



NUTRICIÓN / Dieta mediterránea

La receta del pan tiene mucha miga

Este alimento está de moda, pero no todos son iguales para el organismo

MARÍA VALERIO / Madrid

El pan está de moda. Proliferan las panaderías *gourmet*, los cursos para aprender a hacer pan en casa, los foros en internet, las hogazas de mil sabores... Sin embargo, los datos señalan que los españoles se alejan de este ingrediente clave de la dieta mediterránea. Según datos del Ministerio de Agricultura, en 2010 el consumo de pan en nuestro país se situaba en unos 41 kilos por persona al año, muy lejos de los 134 de hace tres décadas. Este descenso progresivo nos sitúa, según la Confederación Española de Organizaciones de Panadería (CEOPAN), como el país europeo donde menos pan se come, por detrás de vecinos mediterráneos como Francia o Italia.

El temor a engordar, el aumento del precio de la *pistola* o la llegada de otros productos de panadería industrial estarían detrás de esta tendencia que contrasta con la proliferación de panes y panaderías de diseño en numerosas ciudades españolas. «La gastronomía es un terreno muy sujeto a tendencias», señala a EL MUNDO Mikel López Iturriaga, responsable del blog *El Comidista*, «y el

pan ha sido otra de esas *oleadas* que no han escapado a la moda».

«La proliferación del pan industrial que no sabe a nada había acabado con el pan de verdad», prosigue el cocinero (cuya entrada sobre las nuevas *boutiques* del pan generó cientos de comentarios y una encendida polémica en la Red), «y de ahí surgió una reivindicación por volver a un producto auténtico». La proliferación de escuelas para aprender a amasar en casa, la venta de productos para hacer pan en los supermercados o la llegada de cómodos panificados caseros hicieron el resto.

Coincide con él Javier Marca, «del blog *Madrid tiene miga*» a la hora de definir un buen pan: «Tiene que saber a cereales». Y ese *sabor a pan* puede resultar un tanto ácido para muchos consumidores acostumbrados a la barra del supermercado: «La idea que nos han vendido es que tiene que ser siempre crujiente, esponjoso y blanco», continúa Marca, «y eso es imposible, por ejemplo, en un pan de centeno». A su juicio, muchos empresarios abusan de las levaduras industriales y de ciertos aditivos o enzimas para acelerar el proceso

de fabricación. Una idea en la que coincide Emilio Martínez-Victoria, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. «Los procesos de elaboración no son iguales ni el tiempo de fermentación ni el horneado ni siquiera la reacción metabólica que se genera en el organismo cuando los consumimos», explica este catedrático.

Al ingerir los hidratos de carbono del pan (su ingrediente principal), llega glucosa al torrente sanguíneo y el organismo libera insulina, «pero con un producto industrial, esa subida de glucosa es mucho más alta (mayor índice glucémico) debido al tipo de almidón que contiene la harina tan refinada que se utiliza y el proceso de fermentación y térmico que se aplica». Tal es así que Martínez-Victoria asegura que «desde un punto de vista metabólico, un pan industrial no sería recomendable para un paciente diabético». En una panadería artesana, que puede permitirse un tiempo de fermentación mucho más largo, y tratamientos térmicos diferentes, «la respuesta metabólica es más lenta (menor índice glucémico), de manera que ese pico de insulina es más bajo».

Desde su punto de vista, más allá de texturas y sabores, un buen pan viene determinado por la calidad de la harina con la que se elabore; «y cuanto menos refinada esté, mejor». Es decir, panes integrales cuya harina aún conserve parte de la cáscara del cereal, que esconde uno de sus principales nu-

trientes: la fibra. En este sentido, Martínez-Victoria apunta además que «las personas que toman habitualmente pan en las comidas tienen dietas más equilibradas que quienes prescinden de este alimento». Porque como señala un estudio dirigido por Rosa Ortega, catedrática de la Universidad Complutense de Madrid, en especial en el caso de los niños, «están tomando más vitamina B1 y yodo (importantes en el funcionamiento del sistema nervioso), ácido fólico (que mejora las funciones mental y cardiovascular) o zinc (clave en la respuesta inmune)».

Otro de los motivos por los que algunas personas excluyen el pan de su dieta «el temor a engordar» tampoco está justificado. De hecho, un segundo estudio realizado por Lluís Serra (presidente de la Academia Española de Nutrición) e Im-

CASERO

Muchas personas recurren a la masa madre para hacer pan. Se trata de un fermento natural con las bacterias propias de la harina, que hace las veces de levadura casera.

observó que los niños que comen más pan padecen menos sobrepeso y obesidad.

Pero si hay un ingrediente clave en el pan es, sin duda, el gluten. Este componente de la harina de trigo es el responsable de que el

pan sea elástico, de que la masa crezca y ligue bien. Por eso, aunque se han realizado algunos intentos, los panes elaborados para celíacos no han logrado del todo dar con un ingrediente capaz de imitar su esponjosidad.

Lo admite Begoña Miñarro, responsable de proyectos del Centro de Tecnología de los Alimentos de

SIETE CLAVES

► **Blanco.** Rocío de la Iglesia, del departamento de Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Navarra, recuerda que los carbohidratos son su principal ingrediente «y deben constituir el 50%-70% de nuestra ingesta calórica diaria».

► **Integral.** «La principal diferencia es que está fabricado a base de harinas sin refinar, por lo que es más rico en fibra», continúa su compañera Patricia López. Engorda lo mismo, pero favorece el tránsito intestinal y reduce el colesterol. Además, «las harinas integrales dan sensación de saciedad y hacen que comamos menos».

► **Congelado.** Con un adecuado proceso de congelación y descongelación, el pan no debería perder propiedades. De la Iglesia desaconseja descongelarlo en el microondas, porque el pan pierde agua y se seca. Si no tiene más remedio, meta un vaso de agua en el *micro* para que no pierda humedad y no quede duro.

► **De molde.** Contiene más grasas que el pan tradicional para darle esponjosidad. En este sentido, la especialista de Navarra recomienda mirar detenidamente la etiqueta para conocer su procedencia, «deberían ser de aceite de oliva o girasol, porque si pone *grasas vegetales* suelen ser de palma y coco, más perjudiciales».

► **Sin sal.** Más allá de estar un poco insípido, este pan no pierde sus propiedades y puede ser ideal para personas con dietas especiales. De la Iglesia sí aclara que los panes industriales suelen tener un elevado contenido en sal, «algo que está intentando corregir la industria».

► **Caliente.** Pese a lo que algunas personas creen, no existe ninguna evidencia científica que desaconseje comer pan recién hecho. Aunque ambas nutricionistas sí admiten que puede ser indigesto para algunas personas debido a los gases que generan las levaduras al fermentar.

► **Mohoso.** La humedad y nutrientes favorecen el crecimiento de ciertos hongos. No basta con retirar lo que se ve, mejor deseché esa pistola.

la Universidad Autónoma de Barcelona (CERPTA), que ha logrado desarrollar un *pan gluten free*. «Hemos incorporado fuentes proteicas procedentes de diversas legumbres en el almidón de maíz para imitar el efecto del gluten», explica. Aun así, admite que aún estamos lejos de un resultado ideal: «La masa sin gluten es más quebradiza, menos húmeda».

Tal es la importancia del gluten que, como explica Moncho López «de la panadería *Levadura Madre* (en Madrid)», las harinas de peor calidad tienen menos cantidad de gluten, y se suele utilizar para compensar esta carencia un gasificante que empuja el pan con fuerza.

Si llegados a este punto se anima a hacer pan casero, tenga en cuenta que sólo necesita cuatro ingredientes (harina, agua, levadura y sal), un horno y una pizca de paciencia. Como dice *El Comidista*, no se desanime si no le sale esponjoso y crujiente a la primera. Y no se deje engañar: «Un pan artesano no tiene por qué estar rico si o sí».