

EXPERTOS

¿HAY UN TIPO DE PAN MEJOR QUE OTRO O ES UN MITO?

RESPUESTA: Los ingredientes clásicos de la receta del pan son harina, agua, levadura y sal. Sin embargo, la calidad de estos ingredientes varía e, incluso, se añaden otros que no son necesarios. Por lo tanto, se puede afirmar que sí hay panes mejores que otros. Comenzamos hablando de la harina de trigo. En la actualidad, todas las harinas sufren un proceso de refinamiento, que puede variar del 15 % al 90 %. Cuanto más refinada esté la harina, peor será su calidad, pero mayor cantidad de harina se podrá conseguir con el mismo trigo. La harina muy refinada no tiene la misma cantidad de nutrientes (hierro, ácido fólico, etc.), además de tener un mayor índice glucémico, es decir, que tiene capacidad de elevar los niveles de glucosa en sangre (incrementando el riesgo de desarrollar una diabetes tipo II) y de engordarnos más. Por otra parte, está la levadura. En el proceso artesanal del pan, se utiliza levadura natural para conseguir una masa madre que fermenta



al dejarla reposar durante unos días a determinadas condiciones de temperatura y humedad, consiguiendo un pan más natural y esponjoso. Sin embargo, en la fabricación industrial del pan, se utiliza una levadura sintética, que hace el proceso mucho más rápido, abaratando el coste, pero se obtiene un producto menos natural y de peor calidad.

En cuanto al agua, no hay nada que añadir. Sin embargo, sí que se aumenta la cantidad de sal con el objetivo de que el pan sea más apetecible, pero menos sano, ya que un exceso de sal aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión. Para terminar, con el objetivo de que se consuma más pan, se añaden

otros ingredientes, como el azúcar (mejora la palatabilidad), la grasa vegetal (más esponjoso, pero menos sano) y productos químicos, como estabilizantes y conservantes (para que sea más duradero y más barato). Por todos estos motivos, es mejor optar por productos más naturales, que, aunque tengan un coste más elevado, son, a la vez, más saludables.



DR. DOMINGO CARRERA. Médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).