

▼ **Variedad.** Panes y hogazas de centeno, trigo o maíz..., son muchas las posibilidades que ofrece el pan.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN CEREALES HECHO ARTE



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Desde el punto de vista nutricional, la composición del pan es sencilla: agua, sal, levadura y harina. El pan aporta en una cantidad importante hidratos de carbono (58 gramos por 100 gramos), que son los que suministran fundamentalmente las calorías de este alimento (alrededor de 270 calorías por 100 gramos). Las proteínas que aporta a nuestra dieta son de bajo valor biológico (7,8 gramos por 100 gramos). El aporte de grasas es mínimo, alrededor de 1 gramo por cada 100 gramos; además, las grasas son insaturadas (cardiosaludables), fundamentalmente ácido oléico y linoléico, ya que provienen de las semillas del propio cereal. Con respecto a los micronutrientes, el pan posee algunas trazas de calcio, debido al uso de leche que se utiliza en la elaboración industrial, también aporta hierro, potasio, fósforo y selenio, sin olvidarnos del sodio, aunque de este último mineral su presencia es muy variable dependiendo del tipo de pan. Con respecto al aporte de vitaminas, teniendo en cuenta que la harina la obtenemos a partir de un cereal, el germen del mismo aporta

Es una buena fuente de energía y de vitaminas del grupo B: la tiamina y la niacina

sobre todo dos vitaminas del grupo B, que son: la tiamina, que interviene en el funcionamiento del sistema nervioso, y la niacina, que nos previene de la enfermedad de la pelagra. El pan también aporta ácido fólico y alguna cantidad de carotenoides. A modo de resumen, el pan no engorda más que cualquier otro alimento que aporte la misma cantidad de calorías; por ello no debe restringirse en las dietas, ya que aporta minerales, vitaminas y energía a nuestro organismo. Debemos incorporarlo en nuestra alimentación de una manera racional.



EL LUJO DEL PAN VERDADERO

H

arina de cereales, sal y agua. Sencillo pero cada vez más difícil encontrar un pan con calidad. Especialmente desde que la opción más habitual de las

panaderías es optar por el precocinado, simplemente horneado poco antes de su puesta a la venta. Este hábito, y otros similares, acabó con los madrugones de los panaderos y también con la pieza de calidad. Para mantener su frescor, y que no se endurezca durante más tiempo, a la mayoría de los panes, salvo cuidadas tahonas y panaderías que miman su oferta, le aportan algún tipo de grasa y no precisamente un saludable aceite de oliva. De esta forma, cada vez es más difícil en-



EN EL BAR Y EN CASA

CON SEÑAS DE IDENTIDAD Y MARCA DE GARANTÍA

La razón de crear una Marca de Garantía (MG) para el Pan de Valladolid fue precisamente la gran disminución en la venta de este producto, tradicionalmente de calidad y reconocimiento, que se estaba produciendo; así como el continuo descenso de la calidad del mismo y la pérdida de sus señas de identidad. Uno de los referentes de la gastronomía vallisoletana es el pan, del que además se distinguen distintas variedades. Tienen merecida fama en toda España y alcanzan gran renombre especialmente los de Medina de Rioseco, Mayorga, Villalón de Campos o La Unión de Campos, entre otros.

contrar un verdadero pan, el de cereal, agua y sal y punto.

Sin embargo, precisamente la pérdida del producto originario hace que el pan, con grasas, no sea un alimento muy recomendable; pero el de calidad, el de toda la vida, es sano, aporta hidratos de carbono necesarios para el cerebro, el corazón y para no sentirse cansado y sin grasas aporta unas calorías que no son excesivas y produce saciedad. Además, no es lo mismo comer pan para untarlo en una salsa o el tocino del cocido que un bocata de anchoas, con lechuga, tomate y cebolla. Lo que engorda no es solo el pan, es más bien lo que lo acompaña.

Eso sí, hay que buscar la panadería adecuada y solicitar productos sin grasas, que los hay y suelen ser hasta más baratos; pero hay que pedirlos y valorarlos.

ANA SANTIAGO