

En total se ha distribuido en casi 1.000 panaderías

## Medio millón de bolsas de pan informan a los españoles de que el pan es bueno para su salud

- *Dra. Carmen Gómez Candela: "Es esencial que los consumidores sean conscientes de los beneficios que les puede aportar el pan y rompamos el falso mito de que engorda.*
- *Incluso en las dietas de adelgazamiento los nutricionistas aconsejan no renunciar a 100g de pan al día*
- *Los españoles consumimos una media de 51,8kg de pan per capita al año, (2007)*
- *Por comunidades autónomas, los extremeños son los que más pan comen en sus hogares, (66 kg por persona/año), frente a los baleares cuyas cifras indican el consumo más bajo (30,4 kg por persona/año).*

**Madrid, 6 de marzo.- 500.000 bolsas de papel están informando estos días a los españoles de que el pan es un alimento básico en una dieta saludable y que no está justificada su fama en el control de peso. Los mensajes informativos al consumidor aparecen en las dos caras de la bolsa, así en el anverso se puede conocer su aporte en nutrientes como hidratos de carbono, fibra, vitaminas, proteínas y minerales y en el reverso se da cuenta de las cantidades diarias de pan recomendadas por los nutricionistas, que se sitúan entre los 200g y 250g.**

El objetivo de esta acción es informar de que el pan es un elemento esencial en una dieta sana y equilibrada, además de romper con el falso mito de que engorda. Las bolsas producidas aportan datos en este sentido; en el anverso de las mismas podemos leer cuál información nutricional sobre este alimento y el reverso aclara cual es el consumo diario recomendado, tanto en las dietas normales como en las de adelgazamiento. El consumidor es un pilar esencial de la campaña y es a ellos a quien están enfocados los mensajes, ya que no alcanzamos el consumo mínimo de pan recomendado por los especialistas, quienes recomiendan entre 200 y 250 gramos diarios repartidos en las diferentes comidas. Según la doctora Carmen Gómez Candela, Jefa de la Unidad de Nutrición del Hospital Universitario La Paz de Madrid y portavoz de la Campaña, *"ante el preocupante descenso del consumo de pan al que estamos asistiendo es importante informar al consumidor de su valor nutricional, así como romper falsos mitos y que así tenga en cuenta la importancia de este alimento para llevar una dieta sana y equilibrada"*

Según los datos publicados por Mercasa<sup>1</sup> referentes a 2007, el consumo de pan de los españoles se sitúa en 51,8kg por persona y año, (42 en hogar y 9,8 extradoméstico), una cantidad insuficiente según los especialistas. Por comunidades autónomas, los extremeños son los que más pan comen en sus hogares, (68,3 kg por persona/año), seguidos de los navarros, (66 kg), y los riojanos, (56), frente a los baleares cuyas cifras indican el consumo más bajo (30,4 kg por persona/año), murcianos, (31) y canarios, (33.2 kg).

Una de las razones por las que ha descendido el consumo de pan es por la falsa creencia de que el pan engorda. Para Marcela González Gross, Dra en Farmacia y Profesora de Nutrición y Deporte de la Facultad de CC de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y portavoz de la campaña, *"El pan no contiene grasas, por eso consumido con normalidad no engorda. De hecho en las dietas de adelgazamiento se recomienda un consumo de pan de aproximadamente 100 de gramos diarios."*

El pan es uno de los alimentos más tradicionales y cotidianos de nuestra alimentación, a través de su consumo ingerimos diversos nutrientes que contribuyen a mantener nuestra salud y nuestro bienestar y a equilibrar nuestra dieta. Y sin embargo, los españoles estamos cambiando el consumo de pan por otros alimentos menos saludables. En una dieta equilibrada al menos el 50% de las calorías totales deben provenir de los hidratos de carbono de los

---

<sup>1</sup> La Empresa Nacional **MERCASA** depende de la Sociedad Estatal de Participaciones Industriales (SEPI) y del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino

alimentos, esenciales para proporcionar a nuestro organismo la energía necesaria para poder funcionar y desarrollarse correctamente.

El pan aporta **vitaminas del grupo B**. En concreto la vitamina B1 o Tiamina del pan es esencial en el metabolismo glucídico de todos los tejidos, especialmente del cerebro y del corazón. El pan contiene también minerales como **fósforo, magnesio, calcio y potasio**. Una ración de 100 g de pan blanco aporta 19 mg de calcio (21 mg pan integral), mineral encargado de la formación de los huesos y dientes, y 91 mg de fósforo (195 mg pan integral). Por su parte, el magnesio juega un importante papel en la producción y transporte de la energía, y el potasio, en el que el pan integral es especialmente rico, controla el ritmo cardiaco e interviene en la generación de impulsos nerviosos y en la contracción muscular.

Este es el segundo año consecutivo que la campaña Pan cada día se dirige al punto de venta. En su primera edición, se distribuyeron 70.000 adhesivos con el distintivo de la campaña, en esta ocasión se están distribuyendo medio millón de bolsas de papel con mensajes sobre pan y salud y cantidades recomendadas por los expertos.

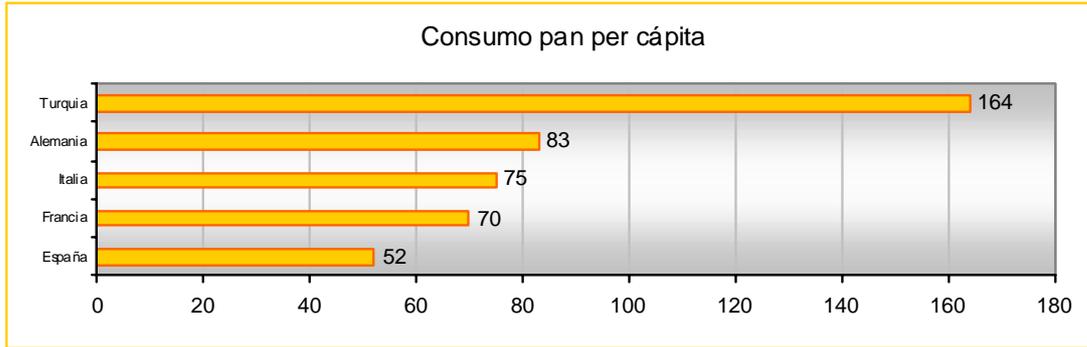
### Campaña Pan Cada Día

La campaña "*Pan cada día*" es una iniciativa que nace con el objetivo de promover el consumo de un alimento que ha acompañado al hombre a lo largo de su historia: el pan. Sus propiedades nutricionales le convierten en un alimento básico en una dieta sana y equilibrada.

Los últimos datos de consumo alimentario en España en 2007 reflejan un descenso en el consumo del pan. Los españoles hemos consumido casi 52 kg de pan *per cápita* durante el año pasado, 2 kilos menos que el 2006. Una cifra considerablemente inferior a la cantidad de pan consumida en las últimas décadas, (134 kg en 1964 o los casi 70 kg de los años ochenta), y menor también con respecto a nuestros vecinos italianos, (75kg), o franceses (70kg).

La cadena de trigo, harina y pan, a través de Incerhpan y con el apoyo de la comunidad científica, respaldada por el Comité Científico del Pan, han unido sus esfuerzos a través de esta campaña con la que se quiere frenar e invertir la tendencia descendente en su consumo.





## Consumo de pan en hogares por CC.AA

**Consumo nacional 2007**  
 51,8 kg/año  
 Hogares → 42 kg/año  
 Extradoméstico → 9,8 kg/año

Consumo de pan en hogares	
CC.AA	Kg. 07
Extremadura	68,3
Navarra	66
La Rioja	56
Castilla y León	54
País Vasco	54
Asturias	53
Galicia	49,8
Castilla La Mancha	48,2
Cantabria	46,6
Andalucía	45,7
Cataluña	40,6
Aragón	40,3
C.Valenciana	35,3
Madrid	34,3
Canarias	33,2
Murcia	31
Baleares	30,4

