



Análisis del etiquetado del pan integral en paquete



Te presentamos
el análisis de los ingredientes
que contienen la
mayoría de los panes
empaquetados.



Te sugerimos
leer las etiquetas en este
y todos los productos, para
asegurarte de que los alimentos
que vas a consumir, sean
lo más natural posible.

Si no tienes tiempo de hacer
tu propio pan, existen
opciones fáciles
y prácticas

**Cómo el
delicioso bolillo**
y el pan fresco que
puedes conseguir
en la panadería.



Paquete 675 g.

Porción de dos rebanadas: 56 g.



AZÚCAR

La porción de dos rebanadas de pan, contiene 4.4 g de azúcar, lo cual equivale aprox. a una cucharada cafetera.

Esta porción cubre del 14 a 20% de lo máximo tolerado de azúcar en un adulto por todo el día.



NOTA: La Asociación Americana del Corazón, indica que la cantidad de azúcar máxima tolerada para un adulto al día debe ser de:

Mujeres



5
cucharaditas

Hombres



7
cucharaditas

Si un niño se come un par de rebanadas, consumiría del **25 a 33% de la cantidad de azúcar máxima** tolerada diaria para un infante ya que la ingesta máxima tolerada

para un niño, debe ser no mayor de tres a cuatro cucharadas cafeteras para todo el día, de acuerdo con este organismo.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido límites máximos ideales para la población, los cuales son del 5% de la ingesta calórica total.

Basándose en una dieta promedio de 2 mil calorías para un adulto, equivaldría a aproximadamente a no más de 25 g o cinco cucharadas cafeteras de azúcar.

Para un niño o una niña, las calorías promedio recomendadas son 1500, lo cual equivale a:



19 g
o aproximadamente.
4 cucharadas
cafeteras como
máximo tolerable



Con este nuevo criterio, un par de rebanadas de pan integral empaque, cubre el 20% de la cantidad máxima tolerable de azúcar para todo el día para un adulto y 25% para un niño.

Los consumidores difícilmente logramos distinguir que los productos salados tienen azúcar, sin embargo se observa que una gran parte de ellos la contienen.

El azúcar que se incorpora a productos salados pudiera verse como “inofensiva” o en proporciones “poco significativas”, pero cuando se van sumando todas esas cantidades “inofensivas” y cuando el consumo es por décadas, se convierte en un gran problema, ya que termina siendo azúcar que no se contabiliza en la dieta cotidiana, dada la falta de conciencia de su presencia.



El pan de caja empaquetado, contiene jarabe de maíz de alta fructuosa, que es mucho más dañino que el azúcar.

SODIO

250 Miligramos

La gran mayoría de los productos empaquetados contienen sodio.

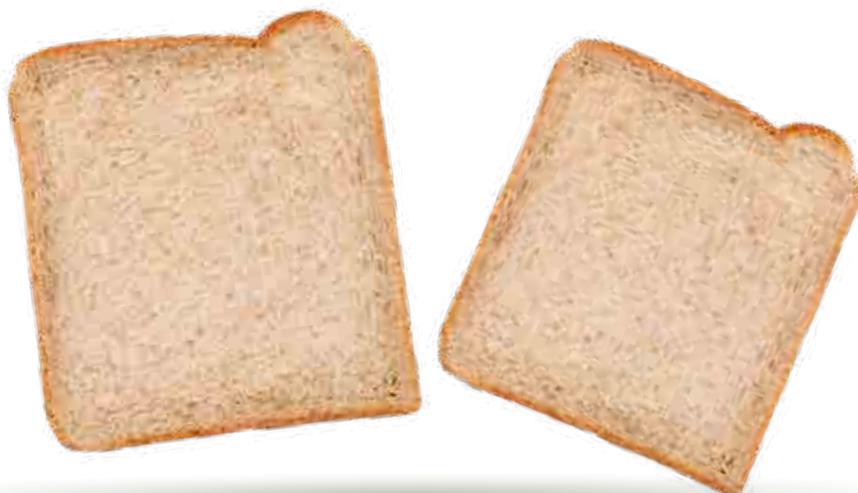
En la actualidad uno de los principales problemas de salud que observamos en la población es la hipertensión.

La presión alta no siempre está directamente ligada al sobrepeso, sino que se puede tener un peso normal y padecer hipertensión.



En México, del total de personas con hipertensión (31.5%), el 18.5 % tiene peso normal.

La porción de dos rebanadas de este pan cubre 12.5% del requerimiento de sodio total para un día.



FIBRA

3.4 gramos por porción de dos rebanadas.

Esta es una buena cantidad para la porción que es, ya que cubre aprox. el 11.3 % de la recomendación total de fibra para todo el día.

INGREDIENTES DEL PAN DE CAJA EN EMPAQUE:

- Harina de trigo integral
- Jarabe de maíz de alta fructuosa
- Gluten de trigo
- Levadura
- Glucosa
- Inulina
- Aceite vegetal parcialmente hidrogenado
- Sal yodada
- Lecitina de soja
- Fosfato monocálcico
- Cloruro de amonio
- Propionato de calcio
- Ésteres diacetil tartáricos de mono y diglicéridos de ácidos grasos
- Carbonato de calcio
- Monoglicéridos destilados
- Sorbato de potasio
- Vitaminas y minerales (vitaminas B1, B2 y B3, hierro)
- Azodicarbonamida, ácido ascórbico

Observamos que también es fibra propia del trigo integral y no añadida, lo que se considera un aspecto positivo.

Se observa que el producto contiene dos diferentes tipos de endulzantes: Jarabe de maíz de alta fructuosa y glucosa.

Además de estos dos endulzantes, contienen 10 diferentes aditivos, dentro de los cuales dos de ellos: cloruro de amonio y azodicarbonamida.

Si bien son aditivos “aprobados” para su uso, si existen algunos riesgos ante su consumo.



A través de la ingesta de dosis elevadas de cloruro de amonio, el cual está constituido de amonio y cloruro, pueden oscilar desde dolor de cabeza, confusión, letargo, hiperventilación, bradicardia, irritación gástrica, vómitos, sed, diarrea, anorexia, glucosuria, hipocalcemia, tetania e hiponatremia.

La sustancia se descompone al calentarla intensamente o al arder, produciendo humos tóxicos e irritantes de óxidos de nitrógeno, amoniaco y cloruro de hidrógeno.

El azodicarbonamida se considera un suavizante de masas y es ampliamente utilizado para la preparación de panes y repostería.

Sin embargo, se le ha relacionado con irritación en garganta, sensibilidad, alergia, cálculos renales e impactos en tiroides.

Por el hecho que contiene jarabe de maíz de alta fructosa, cloruro de amonio y azodicarbonamida, no es conveniente consumir este producto diario.



Si analizamos ahora los beneficios del pan hecho en casa o panadería:

- Aportan nutrientes al organismo.
- El índice glucémico de este pan es menor.
- Es digerible y sano, sienta bien para la salud.
- Gracias a su fermentación el gluten se puede digerir fácilmente.
- No contienen aditivos químicos.
- No están expuestos al contacto con gases químicos durante el horneado.
- Producen sensación de exquisitez y frescura.
- Se conserva de manera natural.
- Tiene un precio económico.



Consecuencias posibles del consumo de pan industrial:

- Aumentan el colesterol y los triglicéridos.
- Aumentan los niveles de glucosa en la sangre.
- Contiene aditivos químicos dañinos para el cuerpo.
- Fomentan la inflamación abdominal, los gases y el estreñimiento.
- Incentiva a comer grandes cantidades y nunca sacia .
- Por su contenido de azúcares causan adicción.
- Producen enfermedades como sobrepeso y obesidad.
- Provocan resistencia a la insulina.
- Pueden provocar alergias.
- Sus nutrientes no están tan biodisponibles.
- Causa intolerancias como celiacía y alergias alimentarias.



Siempre opta por opciones que no sean dulces, y en versiones integrales, si es que estás buscando reducir el consumo de azúcar.

En la panadería encuentras, desde bolillos, teleras y deliciosas opciones, que pueden sustituir al pan industrial o empaquetado.

En nuestra herramienta

“Recetas”

consulta la receta del pan de máquina, donde te mostramos cómo hacer un delicioso y saludable pan integral casero.