

El bocadillo, una alternativa nutricional perfecta, cómoda y barata para el verano.

El bocadillo de jamón con tomate, el preferido de los españoles cuando van a la playa

- Carmen Gómez Candela, Jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz de Madrid, considera que se trata de una receta excelente “por tener todos los beneficios nutricionales del pan junto las proteínas y las excelentes grasas del jamón y las vitaminas del tomate.”
- El 52% de los encuestados asegura que este año incrementará su consumo habitual.
- Las mujeres suelen comer más “bocatas” que los hombres durante sus jornadas al aire libre, en concreto, 7 de cada 10 así lo afirman.

Madrid, 21 de agosto de 2009. El bocadillo gusta a los españoles en general, pero sin duda se convierte en el aliado perfecto en verano cuando se va a la playa o de excursión. Así lo ponen de manifiesto 7 de cada 10 encuestados en el estudio de opinión “El bocadillo preferido” realizado por Quota Research para la campaña Pan cada día. El de jamón serrano con tomate (25%) y el de tortilla de patatas (24%) destacan como los dos bocadillos favoritos, lo que a juicio de los nutricionistas se considera una opción muy recomendable cuando se come fuera de casa por su importante valor nutricional, sobre todo si después se acompañan con una pieza de fruta.

Los bocadillos son una de las recetas más tradicionales en la dieta habitual de los españoles. Según un estudio elaborado para la **campaña Pan cada día**, una iniciativa promovida por el sector del pan español con el objetivo de difundir las propiedades y beneficios nutricionales de este alimento, **el 69% de los españoles asegura que suele comerlos** durante sus jornadas de playa o piscina, excursiones por el campo o visitas turísticas; y el **52% afirma**, además, que este año **incrementará algo su consumo**.

El estudio también revela que **las mujeres se decantan por la opción del “bocata” en mayor medida que los hombres**. Así lo afirma el 73% de las encuestadas frente al 64% registrado en el sexo masculino. Por grupo de edad, **son los jóvenes de entre 18 y 24 años los que más los consumen, en concreto un 80%**, seguido del grupo de entre 25 y 34 años, con un 74%.

Los **“bocatas” favoritos** de los españoles son el de **jamón serrano con tomate**, elegido por un **25%** de los encuestados, y el de **tortilla de patatas**, con un **24%**, seguido muy de lejos por el bocadillo de lomo con queso (10%)

Por Comunidades Autónomas, **los que más consumen bocadillos** son los **navarros y los vascos**, según reconoce un **76% de los encuestados** en cada una de estas regiones. En el lado contrario se sitúan catalanes, aragoneses y extremeños, con un 62%. No obstante, son los habitantes de estas últimas dos comunidades **los que más van a aumentar el consumo de “bocatas” este año**. Así lo asegura un **62% en Aragón y un 64% en Extremadura**.

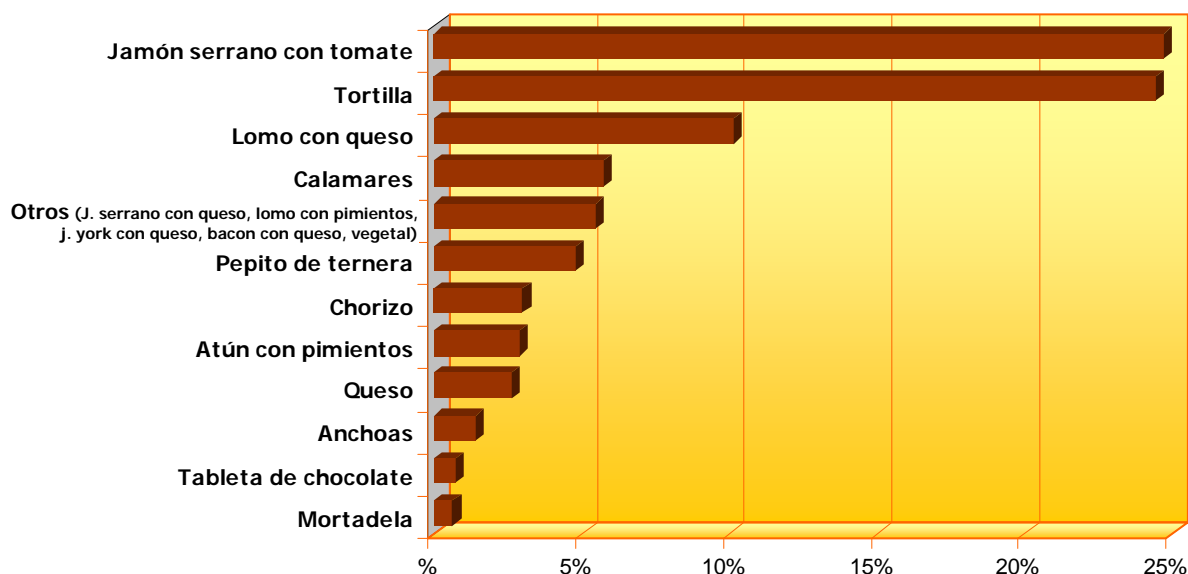
Para Carmen Gómez Candela, Jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz de Madrid, “la importancia del bocadillo es clara ya que su ingrediente fundamental es el pan, pero no sólo por ser fuente indiscutida de **hidratos de carbono**, importantes para nuestro organismo en general y cerebro en particular, sino por sus cantidades en **fibra**, vitaminas del grupo B, especialmente la **B1**, o minerales como el **fósforo y el calcio**, encargados de la formación de huesos y dientes, o el **selenio**, relacionado con la elasticidad de los tejidos y el retraso del envejecimiento celular”, entre otros.

Uno de los mitos que se pretende combatir con la divulgación de los beneficios de este alimento es su injustificada fama de que favorece el aumento de peso. Para la comunidad científica es esencial que se pueda romper el falso mito de que engorda. En este sentido, el estudio *“Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática”*, realizado por el **Dr. Lluís Serra Majem**, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas, no puede ser más

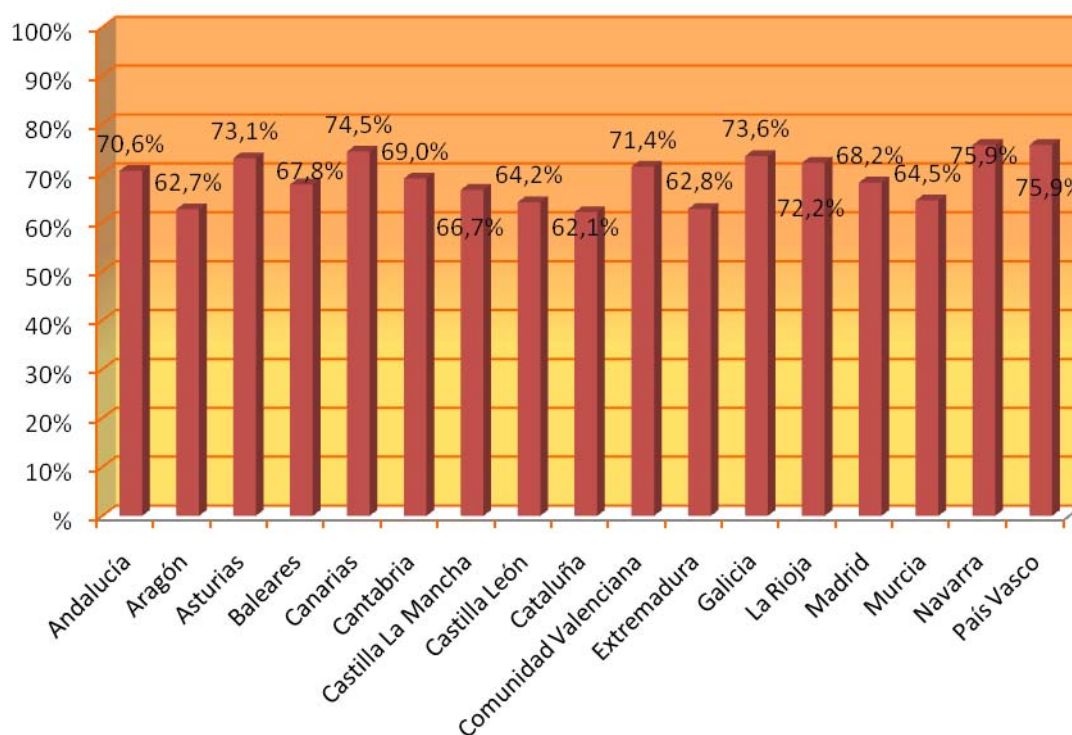
contundente: **no existe ningún fundamento científico para excluir o reducir el pan de la alimentación habitual**, ni en personas delgadas, ni en aquellas que sufren sobrepeso u obesidad. De hecho, en las dietas de adelgazamiento se recomienda un consumo de aproximadamente 100 gramos diarios, prácticamente la cantidad que representa un bocadillo.

Un bocadillo de **jamón con tomate** de aprox. 125g (media barra) aporta unas **495 kcal**, lo que supone aproximadamente una **cuarta parte de la energía diaria que necesitamos** en una dieta normal. "Si además de todos los beneficios nutricionales del pan, le añadimos las **proteínas y las excelentes grasas del jamón**, así como la **vitamina C y los antioxidantes del tomate**, y luego lo acompañamos con una pieza de fruta, nos encontramos con una alternativa dietética completa, fácil de consumir, variada y adaptada a todos los bolsillos" afirma la doctora Gómez Candela.

Bocadillo preferido de los españoles



Consumo habitual de bocadillos por CCAA



Bocadillo	Ingredientes	Energía (KCal)	% Energía CDR*	Composición Nutricional**
Jamón Serrano con tomate	125g de pan, 40 g jamón serrano, tomate	495	24,75%	59% Hidratos de Carbono 14% Proteínas 27% Grasas 6,51 g Fibra 0,48 mg Vit.B1 213 mg. Fósforo 142 mg Calcio
Tortilla	125 g de pan, 120 g tortilla de patatas	559	27,95%	58% Hidratos de Carbono 11% Proteínas 31% Grasas 7,33 g Fibra 0,14 mg Vit.B1 220 mg Fósforo 220 mg Calcio
Lomo con queso	125 g de pan, 100 g lomo de cerdo, 40 g queso	698	34,90%	40% Hidratos de Carbono 26% Proteínas 34% Grasas 4,98 g Fibra 1,11 mg Vit.B1 535 mg Fósforo 438 mg Calcio

* Cantidad Diaria Recomendada (2000 Kcal)

**Enumerados sólo algunos de los nutrientes fundamentales

Técnica de investigación:	Cuestionario estructurado en tres preguntas.
Muestra:	1.950 entrevistas. Universo de individuos, hombres y mujeres, a partir de 18 años, de todas las CCAA.
Error de muestreo:	+/- 1,83% para p=q=0,5 con un nivel de confianza del 95,5% para datos globales.
Selección de individuos:	Aleatoriamente y conforme a cuotas de sexo y edad para la determinación proporcional de los individuos representativos de la población nacional.
Trabajo de campo:	Realizado por Quota Research, entre el 20 y el 25 de julio de 2009.

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.

Para más información **Campaña Pan cada día**

Secretaría Técnica y de Comunicación Sonsoles González/ M^a José Guirau --> 91 384 67 01/15