

'Pan Cada Día' presenta dos nuevos mitos sobre el pan y su realidad científica



Revista

El 60% de la energía total aportada en la dieta diaria de las personas diabéticas debe provenir de los hidratos de carbono

La lista de falsas creencias que giran en torno al pan y sus propiedades nutricionales es interminable. Por ello, 'Pan Cada Día' continúa con la serie de 'Mitos y Realidades' que lanzó en febrero sobre algunas creencias que existen sobre este producto pero que no son ciertas, con el objetivo de clarificar, informar y formar a los consumidores, pero también a los profesionales de la comunicación, sobre los beneficios del pan y sus propiedades.

En esta ocasión, 'Pan Cada Día' completa esta lista de mitos y realidades vinculados al pan comercial y presenta una nueva entrega de informaciones científicas en las que se demuestra que el pan tostado no engorda menos que el fresco o que el consumo de este producto no es perjudicial para las personas con diabetes como popularmente se cree.

Pan Cada Día recoge la lista completa de 'Mitos y Realidades' vinculados al pan comercial con su explicación científica y las propiedades nutricionales reales de este alimento en el enlace <https://pancadadia.files.wordpress.com/2014/06/mitos-sobre-el-sector-del-pan1.pdf> [1], a los que se añaden los siguientes:

4. El pan tostado presenta mayor aporte calórico que el pan fresco

Diversos estudios científicos ponen de manifiesto que el pan tostado en casa y el pan fresco tienen las mismas calorías, e incluso se ha observado que, pese a la creencia de que las tostadas engordan menos que el pan fresco, los panes tostados elaborados y los biscotes presentan mayor valor calórico que el producto tierno debido a las grasas y los azúcares añadidos y a la cantidad de agua perdida durante el proceso de tostado.

En concreto, el estudio "Creencias erróneas sobre alimentación" elaborado por Castillo Sánchez y col. (2001) sostiene que a igualdad de peso el pan tostado tiene mayor valor calórico que el fresco debido a la pérdida de agua que se produce en el tueste.

Del mismo modo, Musaiger en su investigación "Knowledge and attitudes of university female students toward obesity" publicada en 1993 explica que el hecho de que el pan tostado contenga menos agua que el producto fresco hace que la tostada presente una mayor concentración de energía y que, por tanto, aporte más calorías que el pan fresco.

En este sentido, Flores Pozo (2011) afirma en su tesis doctoral "Prácticas alimentarias en adolescentes y recomendaciones de intervención Guayaquil 2007" que la creencia de que el pan tostado engorda menos que el fresco es un mito. Esto se debe fundamentalmente a que la tostada presenta ciertas ventajas frente al pan tierno como que puede conservarse en óptimas condiciones durante más tiempo; que es más fácil de cuantificar en rebanadas, lo que ayuda a llevar un mejor control de su consumo en las dietas; o que con él, se evita mojar en las salsas por no tener miga reduciendo así el aporte de calorías durante la comida.

5. Los diabéticos no deben eliminar el pan de la dieta

Existen diversos estudios científicos que ponen de relieve cual es el reparto de macronutrientes adecuado para los pacientes diabéticos. En concreto, Socarrás Suárez y col. (2002) en su investigación "Diabetes mellitus: tratamiento dietético" explican que el 55-60% de la energía total aportada con en la dieta diaria debe provenir de los hidratos de carbono, de los cuales al menos el 66% deben ser de absorción lenta, como son los provenientes de cereales, vegetales, viandas y leguminosas, ya que estos hidratos de carbono no dan lugar a elevaciones bruscas de la glucemia después de su ingestión.

Respecto al pan, las recomendaciones nutricionales para el paciente diabético nunca excluyen a este alimento de la dieta. La American Diabetes Association sugiere que los pacientes diabéticos consuman alimentos de grano, eligiendo, en el caso del pan, el de grano entero, que proporciona más vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra, y limitando los productos blancos elaborados a base de harina y, en especial, los que tienen azúcar añadido.

Además, se debe tener en cuenta que el almidón contenido tanto en el pan como en los cereales, arroz, pasta y verduras amiláceas, debe ser la principal fuente de carbohidratos en los diabéticos, situándose en la parte más amplia de la pirámide nutricional y, por tanto, son éstos los alimentos que deben ser consumidos en mayor cantidad.

De hecho, Hodge y col. (2004) en su investigación "Glycemic Index and Dietary Fiber and the Risk of Type 2 Diabetes" destaca que llevando a cabo una dieta rica en carbohidratos, dentro de la cual se cambie el pan blanco por pan de bajo índice glucémico, se podría reducir el riesgo de padecer diabetes de tipo 2.

Por todo ello, sería un grave error eliminar el pan de la dieta de los pacientes diabéticos aunque sí se debe considerar y es más recomendable la ingesta de pan integral que la de pan blanco por su menor índice glucémico.

Pan Cada Día

Enlaces:

[1] <http://https://pancadadia.files.wordpress.com/2014/06/mitos-sobre-el-sector-del-pan1.pdf>