

## EL PAN Y SUS VARIEDADES

El pan nos ayuda a equilibrar la alimentación y contribuye a cubrir nuestras necesidades de energía y sustancias esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Cada pan tiene sus singularidades que debes conocer para aprovecharte de sus beneficios.

[Propiedades nutritivas](#) | [Cómo cuida la salud](#) | [Curiosidades](#) | [Alternativas saludables con pan...](#)

Tipos de pan	Características
<b>Pan blanco</b>	Normal de barra, rústicos y de doble fermentación, pan tipo baguete. Apetecibles, saludables y muy nutritivos.
<b>Integral</b>	Elaborado con verdadera harina integral, aporta mayor cantidad de vitaminas y minerales que el blanco, ya que se emplea harina producida a partir del grano de cereal completo, a excepción de la cubierta más externa.
<b>Pseudo-integral o de salvado</b>	Se añade a la harina refinada fragmentos de salvado. Este pan aporta mayor cantidad de fibra que el blanco pero tiene un contenido similar respecto del resto de nutrientes.
<b>Pan de centeno</b>	Es más compacto que el de trigo, debido a que el centeno contiene menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar, quedando menos esponjoso.
<b>Pan de cereales</b>	Muy rico en fibra y vitaminas, minerales, debido a la utilización de variedad de cereales.
<b>Tostado o biscotes</b>	El valor nutritivo es semejante al pan de barra, sólo que con mayor densidad de nutrientes ya que contienen menor cantidad de agua.
<b>Pan de molde</b>	Muy similar al pan normal. A pesar de que añaden algo de grasa para que la masa sea más agradable al paladar, su valor calórico es muy similar al pan de barra. Si contienen ingredientes adicionales (nueces, semillas, etc.), el valor nutritivo aumenta.
<b>Pan sin sal</b>	No se añade sal en el proceso de elaboración.
<b>Pan de maíz</b>	Elaborado con harina de maíz, que al igual que el arroz, no contiene gluten. El gluten se encuentra en el grano del trigo, la avena, la cebada, el centeno y el triticale (híbrido de trigo y centeno).
<b>Pan no leudado</b>	No se le añade levadura. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal. Algunos ejemplos: el chapati, las tortitas de maíz, la pita, etc.
<b>Otras variedades</b>	Hoy día, el pan se elabora con toda clase de formas y puede llevar adicionados ingredientes muy diversos. Los hay con frutas y frutos secos, de semillas o cereales, enriquecidos con harina de soja, de doble fermentación, salados o dulces, con especias e incluso con embutidos... Todos ellos constituyen una alternativa muy saludable, apetitosa y nutritiva.

## Propiedades nutritivas

El pan se elabora con harina, agua y sal (opcional) y puede llevar otros ingredientes adicionales: frutas, frutos secos, embutido, variedad de cereales, etc.

### ▣ Alimento energético

El componente más abundante del pan es el **almidón**, un hidrato de carbono complejo que proporciona al cuerpo la energía que necesita para poder funcionar y desarrollarse correctamente.

La **grasa**, el otro nutriente energético, está presente en cantidades muy bajas en el pan (1%), a excepción de ciertas variedades comerciales de pan de molde y tostado, en las que el contenido graso oscila entre el 5 y el 15%.

### ▣ Fuente interesante de proteínas

Aporta **proteínas vegetales** procedentes del grano del cereal. En el pan de trigo abunda una proteína denominada gluten, que hace posible que la harina sea panificable. El valor nutritivo de estas proteínas puede equipararse a las de la carne, el pescado o el huevo, si consumimos pan junto con otros alimentos como las legumbres o bien con alimentos de origen animal como los lácteos. P ej. Sopas de pan con leche, bocadillo de pan con queso, garbanzos salteados con pan rallado, etc.).

### ▣ Vitaminas y minerales del pan...

Es una buena fuente de **vitaminas** del grupo B (tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6 y niacina, necesarias para el aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, entre otras funciones) y de elementos **minerales** tales como el fósforo, el magnesio y el potasio. También contiene sodio si se añade sal en el proceso de elaboración. La riqueza en estas sustancias nutritivas depende del grado de extracción de la harina y de sí se ha enriquecido la masa de pan durante el proceso de elaboración.

### ▣ Fibra

Las variedades integrales y de cereales son las más ricas en fibra.

 [Subir](#)

## Cómo cuida la salud

### ▣ Pan blanco:

Ideal para toda la población.

### ▣ Rústicos y de doble fermentación:

Tienen más sabor y se conservan mejor por más tiempo que el resto.

### ▣ Tipo baguete:

Se debe dejar reposar la masa una vez horneada para mejorar su digestibilidad.

### ▣ Las variedades ricas en fibra:

Especialmente recomendable para quienes siguen dietas de adelgazamiento (la fibra aumenta la sensación de saciedad y previene el estreñimiento); personas que tienen diabetes (la fibra ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre), personas que tienen el colesterol elevado (la fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol) y personas con estreñimiento (mejora el tránsito intestinal).

### ▣ El pan tostado o biscotes:

Son una opción interesante para preparar desayunos y meriendas variadas y equilibradas y por ser de fácil digestión, están especialmente indicados en procesos diarreicos y otras alteraciones digestivas (estomago delicado, digestiones pesadas...).

#### ☐ **Pan de molde:**

Resulta ideal para bocadillos, sándwiches o en caso de dificultad para masticar.

#### ☐ **Pan sin sal:**

Está indicado para aquellas personas a las que se les ha pautado una dieta estricta de control de sodio.

#### ☐ **Pan de maíz:**

Las personas que padecen celiaquía no toleran el gluten y sólo pueden consumir este tipo de pan.

#### ☐ **Pan no leudado:**

De digestión más lenta que el pan normal, aporta un alto valor de saciedad, por lo que se recomienda, no sólo a la población general, si no también a quienes deben llevar a cabo un régimen para adelgazar y en general, para hacer la dieta más variada y apetecible.

 [Subir](#)

## Curiosidades

#### ☐ **¿Engorda el pan?**

Aunque el pan es un alimento que nos aporta energía, su consumo no es causa directa del aumento de peso, siempre y cuando se respete la cantidad recomendada para cada caso.

#### ☐ **¿Porqué es tan importante consumir pan?**

Teniendo en cuenta todas las sustancias nutritivas que el pan aporta, debe formar parte destacable de nuestra dieta, tratando de estar presente en prácticamente todas las comidas del día; desde el desayuno a la cena.

Por su particular composición, cubre una parte destacable de las necesidades diarias de energía y nutrientes del organismo.

El hecho de no consumir pan de forma habitual contribuye a desequilibrar de manera importante la dieta.

En un menú sin pan, aumentaría el porcentaje del total de las calorías proveniente de las grasas y de las proteínas, alejándose considerablemente del patrón de dieta equilibrada, en la que cerca del 50% del total de calorías de la alimentación deben proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono, el 15-18% de alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos y lácteos...) y el 30-35% restante de alimentos ricos en grasas (la propia de los alimentos y la que utilizamos como condimento).

#### ☐ **El pan y la diabetes**

Las personas diabéticas deben controlar más la cantidad de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono, ya que su organismo no los puede utilizar de manera normal. Esto no significa que los deban evitar, puesto que sufrirían continuas bajadas de

azúcar en sangre (hipoglucemias) con repercusiones orgánicas más o menos graves. El pan, al igual que el resto de alimentos hidrocarbonados, debe formar parte habitual de la alimentación de todas las personas, especialmente de las diabéticas. El pan integral, es muy recomendable dadas las propiedades de la fibra que ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre.

 [Subir](#)

### Alternativas saludables con pan...

#### ▢Es mejor...

- Bocado de pan (6 dedos de grosor) con una loncha de queso tipo bola (260 Kcal y 8,1 g de grasa) que...
- Porción de pastel de queso (316 Kcal y 13,8 g de grasa)

#### ▢Es mejor...

- Bocado de pan (6 dedos de grosor) con chocolate (258 Kcal y 6,7 g de grasa) que...
- Cruasán de chocolate (320 Kcal y 18,3 g de grasa)

#### ▢Es mejor...

- Dos tostadas de pan del día anterior (3 de 2 dedos de grosor) con mantequilla y mermelada (310 Kcal y 10,6 g de grasa) que...
- Dos magdalenas con mermelada (347 Kcal y 13,2 g de grasa).

#### ▢Es mejor...

- Bocado de pan (6 dedos de grosor) con jamón serrano (193 Kcal y 2,5 g de grasa) que...
- Canapé salado con jamón serrano (300 Kcal y 15,7 g de grasa)