



MARÍA CRISTINA ESCOBAR
Directora de Nutrición y Dietética
Universidad Andrés Bello sede Concepción

Nuestro pan en el medallero mundial

Aunque muchos consideran que el pan es perjudicial para la dieta, es importante reconocer sus valiosas propiedades nutricionales. Nuestro pan destaca como una fuente significativa de energía derivada de carbohidratos complejos, siendo las variedades integrales particularmente ricas en fibra, beneficiando la salud intestinal. Además, en nuestro país, las harinas para panificación suelen estar enriquecidas con minerales y vitaminas como Hierro, Tiamina, Riboflavina y Ácido Fólico, este último asociado a la prevención de defectos del tubo neural como la espina bífida en recién nacidos.

El contenido calórico del pan está directamente relacionado con su fibra, grasa y cualquier adición. Es un alimento versátil y nutritivo. La marraqueta, por ejemplo, recientemente reconocida como el tercer mejor pan del mundo según Taste Atlas, se distingue de otros como la hallulla o el pan amasado por su menor contenido de materia grasa. Es, sin duda, una opción más saludable al no contener manteca de origen animal a diferencia del pandebono y el pan de queso que ocuparon los dos primeros lugares en el medallero y que incorporan queso en sus recetas. Organolépticamente, además, la marraqueta es preferida por su textura y sabor.

Aunque el pan a menudo se asocia con el aumen-

to de peso, su consumo en porciones adecuadas no debería representar un riesgo para mantener un peso saludable. La elección de ingredientes y acompañamientos es clave: prefiriendo opciones saludables como quesillo, palta, lechuga, pechuga de pavo, tomate, huevo, atún y mermeladas sin azúcar, en lugar de embutidos, mantequilla, queso, manjar y mermeladas azucaradas.

El pan más adecuado para nuestro consumo es aquel que combina bajo contenido de grasa y alto contenido de fibra, como la marraqueta integral o el pan pita integral. Aunque la hallulla integral puede parecer una opción saludable debido a su alto contenido de fibra, su elevada cantidad de grasa la hace menos favorable.

Comparando el pan de panaderías locales con el pan congelado de supermercado, encontramos similitudes en cuanto a calorías, macronutrientes y micronutrientes. Sin embargo, el pan congelado tiende a contener más aditivos como potenciadores de sabor, antifúngicos y emulgentes, mientras que el pan artesanal carece de estas concentraciones, siendo más fácil de digerir para nuestro organismo.

En resumen, al elegir opciones saludables y moderar las porciones, podemos disfrutar del pan como parte equilibrada de nuestra alimentación, sin comprometer nuestra salud.