

¿Pondrías pan en tu dieta de adelgazamiento?



Si recordamos a un escritor grecorromano que describía hasta setenta y dos formas distintas de hacer el pan (siglo II d.C.) y a los primeros cocineros griegos que fueron panaderos, ellos fabricaban una galleta de pasta sin levadura tal y como la conocemos hoy y preferían el trigo a cualquier otro cereal. Nosotros ahora poseemos mil medios para transformar toda clase de harinas y ayudarnos a hacer nuestra dieta más equilibrada. Llegamos a la época donde vivimos y el pan se critica y se le acusa de ser un elemento que engorda, **ya que engorda dependiendo de lo que le añadas**, como ahora veremos.

El pan, es un alimento muy nutritivo y, a parte de la patata el que más se ha utilizado durante toda la vida. Una dieta que incluya pan nos ayuda a completar nuestras necesidades de hidratos de carbono sin tener que aumentar las grasas, por ello deberíamos plantearnos comer de todo sin quitar los hidratos de carbono, que es muy importante, no solo porque sacian más que las grasas y que las proteínas, sino porque su metabolización y digestión hace que nos proporcione más energía y tengamos más fuerza a lo largo del día, siempre controlando la cantidad que tomemos.

Muchas personas piensan que suprimir el pan de la alimentación es una de las mejores maneras para evitar o corregir el exceso de peso, pero, aunque el pan aporte calorías, su consumo no es el causante del sobrepeso, siempre y cuando se respete la cantidad recomendada en cada caso y tengas cuidado con lo que lo acompañes, ya que 100 g de pan blanco aportan 250 kcal aproximadamente, pero engorda menos que 35 g de sobrasada, aportándonos esta última 19,2 g de grasa en la porción indicada, corresponde a que tiene 20 veces más de grasa que el pan. Con ello podemos decir que si nos tomamos la misma cantidad de hidratos de carbono y de grasas, engordan más las últimas.

El pan tiene gran cantidad de nutrientes empezando por una gran fuente de hidratos de carbono que nos aporta 47,8 gramos por cada 100 gramos, al ser el almidón su componente más abundante. El almidón se trata de un hidrato de carbono complejo que proporciona al cuerpo la energía para poder funcionar y desarrollarse correctamente, así que tanto al reducirlos en nuestra dieta como al eliminarlos estaremos escasos de energía. Otro componente del pan son las proteínas (8,6 g/100g).

Y por fin llega la hora de comprobar la cantidad que tiene de grasa y ¡tan sólo aporta 1,2 g en 100 g de pan! , contiene la mitad de fibra que el pan integral (3,5 g/100g) y aporta 24 mg/100 g de magnesio, calcio (8% CDR), fósforo, hierro y ácido fólico.

Ya hemos comprobado que es un alimento completo pero no equilibrado, ya que ningún alimento en su totalidad contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita, por ello, combinamos los alimentos para hacer de ellos una dieta equilibrada.

Si comparamos un bocadillo de pan tradicional (100g) con pechuga de pollo (40g) con tomate(20g),lechuga(25g) y mayonesa (**5g**) con la misma cantidad de magdalenas (190 g)el bocadillo contiene 370 kcal, casi tres veces menos que las magdalenas.

Nuria Porras Pérez
Nutricionista

Por todo ello, incluir el pan en nuestra dieta hace que ésta sea más equilibrada y por ello más variada, mejor pan integral, para aumentar la cantidad de fibra de la dieta, pudiendo hacer muchas combinaciones sin eliminar uno de los alimentos más antiguos e incluido en nuestra dieta Mediterránea.