



@Berlys

El consumo de pan, imprescindible para disfrutar de una dieta equilibrada

28-05-2013

¿Sabéis que hemos pasado de consumir 134 kg de pan por persona en 1964, a tan solo 35,87 kg/persona en 2012? La campaña *Pan cada día* está presentando estos días en diversas ciudades de España, las acciones que tienen programadas para fomentar el consumo de este alimento, básico en nuestra alimentación.

Según explica **Felipe Ruano**, presidente de la Asociación de Panadería, Bollería y Pastelería (Asemac) organización que participa en la campaña, *“Pan cada día pretende frenar el descenso del consumo del pan en España, ya que ha disminuido de forma importante en los últimos años. El pan es un producto fundamental en una dieta equilibrada y existen numerosos estudios científicos que lo demuestran, por eso la campaña va a recopilar la diversa información seria y rigurosa que existe para divulgarla durante 2013”*.

El pan, alimento imprescindible en la dieta

Beatriz Navia, profesora titular de de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y portavoz científica de *Pan cada día* ha explicado que existen diferentes estudios científicos que afirman que el consumo de pan es imprescindible para disfrutar de una dieta equilibrada.

El pan es un alimento que no contiene apenas grasas y que incluye los nutrientes básicos para el organismo. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir 250 gramos de pan al día por persona, entre 40?50 gramos en cada comida, cuando el consumo en España está en 100?140 gramos al día.

Beatriz Navia ha participado directamente en el estudio *‘Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan’* en el que se demuestra que los niños que consumen más pan presentan un menor sobrepeso y obesidad. *“Los niños comen más carne y pescado de lo que necesitan, y sin embargo muchos menos cereales de lo que deberían”*, asegura Beatriz.

En el estudio, realizado con 500 escolares españoles, se observó que los niños que consumen más pan no sólo presentan un menor porcentaje de sobrepeso y obesidad, sino una ingesta más adecuada de nutrientes, perfiles calóricos más equilibrados, menor IMC (índice de masa corporal) y mejores indicadores de riesgo cardiovascular que los que comen menos.

La profesora Navia ha señalado igualmente que los niños consumen sólo 2,5 raciones de pan al día y es recomendable que la incrementen a 4?5 como aconseja la OMS.

La campaña de *Pan cada día*

Dentro de las actividades prevista para este año, *Pan cada día* colaborará con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (Magrama) en las actividades que se celebrarán durante la 'Semana del Pan' que se llevará a cabo en octubre, en torno al día mundial de este producto (16 de octubre). Desde el ministerio se quiere poner en valor un producto como éste a través de temas relacionados con la calidad y los análisis organolépticos, e impulsar los sistemas de evaluación de calidad para poder establecer el 'Premio al mejor pan', tema en el que colaborará también *Pan cada*.

Por otro lado, está previsto organizar una acción de donación de productos al Banco de Alimentos o Cruz Roja para contribuir con este alimento básico a la labor que realizan estos organismos.

Por último, *Pan cada día* ha intensificado también su estrategia en el entorno digital con la puesta en marcha de un [blog](#) y fomentará la colaboración con otras asociaciones de productores cuyos alimentos combinan con el pan (jamón, tomate, aceite...), para realizar concursos en las redes sociales y otras acciones más concretas en punto de venta.

Artículo relacionado:

['Según un reciente estudio, el pan integral reduce las posibilidades de tener diabetes'](#).

['Sería posible un pan de trigo para celíacos'](#).