

Pan, mitos y verdades

● En nuestro país, el pan es uno de los elementos principales en la dieta de los chilenos. Según la Federación Chilena de Industriales Panaderos (Fechipan), el consumo de pan en Chile ocupa el

primer lugar en Latinoamérica, entre 88 a 90 kilos per cápita, y sólo es superado por Turquía y Alemania a nivel mundial.

En torno a este popular alimento se han generado cientos de creencias, algunas verdaderas, otras falsas. Una de las creencias más comunes es que el pan “engorda”. Sin embargo, 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.

Además, no todo pan blanco es igual de “malo” ni todo pan integral es necesariamente saludable. Esto se debe a que algunos tipos de pan integral contienen un elevado número de ingredientes, incluyendo azúcares añadidos y grasas trans, e incluso en algunos casos contienen más sodio en comparación a un pan blanco.

El pan ha sido injustamente demonizado. Lejos de ser el enemigo, puede ser un aliado nutricional si se elige con criterio. Como con cualquier alimento, la clave está en la moderación.

Perla Valenzuela
Académica Nutrición y Dietética,
U. Andrés Bello, sede Viña del Mar