

12 Mayo, 2024

¿Cómo elegir un pan saludable en el supermercado?

Varios expertos recuerdan que hay que mirar los ingredientes. «Por muy marrón que sea, no significa que sea integral», indican

LUCÍA CANCELA
 REDACCIÓN / LA VOZ

Pan de trigo, de avena, de centeno o de espelta; también pan sin gluten, de masa madre, de chí, de sésamo o de kamut. La lista es larga y las dudas de los consumidores, muchas. Cada vez más, los supermercados tienen que dedicar un hueco mayor a los diferentes tipos de panes disponibles. La oferta es tan amplia que no existe una necesidad que no quede cubierta. Ahora bien, el problema aparece cuando el usuario no sabe qué comprar.

La mayoría de opciones disponibles están elaboradas a partir de cereales, que siempre se han situado en la base de una alimentación saludable. Si deben seguir haciéndolo o no es un debate todavía abierto. Inés del Arenal, bioquímica y bióloga molecular especializada en nutrición y dietista-nutricionista, critica la construcción de la clásica pirámide nutricional, de la cual indica, «no tiene ningún sentido».

La experta sostiene que, en la base de un patrón alimenticio, «deberían estar las frutas, las verduras y las hortalizas; no los cereales y menos aún las opciones refinadas y de poca calidad como las harinas, los cereales y las galletas que aparecen representados en el primer escalón de ella», precisa. Si bien estos hidratos de carbono deben estar presentes, «es importante vigilar su calidad y cantidad».

Por el contrario, el doctor Juan Manuel Guardia, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, asegura que los cereales deben seguir en esta base, y así lo refleja la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición: «Donde recomiendan "consumir de tres a seis raciones al día (más en el caso de llevar una vida activa con un elevado gasto calórico), limitar los refinados y no superar las cuatro raciones si necesitas reducir el consumo de calorías"», apunta el doctor. Con todo, la Aesan también sitúa a los vegetales en la base de cualquier dieta.

Eso sí, ambos expertos coinciden en la necesidad de consumir los cereales en su versión integral o de grano entero. Al tener

un mayor aporte de fibra, «contiene un perfil de hidratos de carbono de absorción lenta, que tienen un menor índice glucémico y no generan, a nivel de producción de insulina, un pico tan pronunciado», apunta Guardia. En suma, su aporte de vitaminas y minerales es mayor.

Las claves para elegir un pan de calidad

A la hora de elegir un buen pan, la regla principal es la de consultar sus ingredientes. Según Del Arenal, una opción recomendable solo debe llevar harina integral, agua, masa madre (y/o levadura) y sal. «En caso de incluir algo de aceite, que este sea de oliva virgen extra», precisa. Por el contrario, la experta explica que conviene evitar añadidos como el azúcar, almidón, aceites vegetales y margarina, o estabilizantes y conservantes.

Lejos de ser algo baladí, la definición «pan 100 % integral» o «pan integral» aparece recogida, de manera exclusiva en el Real Decreto 308/2019, para aquellos que han sido elaborados solo con esta harina. Si la preparación tiene otro tipo, debe especificar qué porcentaje de integral contiene.

Las cosas claras. Tampoco pasa nada si el pan que uno consume no es cien por cien de grano entero. Así lo explica la dietista-nutricionista Adriana Oroz, en su libro *El método del plato*: «Partiendo del 70 % de la composición, cuanto mayor sea el tanto por ciento de harina integral, mejor», señala. Al final, lo importante es el patrón general.

Si en los primeros puestos del listado no aparece esta descripción, el producto no podrá considerarse como integral.

¿La masa madre es imprescindible?

Depende de cómo se mire. Imprescindible no es, ahora bien, aporta múltiples beneficios. «Uno de ellos es la disminución del índice glucémico del pan, lo que hará que provoque un menor pico de azúcar en la sangre tras la ingesta, y la producción de la enzima fitasa, la cual contribuye a eliminar los antinutrientes presentes en algunos cereales», re-



sume la bioquímica y bióloga molecular. Además, la masa madre también actúa como conservante, lo que permitirá que el producto no añada otros artificiales.

El color tampoco es indicativo de calidad. Por muy marrón que sea un pan, no significa que sea integral. «Aunque es habitual dejarse llevar por el aspecto y elegir siempre las opciones más oscuras, que aparentemente son integrales, hay que analizar la lista de ingredientes», recuerda Del Arenal.

Diferencias entre harinas

Momento para el tipo de cereal. ¿Existe alguno mejor que otro? Lo cierto es que no. La elección dependerá de las necesidades y gustos del consumidor. «El trigo convencional contiene gluten, por lo que un pan de trigo puede resultar algo más indigesto, so-

bre todo si no ha sido sometido a fermentación», indica la bióloga. Por el contrario, la espelta, con propiedades similares a este último, tiene un mayor aporte de fibra y «su cultivo suele incluir menos pesticidas», lo que resulta más recomendable.

El centeno, otra de las opciones que más fuerza ha ganado en las lineales de los supermercados, «es algo más rico en micronutrientes, como el calcio y el hierro, y contiene menos gluten». Por último, la avena, que se suele ver con más frecuencia en copos o harina que en pan, es rica en betaglucanos, «una fibra soluble que contribuye a regular los niveles de colesterol», así como en vitaminas del grupo B.

Otras opciones se venden como pan de chí o sésamo, ¿cumplen con lo que dicen? «Más bien tendría que ser un pan con chí o con sésamos», indica Del Arenal, que insiste en no dejarse llevar por el marketing y acudir siempre a la lista de ingredientes, «para comprobar cuál es la harina principal y así podremos decidir si es una buena opción», precisa.

¿Y los de semillas? Desde un punto de vista nutricional pueden resultar interesantes, pero eso no los convierte en integrales. Es decir, sigue siendo necesario consultar su listado.

Los cereales que no son cereales

A todos los anteriores se suman los pseudocereales, que son semillas que hacen de cereal. Sus plantas son diferentes a las gramíneas (como el trigo) y sus hojas producen semillas, unos pequeños frutos que al molerse permiten obtener una harina, en este caso, sin gluten. Precisamente, esta gran diferencia es la que facilita las digestiones de muchos.

A nivel mundial, existen tres tipos de pseudocereales que en los últimos años han ganado fama: la quinoa, el amaranto y el trigo sarraceno. Todas ellas se consideran fuente de proteína vegetal, de fibra, y de diferentes vitaminas y minerales como el calcio, el hierro o el zinc.

¿El pan engorda?

Lejos de lo que se suele pensar. El pan no engorda, ningún alimento tiene la capacidad para ello. «Lo que sí puede hacernos subir de peso es el superávit calórico», responde Inés del Arenal. En cambio, sí se da otra situación que ha llevado a asociar a este producto con el aumento de masa grasa. «Es habitual que el consumo de carbohidratos sea más elevado del recomendado y, dentro de ellos, se incluye el pan, que suele ser de baja calidad y se suele comer en exceso», precisa la bioquímica. Por esta misma razón es por la que se recomienda moderar su ingesta.

El miembro de la SEEN recomienda que, puestos a elegir, el consumidor compre un pan de elaboración reciente en panaderías, y que no proceda de ultraprocesados. Por esta misma razón, no considera el pan de molde una alternativa saludable. «Contiene mayor aporte de azúcares simples», destaca.

Del Arenal precisa que, para que se describiese como una buena opción, tendría que contener los mismos ingredientes que un pan convencional, y diferenciar-se, «únicamente, por haberse cocinado en un molde». Esto no es la realidad. «Para conseguir las características de aspecto y de sabor que todos atribuimos al de molde, se añaden harinas extra, aceites de muy poca calidad y una gran cantidad de aditivos artificiales, sobre todo, de emulgentes y conservadores», detalla. Por todas estas razones, son pocas las opciones que obtienen el aprobado en el supermercado. Con todo, no solo es importante qué pan escoger, sino cómo acompañarlo. La dietista-nutricionista recomienda ponerle vegetales, proteínas y grasas saludables para conseguir una comida completa: «Por ejemplo, con rúcula, pechuga de pavo y aguacate; huevos revueltos con champiñones y aceite de oliva virgen extra; tomate rallado, queso fresco y salmón ahumado; o con plátano, yogur natural y crema de cacahuetes», describe.

lavozdelsalud
 EN LAS REDES

TE LO PONEMOS FÁCIL
 Nuestras redes sociales son uno de los elementos centrales de nuestra comunicación. Vídeos, «post» y gráficos para ti.

Instagram TikTok
 Facebook LinkedIn

X Web
 NEWSLETTER

TODOS LOS JUEVES
 En esta «carta» semanal te resumimos y recomendamos los mejores artículos de La Voz de la Salud e incluimos consejos para tu día a día.