

Según el documento “Los cereales y sus derivados como el pan son un componente de la dieta mediterránea” de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO)

Los cereales y sus derivados como el pan, necesarios en una dieta sana y equilibrada

- “Junto con las frutas y verduras, los tubérculos y las hortalizas, los cereales y sus derivados, como el pan, constituyen los pilares de una alimentación sana”, afirma el presidente de la SEEDO-SEO, Francisco Tinahones Madueño
- Entorno al 50% de la energía diaria debe proceder de fuentes de hidratos de carbono, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Entre los nutrientes que contiene, la fibra es el más destacable por sus beneficios para la salud

Madrid, 17 de enero de 2019. – La Sociedad Española de Obesidad ([SEEDO-SEO](#)) destaca que **los cereales y sus derivados como el pan (preferiblemente integral) pueden ser grandes aliados para disfrutar de una dieta sana, equilibrada y variada.** Así lo revela el documento *“Los cereales y sus derivados como el pan son un componente de la dieta mediterránea”*, que recientemente ha publicado la sociedad junto con la iniciativa Pan Cada Día. La SEEDO-SEO recomienda incluirlos en la alimentación diaria con el fin de alcanzar el objetivo de una alimentación equilibrada.

“Junto con las frutas y verduras, los tubérculos y las hortalizas, los cereales y sus derivados, como el pan, constituyen los pilares de una alimentación sana”, explica el **presidente de la SEEDO-SEO**, Francisco Tinahones Madueño. Tanto es así, que “la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que alrededor de un 50% de la energía debe proceder de fuentes de hidratos de carbono”, recuerda Tinahones.

En este sentido, incluir el pan en nuestra alimentación diaria puede ser una buena alternativa para alcanzar las necesidades diarias de este macronutriente dado que supone **“una alternativa nutricional que puede introducirse de una forma sencilla en todas las comidas importantes del día** dada la gran diversidad de formatos, siempre como todos los alimentos en cantidades moderadas”, afirma el presidente de la SEEDO-SEO.

La sociedad también ha destacado en ocasiones anteriores la importancia de la utilización de cereales integrales como el trigo, el centeno o la espelta en la

elaboración del pan. Así lo demuestra su “Plato para prevenir la obesidad”, en el que también se destaca el papel de otros alimentos y nutrientes como la patata, las frutas, verduras, hortalizas, el agua, el aceite de oliva, los lácteos y las proteínas.

¿Qué nos aporta el pan?

Diversos estudios científicos han demostrado que **el alto contenido en fibra del pan supone múltiples beneficios para la salud**. Ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad aumentando la sensación de saciedad; disminuye el riesgo cardiovascular; modula la microbiota intestinal; ayuda en la prevención de algunos tipos de cáncer como el de colon; y contribuye a un buen control de enfermedades crónicas como la diabetes a través de una mejor absorción del azúcar.

El pan integral, también denominado de grano entero, destaca por tener una cantidad aún mayor de fibra que el pan blanco, alcanzando los **8,5 gramos por cada 100 gramos de pan**, con los consecuentes beneficios para la salud. Entre ellos se encuentran su **vínculo con un menor índice de masa Corporal (IMC)** que lo hace una alternativa interesante en dietas para controlar el peso.

Además de la fibra, el pan integral supone un importante aporte de minerales como el potasio, el calcio, el fósforo o el hierro, así como vitaminas, principalmente del grupo B, y sustancias antioxidantes.

Fuentes:

- Documento “El pan y los cereales son fundamentales en la dieta mediterránea” (SEEDO).
- “Plato para prevenir la obesidad”.