

"La importancia del pan en una alimentación saludable" es el nombre de la campaña desarrollada por semFYC y Pan cada día

## Los médicos de familia recuerdan la importancia del consumo de pan dentro de una dieta sana y equilibrada

- *Los expertos recomiendan un consumo diario de pan de entre 220 y 250 gramos.*
- *"A pesar de sus numerosos beneficios nutricionales, el consumo de pan ha descendido por su innmeritada fama de que engorda", explica Inmaculada Gil Canalda, coordinadora del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición Saludable de semFYC.*
- *Dra. Carmen Gómez Candela, Jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz de Madrid: "Incluir una ración de pan en cada comida ayuda a equilibrar la dieta, que en la actualidad se caracteriza por una excesiva ingesta de grasas y proteínas y un escaso aporte de hidratos de carbono".*

**Madrid, 17 de enero de 2011.** Consciente del papel indiscutible de los médicos de familia como prescriptores de hábitos saludables entre sus pacientes, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) no ha dudado en colaborar con la Campaña *Pan Cada Día*, promovida por Incerhpan, y ha recordado a todos sus asociados el papel fundamental que desempeña el pan dentro de una alimentación saludable mediante más de 60.000 trípticos informativos. El tríptico también se han distribuido entre los centros de salud de toda España y puede descargarse a través de la web [www.semfyces](http://www.semfyces).



Pese a que el pan es un alimento básico en la Dieta Mediterránea y en las pirámides de alimentación saludable, su consumo ha ido descendiendo notablemente en los últimos años y en la actualidad España es uno de los países europeos en los que menos pan se consume. El objetivo de esta iniciativa es recordar a los médicos de familia que deben **sensibilizar a sus pacientes sobre la importancia de no prescindir del pan en su alimentación**. Muchas personas, creyendo que el pan engorda o que es un mero acompañamiento sin valor nutricional, han optado por reducir el consumo de pan, o incluso eliminarlo de su dieta diaria, aumentando así el riesgo de sufrir desequilibrios alimentarios.

En el tríptico se exponen las razones por las que el pan no debe ser apartado de la dieta. Entre otras, su gran valor nutricional como fuente de nutrientes esenciales para el organismo como los **hidratos de carbono, vitaminas** -especialmente las del grupo B- y **minerales** como el fósforo y el calcio, encargados de la formación de huesos y dientes, o el selenio, cinc, hierro, magnesio y potasio. Además, el pan, sobre todo el integral, aporta **fibra**, cuya carencia conlleva la aparición de patologías como estreñimiento, enfermedades cardiovasculares o cáncer, y **apenas aporta grasa**.

*"El pan es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional porque con un aporte calórico moderado suministra ingestas muy apreciables de macronutrientes y micronutrientes. Sin embargo y a pesar de sus numerosos beneficios nutricionales, el consumo de pan ha descendido por su innmeritada fama de que engorda. Los médicos debemos ser conscientes del importante papel que tenemos a la hora de inculcar hábitos saludables en nuestros pacientes", explica Inmaculada Gil Canalda, coordinadora del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición Saludable de semFYC.*

El tríptico también recuerda que **los expertos en nutrición recomiendan un consumo diario de pan de entre 200 y 250 gramos** y que el **50-60% de las calorías que ingerimos diariamente deben provenir de los hidratos de carbono.** "Incluir una ración de pan en cada comida ayuda a equilibrar la dieta, que en la actualidad se caracteriza por una excesiva ingesta de grasas y proteínas y un escaso aporte de hidratos de carbono, y contribuye a alcanzar los objetivos nutricionales estipulados para una alimentación saludable", advierte la **Dra. Carmen Gómez Candela**, Jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz de Madrid y portavoz científica de la campaña *Pan cada día*.

Los beneficios para la salud de consumo de pan son múltiples a cualquier edad, pero sobre todo el pan es un alimento fundamental para satisfacer los requerimientos energéticos y nutricionales de los niños. Según ha demostrado el estudio "*Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan*", dirigido por la **Dra. Rosa Ortega**, Catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y miembro del Comité Científico del Pan, **los niños que consumen más pan presentan un menor porcentaje de sobrepeso y obesidad, una ingesta más adecuada de nutrientes**, tienen dietas más equilibradas, poseen un Menor Índice de Masa Corporal y registran mejores indicadores de riesgo cardiovascular.

El tríptico tiene además un apartado destinado a derribar falsos mitos sobre el pan, como su injustificada relación con el aumento de peso o que la miga engorda más que la corteza. El documento recoge las conclusiones del estudio "*Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática*", elaborado por otro miembro del Comité Científico del Pan, el **Dr. Luis Serra Majem**, presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y Catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Según se extrae de la revisión bibliográfica realizada por el Dr. Serra, **no existe ningún fundamento científico que justifique la exclusión del pan en la alimentación habitual de la población con el fin de evitar la obesidad o el sobrepeso. Incluso en dietas de adelgazamiento, los expertos en nutrición recomiendan no prescindir de una ingesta diaria de 100 gramos de pan.**

**Indicador de sobrepeso/obesidad según el consumo de pan**

Consumo de pan	Menor	Medio	Mayor
Menor	16.2%	28.5%	12.6%
Medio	42.8%	73.3%	13.9%

Los niños que comen más pan presentan menos problemas de exceso de peso.

**Bibliografía**

Barrón-Casasola, I., Serra Majem, L. Influencia del consumo del pan en el estado ponderal en niños españoles. Madrid: Secretaría Técnica y de Coordinación Científica. Por año del 2009.

Olivero, S., López, M.J., Navas, E., Aparicio, A., Pérez, M., Rodríguez, E. Inhibición de la actividad lipolítica de energía y nutrientes y modificaciones de la absorción de lípidos en posición epitelial. Diferencias en función de su consumo de pan. Madrid: Secretaría Técnica y de Coordinación Científica. Por año del 2010.

Ruano-Alcalá, I., Moreno-Villares, M. El pan en la alimentación saludable. Madrid: Secretaría Técnica y de Coordinación Científica. Por año del 2010.

**producto altamente nutricional**

- El PAN es un producto perecedero resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina, sal y agua, fermentada por especies de microorganismos vivos, las levaduras.
- El PAN es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional. La grasa está presente en cantidades muy bajas y, con un aporte calórico moderado, suministra ingestas muy apreciables de macronutrientes y micronutrientes.
- El PAN es fuente de:
  - HIDRATOS DE CARBONO:** El componente principal del pan es el almidón, un hidrato de carbono complejo que proporciona a nuestro organismo la energía que necesita.
  - FIBRA:** El pan es fuente de fibra, sobre todo el integral. Este tiene un contenido en fibra dietética de unos 7.5 g/100 g, mientras que el blanco aporta unos 3.5 g/100 g.
  - PROTEÍNAS:** El pan contiene entre un 7-10% de proteínas que, aunque son consideradas de bajo valor biológico, consumidas junto a otros alimentos proteicos como carne picada, huevos o lácteos, mejora la calidad de la proteína total ingerida.
  - GRASAS:** Están presentes en cantidades muy bajas, mayoritariamente son ácidos grasos insaturados (ácido oleico y linoleico), saludables y beneficiosos para el organismo.
  - VITAMINAS:** Principalmente hidrosolubles del grupo B. Un consumo de 100 g de pan nos aporta el 5% de las ingestas diarias recomendadas de vitaminas B<sub>1</sub>, niacina y folato.
  - MINERALES:** El pan nos aporta principalmente selenio, cinc y hierro y, en menor cantidad, magnesio, potasio, calcio y yodo.

**principal alimento nuestro**

- Sus beneficios para la salud son múltiples a cualquier edad.
- EN LA INFANCIA,** es un alimento básico para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. El estudio *Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles*. Diferencias en función de su consumo de pan, realizado por la Dra. Rosa Ortega, ha demostrado que los niños que consumen más pan presentan un menor porcentaje de sobrepeso y obesidad, tienen una ingesta más adecuada de nutrientes, tienen dietas más equilibradas, poseen un menor índice de masa corporal (IMC) y registran mejores indicadores de riesgo cardiovascular. Pero, por tenerlo medio, los niños solo consumen 2.5 raciones de pan al día en lugar de las 4-5 aconsejadas. Su dieta deportiva si se incrementa en 2 raciones el consumo de pan.
- EN LOS ANCIANOS,** además de ser un alimento de fácil masticación y digestión, su consumo ayuda a equilibrar su dieta, especialmente en vitaminas y minerales.
- EN LAS MUJERES EMBARAZADAS,** un consumo de 250 g/día de pan integral satisfizo las necesidades de fibra y contribuye a cubrir los requerimientos de minerales y vitaminas.

**Mitos del pan:**

- Comer pan engorda. Falso**  
Al contrario de la creencia popular y según las conclusiones del estudio *Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática*, elaborado por el Dr. Luis Serra Majem, no existe ningún fundamento científico que justifique la exclusión del pan en la alimentación habitual de la población con el fin de evitar la obesidad o el sobrepeso. Incluso en dietas de adelgazamiento, los expertos en nutrición recomiendan no prescindir de una ingesta diaria de 100 g de pan.
- La miga engorda más que la corteza. Falso**  
Corteza y miga son partes de un mismo producto, pero el horneado deshidrata la corteza y su textura es diferente. Debido a esa deshidratación, a igualdad de peso, la corteza contiene más calorías que la miga.

**bueno es pan, y mejor, con algo que agregar**

El pan es un alimento saludable, nutritivo y es un producto de nuestra industria.

1 ración (60 g) = 100 cal

Adaptado a mantener salud

Su proteína es completa (de leche)

Contiene proteínas

Es barato

Es preferible un panecillo integral a un producto de cocina industrial

Fuente importante de fibra

Fuente de energía de larga duración

Fuente de fibra

Comer pan en cada comida ayuda a conseguir los objetivos nutricionales de la dieta.

**INCERHPAN**

**pan cada día**

**semFYC**

**semFYC**

Para gozar de una buena salud debemos ingerir más de 40 nutrientes distintos al día. El consumo óptimo de pan contribuye a cubrir dichos requerimientos y a equilibrar nuestra dieta.

Para el 2009 el consumo de pan en España fue de 104 g/día, en 2010 de 105 g/día, en 2011 de 106 g/día, en 2012 de 107 g/día, en 2013 de 108 g/día, en 2014 de 109 g/día, en 2015 de 110 g/día, en 2016 de 111 g/día, en 2017 de 112 g/día, en 2018 de 113 g/día, en 2019 de 114 g/día, en 2020 de 115 g/día.

Fuente: INIA (Instituto Nacional de Investigación y Tecnología Agraria y Alimentaria)

## Pan Cada Día

La campaña *Pan cada día* es una iniciativa promovida por el sector del pan español, a través de la interprofesional INCERHPAN, cuyo objetivo es frenar e invertir el descenso en el consumo de pan detectado en los últimos años. Uno de los objetivos más importantes de la Campaña es fomentar la investigación científica que promueva y/o consolide la evidencia existente sobre el consumo de pan y sus beneficios en la nutrición y en la salud de la población, en el marco de nuestra Dieta Mediterránea.

**Campaña Pan cada día**  
**Secretaría Técnica y de Comunicación**  
 Ángela Gómez--> 913846749