

# ¿Qué debe tener el auténtico PAN INTEGRAL?

Este alimento a base de cereal es uno de los que más consumimos, por eso es importante elegirlo bien.



**E**l pan es uno de los productos que más comemos en España. Según el Informe Anual del Consumo Alimentario 2020, cada persona toma de media 32,78 kilos al año, lo que supone un incremento del 5,5 % respecto al año anterior. Dado que es un pilar fundamental en nuestra dieta, hay que optar por sus opciones más saludables, que suelen ser las integrales.

## DIFERENCIAS CON EL PAN BLANCO

Los ingredientes principales del pan de panadería y del pan de molde son harina, levadura, agua

y sal. La diferencia entre el blanco y el integral es que el primero se elabora con harina refinada, es decir, eliminando el germen y el salvado del grano del cereal; mientras que en el segundo se mantienen todas las partes del grano: endospermo, germen y salvado.

## NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

Algunos de los panes que por su aspecto o nombre (multicereales, rico en fibra o artesanal) consideramos integrales no llevan harina integral, se elaboran a partir de harina blanca refinada a la que se le añade salvado o harina de cen-

teno para darle esta apariencia. "Es importante no dejarse llevar por el aspecto, color o nombre del pan que vamos a comprar y fijarse siempre en el etiquetado", advierte Ruth García, dietista-nutricionista del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODiNuCoVa).

## CÓMO RECONOCERLO

Mira el listado de ingredientes y asegúrate de que el principal sea harina integral o harina de grano entero. Aquellos ingredientes que aparezcan en primer lugar en el etiquetado serán los que están en mayor proporción.

## EL PORCENTAJE IMPORTA

Un buen pan integral debe estar elaborado con al menos un 75 % de harina integral. En caso de consumir pan de molde, fíjate en el etiquetado y opta por el que tenga la menor cantidad de ingredientes posibles.

Si compras pan de panadería, pregunta por el listado de ingredientes y escoge el que mayor cantidad de harina integral posea.

## Se conserva mejor

El pan integral es más húmedo, por lo que tarda más tiempo en secarse y endurecerse y necesita menos conservantes para aguantar sin moho.

■ **¿Cómo hacer que dure más?** Compra una buena barra de pan integral, córtala en rebanadas y congélaslas, así siempre lo tendrás a mano y listo para consumir.

