

Los bocadillos pueden ser incluidos en una dieta equilibrada



Revista

Dentro de la serie denominada “Mitos y realidades sobre el pan”, la campaña “Pan Cada Día” explica porqué los bocadillos pueden formar parte de una dieta equilibrada

Los bocadillos forman parte de la cultura y tradición de nuestro país y no sólo para los niños en su merienda diaria, sino también para los mayores que desde siempre han consumido este tipo de alimentación, incluso en el trabajo donde existía, y en algunos casos sigue existiendo, “la hora de bocadillo”.

Sin embargo, existen determinadas tendencias mediáticas que han promulgado el mito de que el consumo de bocadillos engorda y que han hecho creer a muchas personas que consumir alimentos en este formato, entre dos rebanadas de pan, es perjudicial para su dieta e incluso para su estado físico. Según Beatriz Navia, profesora titular de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, “es erróneo clasificar los alimentos como buenos o malos, o alimentos que engordan o adelgazan, ya que lo que hay que tener en cuenta es la dieta total y no los alimentos de forma aislada”.

En general, el pan es una de las principales fuentes de energía presentes en la Dieta Mediterránea y un “ingrediente” inamovible de la base de la pirámide nutricional. Sus propiedades nutricionales y organolépticas han sido ampliamente demostradas de forma científica y, por ello, este producto se hace imprescindible para acompañar a cualquiera de las cinco comidas que se recomienda realizar al día en una dieta equilibrada y saludable.

Además, para que una dieta sea equilibrada debe aportar la energía adecuada teniendo en cuenta el gasto energético de cada individuo e incluir entre un 10 y un 15% de la energía total ingerida en forma de proteínas, una cantidad de grasa inferior al 30% (sin superar el 35% de la energía total) y una cantidad de hidratos de carbono superior al 50%. El pan, en una cantidad moderada de energía, aporta diferentes nutrientes, entre los que destacan los hidratos de carbono complejos.

También aporta fibra, cierta cantidad de proteínas, muy pocos lípidos, e importantes minerales y vitaminas, esenciales en el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Con el objetivo de informar a los consumidores y a los profesionales de la comunicación, la campaña ‘Pan Cada Día’ está elaborando esta serie denominada ‘Mitos y realidades sobre el pan’: una recopilación de informaciones científicas sobre las controvertidas creencias acerca del pan y sus efectos positivos para la salud.

En esta nueva entrega, ‘Pan Cada Día’ destaca la falta de evidencia científica en relación con algunas de las dietas de moda y que los bocadillos pueden ser incluidos dentro de una dieta equilibrada, sin olvidar que el ejercicio físico debe formar parte de nuestros hábitos de vida diarios. Periódicamente, la campaña continuará completando esta lista de mitos y realidades vinculados al pan en el blog Pan Cada Día.

Pan Cada Día

Archivos:  [Los bocadillos pueden ser incluidos en una dieta equilibrada](#) [1]

Enlaces:

[1] http://www.besana.es/sites/default/files/los_bocadillos_pueden_ser_incluido0.pdf