Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

El pan y los alimentos procedentes de cereales deberían formar parte de la alimentación diaria

13-03-2017

Como base de la pirámide alimentaria el pan y los alimentos procedentes de cereales deberían formar parte de la alimentación diaria. Así lo explica Isabel Bertomeu, nutricionista de la Fundación Dieta Mediterránea, quien insiste, además, en que hay que romper con el mito de que el pan engorda.

Desde hace siglos España acoge tres de los productos que mejor definen el estilo de vida mediterráneo y que representan la base de nuestra alimentación: el trigo, la vid y el aceite de oliva. Estos elementos son conocidos como la 'tríada mediterránea' y son fundamentales en el modelo alimentario que ha distinguido a nuestro país y a otros de nuestro entorno; y que fue reconocido en 2010 por la Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

En cuanto a los cereales, como base de la pirámide alimentaria, la nutricionista de la Fundación Dieta Mediterránea, **Isabel Bertomeu** indica que *"el pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus variedades integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria"*. Sin embargo, existen ciertos mitos en torno a su contenido y propiedades nutricionales y como consecuencia su ingesta es inferior a la aconsejada en la mayoría de las guías alimentarias (cuatro raciones de entre 40 y 60 gramos); siendo uno de los factores que nos alejan actualmente de la dieta mediterránea. En relación a esto Isabel Bertomeu asegura que *"el mito de que el pan engorda no se sustenta ya que es un alimento que apenas contiene grasa"*. Además, añade *"la ingesta de pan ayuda a alcanzar las cantidades diarias recomendadas de hidratos de carbono para así poder disfrutar de una dieta equilibrada"*.

El trigo y otros cereales se encuentran en la base de la pirámide alimentaria mediterránea y conforman uno de los grupos de alimentos más importantes en nuestra dieta diaria. Los cereales integrales son ricos en fibra, vitaminas y minerales, así como en compuestos fitoquímicos como los polifenoles y los fitoestrógenos. Se cree que estos compuestos tienen efectos sinérgicos, es decir, sus efectos beneficiosos se refuerzan al consumirlos juntos; por lo que es recomendable acompañar las principales comidas del día con pan integral.

Cabe destacar que el significado de la dieta mediterránea va mucho más allá de la tradición y hoy en día está considerada como uno

de los estilos de vida más equilibrados y saludables del mundo. Según un reciente estudio del ‘European journal of heart failure’, aquellas personas que manifiestan una alta adherencia a la dieta mediterránea tienen menos posibilidades de sufrir insuficiencia cardíaca.

Para apoyar la dieta mediterránea y profundizar en su conocimiento, en España contamos con la Fundación Dieta Mediterránea, una institución que fomenta los valores asociados y el estilo de vida saludable que este patrón alimentario representa. Además, promueve la colaboración con otras instituciones como centros de investigación, universidades, empresas, productores y otras entidades nacionales e internacionales.

Sus principales valores se basan en la variedad y calidad de los productos frescos y de origen local que la componen que, acompañados de ejercicio físico, conforman un estilo de vida saludable reconocido y admirado en todo el mundo.

Fuentes:
- Tektonidis T.G., Akesson A., Gigante B., Wolk A., Larsson S.C. (2016). *Adherence to a Mediterranean diet is associated with reduced risk of heart failure in men*. ‘European journal of heart failure. (Pág 253-259).
- Gil A, Ortega RM, Maldonado J. *Wholegrain cereals and bread: a duet of the Mediterranean diet for the prevention of chronic diseases*. Public Health Nutrition, 2011, 14(12A), 2316?2322.

Notícias Relacionadas

- El pan, invisible en las colectividades... ¿por qué su bajo consumo?
- La Dieta Mediterránea cumple diez años como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad
- ¿Sería posible un pan de trigo para celíacos?
- Según un reciente estudio, el pan integral reduce las posibilidades de tener diabetes
- El consumo de pan, imprescindible para disfrutar de una dieta equilibrada