

# Nutricionista devela los mitos y las verdades del pan

**Tercer lugar.** Sólo en Turquía y en Alemania se consume más que en Chile este producto, que acompaña desde sus albores a la humanidad.

## Marcelo González Cabezas

Con un consumo anual per cápita de entre 88 y 90 kilos -según la Federación Chilena de Industriales Panaderos, Fechipan-, el pan sigue siendo un pilar en la dieta nacional, al punto de que el 96% de los hogares lo incluye a diario en sus distintas comidas.

Por eso este rubro cuenta con más de 18 mil panaderías y pastelerías en el país, y se ubica como el quinto en ventas dentro de la industria manufacturera.

Nos ubicamos en el primer lugar de consumo entre los países de Latinoamérica, y estamos en el top tres del mundo, sólo superados por Turquía y por Alemania.

En ese marco bien vale pre-

## CIFRA

# 90

**Kilos de pan per cápita por año** como máximo son consumidos en Chile. Somos "1" en Latinoamérica y top tres a nivel mundial.

guntarse si el pan nos hace engordar, si hay que preferir el integral o bien es mejor dejar de consumirlo.

La nutricionista Perla Valenzuela, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Viña del Mar, devela los mitos sobre



En casi la totalidad de los hogares nacionales se come pan todos los días. / AGENCIAUNO

este milenario producto, uno de los más antiguos de la humanidad, elaborado principalmente con agua, harina y levadura, aunque su preparación puede variar respecto de algunos ingredientes según la cultura. Pero lo esencial e innegable es que su presencia es mundial.

## Verdades del pan

Cuando se le consulta si el pan engorda, la especialista responde que aquello es falso.

"Ningún alimento engorda por sí solo... Lo que influye en el aumento de peso es un balance energético positivo. Es

decir, consumir más calorías de las que se gastan diariamente es lo que hace engordar", dice la nutricionista.

Respecto de la creencia popular de que el pan blanco es "malo" y el pan integral es "bueno", Valenzuela sostiene que esa noción también es falsa.

"Es cierto que el pan integral contiene más fibra, vitaminas y minerales, lo que favorece la salud digestiva y la regulación los niveles de glucosa en sangre. Sin embargo, no todo pan blanco es igual de malo ni todo pan integral es necesariamente

saludable", explica la académica de la UNAB.

Y agrega que "esto se debe a que algunos tipos de pan integral contienen un elevado número de ingredientes, incluyendo azúcares añadidos y grasas trans (las creadas de forma artificial durante el procesamiento de los alimentos)... E incluso, en algunos casos contienen más sodio en comparación con un pan blanco", enfatiza.

Sobre la posibilidad de eliminar de manera definitiva el pan de la dieta para poder bajar de peso, Valenzuela sostiene que eso es falso.



"Lejos de ser un enemigo, el pan puede ser un aliado nutricional si es elegido con criterio. Como con cualquier alimento, la clave está en la moderación".

**PERLA VALENZUELA**  
 Nutricionista UNAB

"Para disminuir el peso corporal se debe lograr un déficit calórico sostenido, lo cual puede alcanzarse incluyendo pan en cantidades adecuadas en las comidas del día a día", recomienda.

## Sugerencias varias

Para concretar un consumo balanceado de pan, la académica de la UNAB recomienda "buscar panes ciento por ciento integrales, con harina de grano entero como primer ingrediente. Además hay que preferir aquellos que tengan menos de cinco ingredientes y priorizar los que sean ricos en fibra".

Y cierra diciendo que "el pan ha sido injustamente demonizado. Lejos de ser un enemigo, puede ser un aliado nutricional si es elegido con criterio. Como con cualquier alimento, la clave está en la moderación".