



La revolución del pan de calidad

El pan de hoy es un gran negocio, pero de lo que ya no podemos estar seguros es de que todavía sea algo bueno para nosotros. Una cosa es cierta: Una rebanada de pan contiene más contaminación que nutrición, más especulación que alimento y más química que sabor.

La **calidad del pan se ha deteriorado** enormemente en los últimos años. Actualmente es un pan carente de nutrientes al que hay que añadirle artificialmente vitaminas y minerales.

La calidad del pan es demasiado importante para dejarla en manos de los fabricantes; su motivación es obtener beneficios, no ofrecer un pan saludable.

Actualmente podemos diferenciar entre tres tipos de panes:

PAN BLANCO	FALSO PAN INTEGRAL Ó PAN DE SALVADO	PAN INTEGRAL VERDADERO
<p><u>Realizado con:</u> <i>harina blanca o refinada</i>. En la molienda, se le extrae al grano de trigo tanto la cáscara como el germen y se utiliza exclusivamente el albumen. Por lo tanto, se encuentra desprovista de valiosos nutrientes que son importantes para una dieta. Únicamente aporta almidón e hidratos de carbono (las llamadas calorías vacías).</p> <p>A esto cabe agregar que, en general, el pan blanco contiene aditivos y conservantes nocivos para la salud.</p>	<p><u>Realizado con:</u> <i>harinas blancas</i> a las cuales se les <i>agrega la cáscara</i> pero no poseen el germen de trigo. Al añadir el salvado después de la fermentación, éste tiende a arrastrar importantes minerales del organismo, entre ellos el calcio.</p>	<p><u>Realizado con</u> el <i>grano de cereal entero molido</i> conservando sus tres partes:</p> <p>1- la <i>cáscara o cubierta (salvado)</i>: contiene minerales (calcio, magnesio, hierro, potasio, sílice, etc.) y fibra (ésta es fundamental en la regulación de la absorción y movilidad intestinal)</p> <p>2- el <i>germen</i>: posee proteínas y vitaminas muy importantes (B1, B2, B6, E, K, etc.), además, gran cantidad de minerales (potasio, fosfatos, calcio, magnesio) y algunos de ellos en pequeñas cantidades (oligoelementos) como el hierro, cinc, manganeso, yodo y flúor entre otros.</p> <p>3- el <i>albumen o parte interna</i>: contiene almidón y otros hidratos de carbono (necesarios para el sistema nervioso). La presencia de vitaminas del grupo B (que se encuentran en el germen de trigo), ayuda a la transformación y aprovechamiento adecuados de estos nutrientes. De esta manera, los hidratos de carbono son asimilados de forma saludable.</p>

En este número queremos marcar las diferencias entre el **pan integral**, de calidad, **el falso pan integral** y el **pan blanco**.

El **pan blanco** se inventó en la era de la industrialización porque al pretender almacenar la harina molida se vio que se estropeaba enseguida y que si se le quitaba el germen y la cascarilla esto no sucedía.

El pan blanco no nos ofrece más que hidratos de carbono y proteínas incompletas, mientras que el verdadero pan integral aporta numerosas vitaminas, minerales, enzimas, proteínas más completas, hierro y ácidos grasos.

Creemos que un pan de calidad es un derecho de todos ya que si se consumiese este tipo de pan probablemente disminuiría el número de algunos desequilibrios gracias a sus vitaminas y minerales. Empezamos:

¿Cómo diferenciar el verdadero pan integral?

A menudo, cuando se adquiere pan integral sólo nos fijamos en su apariencia: su miga oscura y su aspecto rústico. En realidad, **no todo el pan oscuro es integral**. Las siguientes pistas ayudan a reconocerlo.

EL VERDADERO PAN INTEGRAL

- ✓ Es importante saber que el verdadero pan integral se hace con el grano molido completo, es decir, contiene las tres partes de los cereales: la cáscara o salvado, albumen y el germen.
- ✓ En su interior, la miga, es de color moreno claro y uniforme. En conjunto, es denso y pesado. Pero es mucho más fácil de digerir.
- ✓ No debe haber fermentado rápidamente (y, por lo tanto, no debe presentar grandes agujeros en la miga).
- ✓ No contiene levadura química (es granuloso y húmedo). Está fermentado con levadura madre.
- ✓ La larga fermentación oscurece la masa y ablanda el salvado separándolo en capas, el tacto de la miga es consistente.
- ✓ La elaboración artesana con levadura madre como único fermento es lenta, costosa pues requiere mucha mano de obra, y difícilmente mecanizable, necesita 6 horas para obtener una hornada,
- ✓ En la larga fermentación del proceso de elaboración del pan integral se forma una gruesa corteza que protege su interior y se endurece poco a poco, manteniendo el interior fresco y comestible durante 4-6 días, incluso más.
- ✓ Engorda menos. Se asimila en menor cantidad respecto al blanco porque, durante el proceso digestivo, su fibra no se descompone y, por lo tanto, no es absorbida por el organismo.
- ✓ Proporciona vitaminas B1, B2, B5, B6, H y PP, y además el doble de hierro, calcio, potasio, fósforo que el pan blanco, que pierde gran parte de sus nutrientes a causa del refinamiento de la harina.
- ✓ Contiene una cantidad elevada de celulosa que facilita la función intestinal.



- Es rico en fibra, que envuelve los alimentos durante la digestión, produciendo una prolongada sensación de saciedad que limita la ingesta de otros alimentos. Por todo ello, y considerando los nutrientes que lo constituyen, es el pan más indicado para una correcta y sana alimentación.
- Se reconoce por su fuerte olor a pan y tiene un sabor ligeramente ácido, sabor a pan que es su mayor garantía de calidad.
- Contiene el germen de los cereales lo que le hace rico en vitaminas del grupo B, oligoelementos y minerales.

EL FALSO PAN INTEGRAL O PAN DE SALVADO

- Generalmente se realiza con harina refinada (blanca) a la que se ha añadido salvado.
- Aunque se vende bajo la denominación de "pan de salvado" o "pan integral", tiene la miga clara con algunos puntos oscuros que revelan que el pan ha sido elaborado con harina blanca (y, por lo tanto, refinada), a la que se le ha añadido salvado.
- Por usar gasificantes, exceso de levadura prensada y otros aditivos que inflan la masa y aceleran el proceso, tiene mayor volumen y ligereza.
- La fabricación con levadura prensada es rápida, barata y mecanizable, permite tener una hornada en 2 horas o menos, y el pan es de rápida asimilación y gran aporte calórico, el salvado que contiene puede irritar el intestino y su miga puede colaborar en la aparición de caries al pegarse a los dientes.
- Por su rápida elaboración no forma corteza que proteja su interior, por lo que si no lleva conservantes su duración comestible no pasa de 2-3 días.
- Es de color muy claro, poco más oscuro que el blanco.
- Presenta grandes agujeros en la miga, que es de color claro, un dato que revela que ha fermentado de forma rápida y explosiva.
- Contiene salvado que, al no haber estado sometido a fermentación (porque ha sido añadido a la masa una vez ésta ya ha fermentado), tiende a arrastrar importantes sales minerales del organismo, entre ellas el calcio, una vez se encuentra en el tubo digestivo.
- El olor es suave y el sabor suave tirando a dulzón.

Contenido nutritivo del pan integral

De acuerdo con **La gran guía de la composición de los alimentos** (realizada por Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen, Alemania, y editada en castellano por Editorial Integral, Barcelona, 4ª edición en 1996):

PAN INTEGRAL FALSO	PAN INTEGRAL VERDADERO
<input checked="" type="checkbox"/> Proteínas	<input checked="" type="checkbox"/> Proteínas
<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos
	<input checked="" type="checkbox"/> Vitaminas
	<input checked="" type="checkbox"/> Minerales
<input checked="" type="checkbox"/> Rico en calorías, grasas y grasas totales, carbohidratos metabolizables y sodio.	<input checked="" type="checkbox"/> Pobre en calorías, grasas y grasas totales, carbohidratos metabolizables y sodio.
<input checked="" type="checkbox"/> Pobre en fibra	<input checked="" type="checkbox"/> Rico en fibra
<input checked="" type="checkbox"/> Pobre en minerales	<input checked="" type="checkbox"/> Rico en minerales (potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro y flúor)
<input checked="" type="checkbox"/> Pobre en cada una de las vitaminas	<input checked="" type="checkbox"/> Rico en vitaminas (E, B1, B2, B3, B6 y ácido fólico)
<input checked="" type="checkbox"/> Pobre en oligoelementos	<input checked="" type="checkbox"/> Rico en oligoelementos (níquel, cinc, cobre, manganeso, cromo y selenio)

¿Porqué consumir el VERDADERO PAN INTEGRAL?

El pan integral constituyen una opción muy completa para cada día y está especialmente recomendado para:

- Quienes siguen dietas de adelgazamiento. La fibra produce sensación de saciedad ya que capta agua, se hincha y retrasa el tiempo de vaciado del estómago, lo que disminuye la sensación de hambre entre horas y contribuye a reducir la ingesta de otros alimentos.
- Personas diabéticas. La fibra ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre al hacer más lento y progresivo el paso de la glucosa hacia la sangre.
- Aquellas que sufren de estreñimiento. La fibra acelera considerablemente el tránsito intestinal al aumentar el volumen de las heces.
- Personas con niveles altos de colesterol. Ya que el pan integral es rico en fibra regula la absorción del colesterol.
- El pan integral es muy rico en vitaminas del grupo B. Especialmente importantes son la vitamina B1 que ayuda a superar el estrés, depresión y fortalece el corazón.

Para terminar aclarar que la mayoría de los panes actuales se elaboran industrialmente. Durante este proceso se añaden toda una serie de conservantes, blanqueadores de la harina, potenciadores del sabor, colorantes, etc, que por acumulación en el organismo pueden resultar nocivos. No hay que olvidar tampoco que en la mayoría de las ocasiones se les añade sal refinada lo que puede ser perjudicial para personas con hipertensión o retención de líquidos.

