
¿Cuánto engorda el pan?

03, abril

El **pan** es sin duda el alimento base de nuestra dieta, en España y en muchos países más (excepto en los países orientales que tienen el arroz como fuente principal de [Hidratos de Carbono](#)). Si nos remontamos en la historia, este alimento era capaz de provocar revoluciones y altercados en la población cuando le subían el precio, porque influía de forma alarmante en las economías domésticas. Estamos hablando de la situación de hace varios siglos, que hoy día se manifiestan de forma semejante con otros productos o servicios.



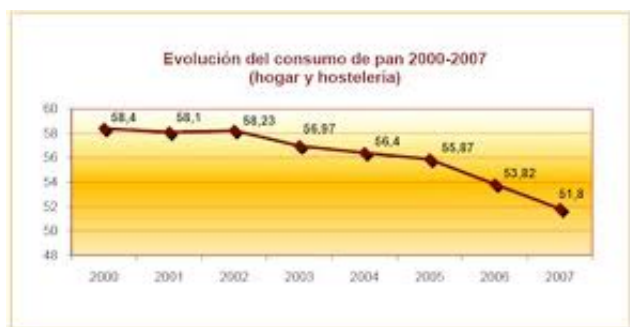
Actualmente el **pan** ha dejado de ocupar el puesto tan importante que antes tenía en la sociedad. Pero ese cambio no debería influir en la *calidad de nuestra alimentación*. Sin embargo cada vez comemos menos pan y me atrevo a decir que esto es sinónimo de que nuestra nutrición es cada vez peor.



Hay varias razones por las que comemos menos pan. Empecemos por hablar de **La Moda** con mayúsculas. Como toda moda, sin poder evitarlo, la absorbemos de los demás y la contagiamos también a los que nos rodean. Que **no sea chic comer pan**, hace que lo vayamos dejando de lado como si esto fuera la elección del color verde fosfo o del cuello de barco. La elección de nuestros alimentos debe regirse por motivos nutricionales y no por moda, aunque ésta nos afecte a todos los niveles de la vida.



Un segundo motivo por el que comemos menos pan es por la **publicidad**. Hablemos por ejemplo del **pan de molde**, que se nos presenta como la mejor solución a nuestros problemas porque no se necesita comprar todos los días, es blando, versátil en la preparación, dentro de su bolsa pone la *caducidad*, etc. Pero el **pan de molde** es más parecido a la [bollería industrial](#) por el empleo de grasas y aditivos, que a un alimento natural como el pan blanco (harina+agua+sal+levadura). Todos los productos que vemos anunciar en los medios llevan un proceso industrial de elaboración y en ellos la rentabilidad de la elaboración prima sobre la calidad del nutriente que ingerimos, factor este último que se me antoja de una gran importancia.



*Elaboración *Piso Cada Día*. Datos MARM

Por último, pero no por ello menos importante está el motivo del **peso**, de las **calorías**. En alusión al título de este artículo **¿Cuánto engorda el pan?**, para la mayoría de nosotros la respuesta es clara: *engorda mucho*. Pero qué motivos tenemos para pensar que engorda. Quitarnos el pan de la comida es la primera solución que todos pensamos para perder algún kilo. El razonamiento es sencillo: me como el mismo plato y el pan que utilizamos “*solo de acompañamiento*” lo dejo y así ingiero menos calorías. Parece lógico, pero hago con otra situación el mismo razonamiento: si andando mucho rato con las dos piernas me canso, pues ando un rato con una sola y así me canso la mitad (podéis probar si lo dudáis).

He puesto un ejemplo absurdo pero que permite visualizar muy bien el mensaje. Mejor andar con las dos piernas pero más despacio o descansando cuando no puedo más. Con nuestra alimentación pasa lo mismo. Queremos tener una **dieta equilibrada y sana**, quitando de en medio un alimento para siempre (el pan – una pierna) no mejoramos nuestra salud. Hay que disminuir las cantidades de todos los **grupos de alimentos** para asegurar una [dieta equilibrada](#). Mejor un poco de todos, plato más pequeño y fruta y verdura 5 veces al día. Andar despacio pero siempre con todos los alimentos.

Por último para los que cuentan *calorías* con exactitud decir que la grasas y aceites tienen 9 kcal por 1 g, las proteínas 4 kcal por 1 g, y el pan que pertenece al grupo de alimentos fuente principal de hidratos de carbono el valor energético es 4 Kcal por 1 g.

[Ver otras entradas del blog](#)

Comentarios

Q9Avp9IQ - 17/01/2023 23:59

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

