

Sepa cuánto pan se puede comer sin engordar

Recomendaciones. La Universidad de Harvard y la Organización Mundial de la Salud presentaron sugerencias contrastantes respecto del alimento favorito de los chilenos.



Chile es el país que más pan consume en Latinoamérica. Y a nivel mundial sólo lo superan Turquía y Alemania. / FECHIPAN

Angélica Baeza

El pan, un alimento básico en muchas dietas, ha sido objeto de debate en torno a su consumo, especialmente entre quienes buscan mantener o perder peso.

Y ahora investigaciones de la Universidad de Harvard y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentaron recomendaciones contrastantes sobre la cantidad de pan que es posible consumir a diario sin afectar a la salud.

Según un estudio de Harvard, la cantidad de pan blanco que hay que comer se limita a una pieza por semana. Tal recomendación se basa en que cada unidad puede contener hasta 13 gramos de azúcar, mientras que la ingesta diaria máxima de sacarosa recomendada es de 24 gramos para mujeres y de 36 gramos para hombres.

Por el contrario, la OMS sugiere que quienes mantienen una alimentación equilibrada y realizan ejercicio pueden consumir hasta 250 gramos de pan al día, lo que equivale a una baguette pequeña o a dos rebanadas.

Además, un análisis del sitio CuidatePlus destaca que el pan tradicional, como el de tipo francés, es elaborado principalmente con harina

de trigo, azúcar, sal, fermentos y agua. Y también puede incluir grasas y mejoradores sintéticos.

En términos nutricionales, el pan aporta hidratos de carbono, proteínas, fibras, sales minerales, vitaminas y ácido fólico. Y la Fundación Española de Nutrición indica que, en promedio, cien gramos de pan aportan cerca de 210 calorías.

El impacto de las harinas refinadas

El estudio de Harvard también subraya que la producción de pan ha evolucionado, con un uso creciente de harinas refinadas, aditivos y procesos de fermentación más breves, lo que ha afectado de forma negativa su valor nutricional y su sabor. Y para mejorar su palatabilidad, incluso en muchos panes han incrementado su contenido graso.

En tal contexto, es fundamental elegir opciones más saludables.

Por eso los expertos sugieren optar por panes integrales o de grano entero, que mantienen sus nutrientes y aumentan la sensación de saciedad. También es recomendable considerar panes elaborados con masa madre, que utilizan un proceso natural de fermentación que

CIFRAS

96

Kilos anuales per cápita es el consumo chileno de pan, y el 96% de los hogares incluyen a diario este alimento en su dieta.

18.000

Son las panaderías y pastelerías existentes en el país, lo que ubica a este rubro en el quinto por volumen de ventas dentro de la industria manufacturera nacional.

mejora su calidad nutricional y potencia la acción de las vitaminas y minerales.

Otro producto que ha ganado popularidad es el pan keto, basado en harina de almendra o coco, huevos y grasas saludables, como el aceite de oliva. Estos componentes no sólo mejoran su perfil nutricional, sino que también pueden ayudar a acelerar el metabolismo y a facilitar la pérdida de peso.