

## EL PAN EN LA DIETA

El **pan** es un alimento esencial para una alimentación saludable.

La dieta mediterránea, reconocida como la más cardiosaludable de las dietas, incluye al **pan** como uno de sus alimentos claves.



### Consejos

Toma pan cada día, su consumo contribuye a conseguir una dieta equilibrada.

Si deseas incrementar la cantidad de fibra de tu dieta, consume pan integral.

Disfrútalo en cualquier momento: en tu desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

## VALOR NUTRICIONAL DEL PAN (por 100 g)

Pan	V. Energ. Kcal	Hidratos Carb. (g)	Grasas Tot. (g)	Prot. (g)
<b>Pan Común:</b>				
Barra	261	51,5	1,6	8,5
Baguette	258	50,6	1,1	9,7
<b>Pan Especial:</b>				
Centeno	230	45,8	1,0	6,2
Molde	272	49,9	3,6	7,8
Molde Integral	259	44,0	3,0	10,9
Integral	221	38,0	2,9	7,0
Integral Tostado	265	44,5	2,9	10,8
Tostado	262	46,0	4,4	6,8

Fuente: Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

El pan contiene:

- Vitaminas del grupo B: Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), Piridoxina (B6) y Ácido Fólico.
- Minerales: Hierro, Zinc y Magnesio.
- Fibra, especialmente en el caso del pan integral.
- Agua: 32-45%.

NPO: 251-08-025-3 • EDITA: Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino

# el Pan

placer de cada día



La Calidad es Vital



alimentación.es



alimentación.es



## PROCESO DE ELABORACIÓN DEL PAN



En España existen más de 300 variedades de pan: por su forma de presentación, por la combinación de sus ingredientes, por el tiempo de fermentación y de horneado, y por la zona geográfica en la que se elabora.

## DENOMINACIONES DE PAN

**Pan común:** Es el producto resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo, agua, con o sin sal y fermentada.

**Pan especial:** Contiene ingredientes adicionales, otras harinas, un proceso de elaboración diverso y un formato diferente.

## DENOMINACIONES DE PAN COMÚN

### Pan candeal o de miga dura

Es el de miga prieta o bregada y blanca, generalmente en forma de hogaza.

Puede recibir distintos nombres en función de los formatos que adopta: lechuguino, pan de cruz, fabiola, roscas, etc.

### Pan de flama o miga blanda

Es el elaborado con una mayor proporción de agua; su miga es esponjosa, blanda y no precisa refinado.

Formas de presentación: barra, baguette, chapata, payés, gallego, etc.



Lechuguino



Pan de cruz



Fabiola



Pan de cuadros



Baguette



Pan Integral



Pan Tostado

## DENOMINACIONES DE PAN ESPECIAL

**Pan Integral:** Es el elaborado con harinas integrales, es decir, que contienen el salvado del cereal.

**Pan de Viena:** Es el elaborado con leche y materias grasas, en forma de barra o panecillo abizcochado.

**Pan de Otro Cereal:** Es el que se elabora con harina de trigo mezclada con harina de otro cereal, recibiendo el nombre de este otro cereal, del que debe contener al menos un 51% (pan de centeno, multicereales, etc.).

**Pan Tostado:** Es el que después de cocido, es cortado en rebanadas y sometido a tostación y envasado. Además, puede contener otros ingredientes como grasas, azúcares y otros cereales.

**Pan de Molde:** Es el que se introduce en un molde para su cocción. Los ingredientes con los que se elabora permiten que sea más blando y menos percedero.

**Otros panes:** Por razones de sus ingredientes adicionales, además de su forma externa o el procedimiento de su elaboración son también panes especiales los siguientes: **“pan bizcochado”, “pan dulce”, “pan de frutas”, “palillos”, “bastones”, “colines”, “pan ácimo”** y otros.