

Pan blanco

White bread

Triticum

Se designa con el nombre de pan al «producto perecedero resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo, sal comestible y agua potable, fermentada por especies de microorganismos propias de la fermentación panaria como el «*Saccharomyces cerevisiae*».

El pan ha sido un alimento básico en la alimentación del hombre desde la Prehistoria. Probablemente, los primeros panes estarían hechos con harinas de bellotas o de hayucos. Los arqueólogos han desenterrado fragmentos de pan ácimo en las excavaciones de los poblados cercanos a los lagos suizos. Se sabe que los egipcios elaboraban pan desde hace mucho tiempo y se cree que descubrieron la fermentación por casualidad. El pan comido por los Hebreos no llevaba ningún tipo de levadura. En Roma, en la República ya había hornos públicos. En la Edad Media empiezan a elaborarse distintos tipos de pan y como consecuencia de ello comienza su comercio; el pan blanco era un privilegio de los ricos y el pan negro era para el resto de la población. Se hacía a mano, en el propio hogar o en hornos públicos. En el siglo XIX empiezan a emplearse algunas máquinas. En el siglo XX la ayuda de máquinas es total: amasadoras, hornos automáticos, transportadoras, enfriadoras, cortadoras y hasta máquinas para envolver. A finales de este siglo se popularizan los panes integrales o negros.



Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Selenio y zinc.

Valoración nutricional

Es rico en hidratos de carbono complejos (almidón), de bajo contenido graso (1 g por 100 g) y aporta proteínas procedentes del grano de trigo, vitaminas y minerales. En el trigo, la proteína más representativa es el gluten, que confiere a la harina la característica de poder ser panificable. Es fuente de minerales como el selenio y el zinc. La riqueza en estas sustancias nutritivas depende del grado de extracción de la harina y de si se ha enriquecido la masa de pan durante el proceso de elaboración en dichas sustancias.

Teniendo en cuenta su valor nutricional el pan debe constituir una parte destacable en la dieta, tratando de estar presente en prácticamente todas las comidas, desde el desayuno a la cena. El hecho de no consumirlo de forma habitual contribuye a desequilibrar de manera importante el perfil calórico de la dieta. Aumentaría el porcentaje del total de las calorías proveniente de alimentos ricos en grasas

o proteínas, alejándonos considerablemente de las recomendaciones respecto a una alimentación equilibrada, en la que cerca del 55% del total de calorías de la alimentación deben proceder de los hidratos de carbono, el 15% de proteínas y el 30-35% restante de grasas. En la medida que se reduce el consumo de pan, es necesario aumentar la ingesta de otros alimentos ricos en hidratos de carbono con el fin de no desequilibrar significativamente la dieta. Por tanto, el pan debe formar parte habitual de la alimentación de todas las personas.

Sólo los celíacos o intolerantes al gluten (proteína presente en el grano de trigo y otros cereales como el centeno, la cebada y la avena), deben sustituirlo por pan de maíz, exento de gluten.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	277	139	3.000	2.300
Proteínas (g)	7,8	3,9	54	41
Lípidos totales (g)	1	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,20	0,10	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,13	0,07	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,33	0,17	17	13
ω -3 (g)	0,022	0,011	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,304	0,152	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	58	29,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,2	1,1	>35	>25
Agua (g)	31	15,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	19	9,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	0,9	10	18
Yodo (μg)	1	0,5	140	110
Magnesio (mg)	26	13,0	350	330
Zinc (mg)	2	1,0	15	15
Sodio (mg)	540	270	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	100	50,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	91	45,5	700	700
Selenio (μg)	28	14,0	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,7	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,04	0,02	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PAN BLANCO DE TRIGO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.