

Iniciativa desarrollada por todo el sector del pan a través de la Campaña Pan cada día

1.200.000 calendarios recuerdan a los españoles la importancia del pan cada día

- *Los calendarios se han realizado en todas las lenguas oficiales del Estado: castellano, gallego, catalán, valenciano y euskera.*
- *Los españoles consumen una media de 40,9kg de pan por persona y año en el hogar.*
- *Incluso en las dietas de adelgazamiento los nutricionistas aconsejan no renunciar a 100g de pan al día.*

Madrid, 25 de febrero de 2010.- Si los españoles no sabían que para gozar de una buena salud deben tomar más de 40 nutrientes cada día, el sector del pan, a través de la campaña Pan cada día, se lo pone fácil: y es que más de un millón de calendarios en forma de pan les informan estos días de la importancia nutricional de este alimento en su alimentación diaria. "Como no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, es importante elegir la mayor variedad de ellos. Con más razón el pan que además de ser fuente indiscutible de hidratos de carbono, contiene proteínas, fibra, vitaminas – sobre todo del grupo B – y minerales como fósforo, hierro, calcio o selenio". Con esta frase el Comité Científico del pan secunda esta iniciativa.

El anverso de los calendarios muestra una barra de pan cortada en raciones donde se especifica el consumo recomendado en dietas normales y de adelgazamiento, que se sitúa entre los 220-250g y los 100g respectivamente, y en el reverso se detalla su aporte en nutrientes como hidratos de carbono, fibra, vitaminas, proteínas y minerales. Según la 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".

Los calendarios, que pueden emplearse como separador de páginas, se están distribuyendo en los establecimientos de toda España. Aunque los españoles consumen 40,9 kg de pan por persona y año distan mucho de los 220-250g diarios repartidos en las diferentes comidas recomendados por los especialistas. Según la doctora Carmen Gómez Candela, Jefa de la Unidad de Nutrición del Hospital Universitario La Paz de Madrid y portavoz de la Campaña, "el consumidor necesita ser informado sobre los beneficios que ciertos alimentos reportan a su salud. Especialmente el pan, un alimento que encontramos en la base de nuestra alimentación por contener una serie de nutrientes muy valiosos para nuestro organismo, y que ha sufrido un descenso en el consumo por su inmerecida fama de que engorda". La doctora Marcela González-Gross, profesora de nutrición y deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, añade: "Ningún alimento tiene la capacidad de engordar o adelgazar. Lo importante es ingerir las cantidades recomendadas que en el caso del pan, alimento que apenas contiene grasa, se sitúa en torno a 220-250g de pan al día."

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. Diversos estudios ponen de relieve que los individuos con sobrepeso toman más grasa y menos hidratos de carbono y tienen un perfil calórico más desequilibrado que los individuos de peso normal. En una dieta equilibrada al menos el 50% de las calorías totales deben provenir de los hidratos de carbono de los 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 tercer 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; y en su segundo año se distribuyeron 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.

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.

Diseño de los calendarios

Consumo diario recomendado en dieta normal: 220-250g

Consumo diario recomendado en dietas de adelgazamiento: 100g

Ración: 30/40g

pan cada día www.pan cada dia.es

CALENDARIO 2010

| enero | febrero | marzo | abril | mayo | junio |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D |
| 4 5 6 7 8 9 10 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 | 1 2 3 4 5 6 |
| 11 12 13 14 15 16 17 | 8 9 10 11 12 13 14 | 8 9 10 11 12 13 14 | 5 6 7 8 9 10 11 | 10 11 12 13 14 15 16 | 7 8 9 10 11 12 13 |
| 18 19 20 21 22 23 24 | 15 16 17 18 19 20 21 | 15 16 17 18 19 20 21 | 12 13 14 15 16 17 18 | 17 18 19 20 21 22 23 | 14 15 16 17 18 19 20 |
| 25 26 27 28 29 30 31 | 22 23 24 25 26 27 28 | 22 23 24 25 26 27 28 | 19 20 21 22 23 24 25 | 24/25 26 27 28 29 30 | 21 22 23 24 25 26 27 |
| | 29 30 31 | 29 30 31 | 26 27 28 29 30 | | 28 29 30 |

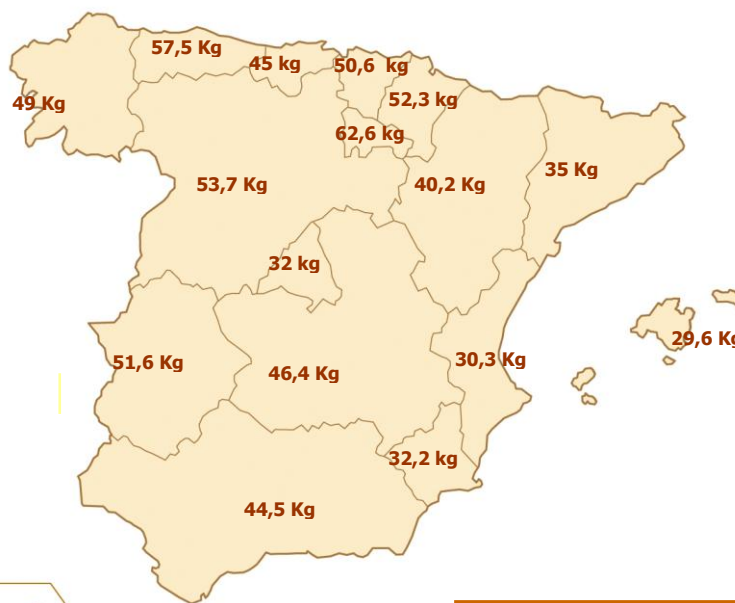
| julio | agosto | septiembre | octubre | noviembre | diciembre |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D | L M M J V S D |
| 1 2 3 4 | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 |
| 5 6 7 8 9 10 11 | 6 7 8 9 10 11 12 | 6 7 8 9 10 11 12 | 4 5 6 7 8 9 10 | 8 9 10 11 12 13 14 | 6 7 8 9 10 11 12 |
| 12 13 14 15 16 17 18 | 13 14 15 16 17 18 19 | 13 14 15 16 17 18 19 | 11 12 13 14 15 16 17 | 15 16 17 18 19 20 21 | 13 14 15 16 17 18 19 |
| 19 20 21 22 23 24 25 | 16 17 18 19 20 21 22 | 20 21 22 23 24 25 26 | 18 19 20 21 22 23 24 | 22 23 24 25 26 27 28 | 20 21 22 23 24 25 26 |
| 26 27 28 29 30 31 | 23 24 25 26 27 28 29 | 27 28 29 30 | 25 26 27 28 29 30 31 | 29 30 | 27 28 29 30 31 |

Comité Científico del Pan

"Para gozar de una buena salud debemos tomar todos los días más de 40 nutrientes y como no existe un alimento que los contenga todos, es importante elegir la mayor variedad de alimentos posible. Y con más razón el pan, que además de ser fuente indiscutible de hidratos de carbono, contiene proteínas, fibra, vitaminas - sobre todo del grupo B - y minerales como fósforo, hierro, calcio o selenio. El pan está en la base de la pirámide nutricional y es clave en nuestra Dieta Mediterránea"

Consumo de pan en hogares, por CC.AA

| Consumo de pan en hogares | |
|---------------------------|---------|
| CC.AA | Kg. 08 |
| Extremadura | 51,6 Kg |
| Navarra | 52,3 Kg |
| La Rioja | 62,6 Kg |
| Castilla y León | 53,7 Kg |
| País Vasco | 50,6 Kg |
| Asturias | 57,5 Kg |
| Galicia | 49,0 Kg |
| Castilla-La Mancha | 46,4 Kg |
| Cantabria | 45,0 Kg |
| Andalucía | 44,5 Kg |
| Cataluña | 35,0 Kg |
| Aragón | 40,2 Kg |
| C.Valenciana | 30,3 Kg |
| Madrid | 32,0 Kg |
| Canarias | 35,3 Kg |
| Murcia | 32,2 Kg |
| Baleares | 29,6 Kg |



Panel en hogares Enero a Diciembre 2008. MARM

Consumo nacional → 50,59 kg/año
 Hogares → 40,94 kg/año

Fuente de nutrientes

| | |
|---------------------|--|
| Hidratos de carbono | <ul style="list-style-type: none"> → El pan es una fuente importante de hidratos de carbono → Si ingerimos las cantidades correctas de hidratos de carbono nuestro organismo no necesitará emplear las proteínas como fuente de energía, pudiendo reservarlas para la construcción y reparación de estructuras corporales. → Los hidratos de carbono contribuyen también al mantenimiento de la actividad muscular, e influyen en la temperatura corporal, en la tensión arterial, y en el buen funcionamiento del intestino. → Los especialistas aconsejan tomar entre cinco y seis raciones al día de hidratos de carbono → Incluir al pan en cada una de las comidas que realizamos a diario es una buena forma de contribuir a cubrir esta necesidad. |
| Fibra | <ul style="list-style-type: none"> → Pese a que la fibra alimentaria no es un nutriente, su consumo es necesario por sus numerosos beneficios para la salud. → La fibra que aporta el pan es insoluble, y aporta por tanto un mayor efecto laxante, contribuyendo a facilitar el tránsito intestinal y a reducir su duración. |
| Proteínas | <ul style="list-style-type: none"> → Las proteínas son esenciales para el crecimiento humano ya que proporcionan los aminoácidos esenciales necesarios para la síntesis de los tejidos y ayudan a reparar los efectos del continuo desgaste que sufre el organismo. |
| Vitaminas | <ul style="list-style-type: none"> → El pan aporta vitaminas hidrosolubles del Grupo B, que nuestro cuerpo sólo es capaz de almacenar en pequeñas cantidades. Por eso la dieta diaria debe asegurar su aporte para cubrir las necesidades de nuestro organismo. → En concreto, el pan contiene vitamina B1 o Tiamina, vitamina B2 o Riboflavina, vitamina B3 o Niacina, Vitamina B6 o Piridoxina y vitamina B9 o ácido fólico. |
| Minerales | <ul style="list-style-type: none"> → El pan contiene también numerosos minerales como fósforo, magnesio, calcio y potasio necesarios para que nuestro organismo desarrolle correctamente diversas funciones fundamentales. |

Para más información **Campaña Pan cada día**

Secretaría Técnica y de Comunicación

Nagore Larrea /Sonsoles González/ Ángela Gómez --> 91 384 67 33 / 91 384 67 01 / 91 384 67 49