

¿Cómo podemos distinguir si realmente el pan es integral?

Redacción DMedicina

El pan integral está compuesto por harina cien por cien pura, es más pesada y la más nutritiva.



El pan es uno de los alimentos fundamentales de la dieta, ya que ayuda a equilibrar la cantidad de calorías de cada alimento. Más aún si se trata del **pan integral**, ya que su consumo aporta gran cantidad de **fibra, vita**

**minas,**  
fitoquímicos y  
**minerales.**

Sin embargo, su consumo es cada vez más reducido y la mayoría de la población prefiere el pan blanco.

El pan blanco es el tipo de pan más consumido según las estadísticas. Beatriz Navia, profesora

titular de Nutrición de la facultad de Farmacia de la **Universidad Complutense de Madrid**, considera que las razones de estos resultados podrían deberse al mejor sabor del pan común o a la falta de información que existe sobre el auténtico pan integral.

Lo primero que se debe conocer sobre el pan integral es que está elaborado con harina integral de trigo, producida a partir de un grano de cereal llamado salvado. Esto logra que el pan integral no se vea expuesto a ningún proceso de refinado, al contrario que el pan común.

Reconocer el pan integral de uno blanco es muy simple, ya que el cereal dota al pan de un color oscuro y de corteza dura. Esto se debe al aporte del salvado, que protege la miga con su gruesa corteza y la conserva mejor. El pan integral posee una miga de aspecto uniforme y de ojos desiguales. Mientras que el pan blanco presenta una apariencia más uniforme. El olor y sabor, ligeramente ácido, caracterizan al integral.

Si esta diferenciación es sencilla, no lo es tanto si se trata de reconocer un auténtico pan integral de uno de salvado o de centeno. En este caso, hay que fijarse en el etiquetado, si es que llevan, y comprobar si la harina es integral o una refinada y de salvado. **"En la actualidad no hay obligación de etiquetado nutricional lo cual puede producir confusión en el consumidor"**,

apunta Beatriz Navia. El pan de salvado se prepara con harina refinada a la que añaden fragmentos de salvado, por lo que posee un alto contenido en fibra y nutrientes, pero no en la misma medida que el integral. Por su parte, el pan de centeno está elaborado con harina de centeno, lo que le da un aspecto menos esponjoso que el de trigo y cuesta más masticarlo.

En definitiva, **el elemento diferenciador entre los diversos tipos de pan se encuentra en su modo de elaboración, la harina y su grado de extracción.**

El pan integral está compuesto por harina cien por cien pura, es más pesada y la más nutritiva. La harina semiintegral solo es pura en un 80-90 por ciento y la blanca tan solo un 60 por ciento menos nutritiva, pero se conserva durante más tiempo.