Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Sube el consumo del pan integral, un producto totalmente recomendable para los escolares

14-07-2021

La ingesta per cápita del pan integral se sitúa en los 2,18 kilos durante 2020, según datos del Informe de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, un un 12,2% más que el año anterior. Se trata de un producto cada vez mejor aceptado, que tiene un alto contenido en fibra, es fuente de diversas vitaminas y minerales, y es totalmente recomendable para incluir en la dieta de los escolares.

Dos años después de la entrada en vigor de la Norma de Calidad del Pan, el integral sigue ganando consumidores en nuestro país. Durante 2020, la compra de pan en los hogares españoles se incrementó un 5,7%, según datos del último Informe de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación, en el que se destaca que en España consumimos un 12,2% más de pan fresco integral que un año antes, pasando así de un consumo per cápita de 1,95 kg en 2019 a 2,18 kg por persona y año en 2020.

"En 2019, la Norma de Calidad del Pan introdujo una fiscalidad positiva para determinados productos, como son los panes integrales, los panes de otros cereales distintos al trigo y los panes elaborados con salvado que tenían un IVA del 10% y pasó al 4%. Entendemos que la norma ha repercutido positivamente en estas referencias", aseguran desde Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados (Incerhpan).

En los últimos años, diversos estudios epidemiológicos han puesto de relieve el papel de los cereales de grano completo en el mantenimiento de la salud; *"beneficios que parecen ser debidos no solo al valor nutricional de estos alimentos, con gran cantidad de fibra, minerales y vitaminas, sino también a los numerosos fitoquímicos (polifenoles, carotenoides, alkilresorcinoles, etc.) presentes ellos, y que se encuentran, principalmente, en el salvado y el germen del grano del cereal"*, según explica la **Dra. Beatriz Navia**, profesora en el Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid.

El pan integral en la dieta de los escolares

"El pan integral aporta hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta y cuya ingesta en los escolares españoles es deficitaria",

señala la Dra. Navia quien continúa, *"además, la mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales que contiene, con respecto al pan blanco, contribuyen a cubrir las necesidades de nutrientes en esta etapa. Una ingesta adecuada de fibra en la infancia ayuda a evitar el estreñimiento, prevenir y tratar la obesidad, regular los niveles de colesterol en sangre y modular la hiperglucemia postpandrial"*.

En la Pirámide de la Alimentación Saludable española (SENC, 2018), se establece un consumo de cuatro a seis raciones/día de estos alimentos (pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, otros cereales) y patatas (que incluye en la recomendación por su similitud con los cereales en cuanto al contenido de carbohidratos complejos). Por tanto, *"no existe como tal una recomendación de consumo de pan integral, ya que dependerá del número de raciones/día que se consuman del resto de alimentos incluidos en el grupo"*, indica la experta.

Sin embargo, continúa la Dra. Navia, "considerando los hábitos alimentarios de la población española, en los que la pasta o el arroz no son alimentos que se consuman a diario y mucho menos varias veces al día, al igual que el resto de los alimentos incluidos en el grupo, el pan integral puede jugar un papel destacado a la hora de cumplir con el número de raciones/día aconsejado de cereales y derivados, ya que, de acuerdo con nuestras costumbres, es un alimento fácil de incluir en la dieta varias veces al día, pues se integra fácilmente en cualquiera de las comidas".

¿Pueden los escolares con sobrepeso comer pan integral?

Los escolares con sobrepeso pueden comer pan integral ya que, según la Dra. Navia, *"aunque la obesidad es un tema complejo, una dieta equilibrada, acompañada de ejercicio físico realizado de forma regular, es la forma más saludable de prevenir y tratar la obesidad. En este sentido, el pan integral aporta, además, una cantidad importante de fibra, que favorece la saciedad, ayudando a controlar el apetito y el peso"*.

Tanto el pan integral como el pan blanco aportan más o menos la misma cantidad de calorías: 261 kcal por 100 g de pan blanco y 221 kcal por 100 g de pan integral. Lo recomendable es incluir este alimento dentro de una dieta variada en un estilo de vida saludable. Frente a las falsas creencias, el pan no tiene la capacidad de engordar ni adelgazar por sí mismo.

Notícias Relacionadas

- Los aceites de oliva, alternativa saludable y natural al consumo de grasas trans
- La patata: variedades cultivadas en España y usos más adecuados en la cocina
- El ajo… qué hay de mito y qué hay de realidad para considerarlo un gran alimento
- El uso de aceite de oliva en colectividades ha bajado del 31% al 25% en los últimos tres años