Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Trucos para elegir un buen pan

El pan y otros alimentos elaborados con cereales, son fundamentales en la dieta de los niños. Aportan hidratos de carbono (o carbohidratos), fibra, aminoácidos, vitaminas y minerales. El problema surge cuando elegimos panes poco saludables y los acompañamos de alimentos no recomendables (embutidos, margarinas...).

Lo mejor es tomar el pan durante las comidas o acompañado de aceite de oliva. Recordemos que es más sano un bocadillo que una pieza de bollería pero.... el "bocata" siempre con alimentos saludables.

INGREDIENTES DEL PAN: El pan solo debe contener harina, agua, sal y levadura.

La **"masa madre"** es la que se obtiene de la fermentación de las levaduras presentes de manera natural en el cereal. El pan elaborado con masa madre, de manera tradicional, con más tiempo de fermentación tiene mejor sabor. Pero el llevar masa madre no le hace más saludable que el elaborado con levaduras industriales de fermentación rápida. A veces es un reclamo engañoso.

Lo que le hace al pan se más saludable es el **tipo de harina**.

El mejor pan es el elaborado con "***harina integral o de grano completo***", con todas las propiedades de este. La capa exterior (**salvado**) contiene minerales, vitamina B y fibra insoluble (previene por ejemplo el cáncer de colon). El interior (el *relleno del grano*) contiene proteínas y carbohidratos. El **germen** (granito que está en el extremo) contiene vitaminas B, E y grasas esenciales. Es difícil encontrar panes con el grano completo (porque a veces enrancia la harina) pero al menos ha de tener grano entero y no solo el salvado. El grano se machaca o tritura sin más: harina integral.

Si la harina se somete a un proceso industrial para hacerla más fina (harina refinada) pierde toda su fibra y tiene **mayor índice glucémico** (sube la glucosa en sangre más rápido).

El pan tradicional se hace con trigo. Hay diferentes tipos de trigo: blando, duro, espelta, Tritordeum...

La avena puede aportar jugosidad al pan y es rica en fibra soluble (muy útil para reducir el colesterol). También hay pan de centeno (muy oscuro aunque más seco), de maíz (más amarillento, sin gluten)...

El pan de **"cereales"** no indica que sea integral, puede ser de harina refinada de varios cereales.

El añadir **"semillas"** al pan (pipas, sésamo...) aumenta su valor nutritivo pero tampoco asegura que la harina sea integral.

GUIA ORIENTATIVA RÁPIDA PARA RECONOCER UN BUEN PAN:

- Donde lo compro. Lo ideal es comprar el pan en panaderías artesanales o en las "de toda la vida" en pueblos o ciudades pequeñas, donde el pan se elabora de manera más tradicional y será de mejor calidad. El resto de establecimientos no son panaderías sino que venden pan y "otras cosas". Las franquicias, supermercados y grandes superficies, suelen hornear el pan previamente congelado y de elaboración industrial. Aunque suelen tener panes con harinas integrales, no siempre está asegurada la calidad.

- Presentación. Es mejor el pan fresco del día que el envasado. El pan envasado suele llevar aditivos, conservantes, grasas y azúcares, trazas de huevo... El no disponer de tiempo no puede ser una excusa. El pan fresco puede congelarse.

- Aspecto, color y forma. "Cuanto más bonito, clarito y blandito" peor. Las típicas baguetts, pulguitas, barras de pan precocidas... contienen harinas refinadas y son de elaboración industrial. El que es muy blandito puede contener grasas. Mejor panes grandes, redondos, de aspecto rústico, oscuros (con harinas no refinadas). Pero no siempre el tono oscuro es calidad (pueden añadir maltas para oscurecer).

- Etiquetado. Si no tenemos más opciones que un pan envasado o "industrial" con etiqueta, hemos de saber leer los ingredientes. No confiar en los apellidos de "rústico, sano, natural..." esto no garantiza calidad. Los ***ingredientes de un buen pan son 4***: harina integral (del cereal que sea con un alto porcentaje), agua, levadura o masa madre y sal. Huir del etiquetado con más de 5 ingredientes (como el pan de molde).

Ejemplos de panes que no son lo que parecen:

- ***Pan integral.*** Etiqueta: "Harina de trigo, salvado, agua..." Significa que el pan es refinado pero le han añadido la cáscara del cereal (salvado). Se nota porque a simple vista la miga es blanca y se ven las motitas oscuras. Eso no es integral.

- ***Pan integral de espelta.*** Etiqueta: "Harina de trigo, harina integral de espelta 30%...". Mejor opción pero es de harina refinada y solo lleva un 30% de espelta integral. Cuanto más porcentaje mejor.

- ***Pan de centeno***. Etiqueta: "Harina de trigo, agua, harina de centeno 11%...". Indica que la mayoría es de harina de trigo refinada y solo lleva un 11% de centeno.

- ***Pan Rústico con masa madre***. Etiqueta: "Harina de trigo, salvado, masa madre 9%, aceite de girasol....". No deja de ser un pan de molde con solo 9% de masa madre. Reclamo publicitario.

En resumen, elijamos pan del día, de panaderías tradicionales, integral (total o con alto porcentaje) con o sin semillas y, si tiene etiquetado, con menos de 4-5 ingredientes.

Fecha de publicación: 29-02-2020

Autor/es:

- Carmen de la Torre Cecilia. Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba

BY NC ND