

Adiós al mito: el pan no engorda

Adiós al mito: el pan no engorda

[imprimir](#)



Durante muchos años, el **pan** se ha convertido en un alimento prohibido para aquellas personas que quieren perder peso. Sin embargo, los expertos recomiendan **consumir entre 50 y 200 gramos de pan** al día. El pan no es malo, sólo hay que saber tomarlo con moderación.

A continuación desmontamos algunos de los mitos relacionados con el pan y destacamos sus principales propiedades:

- El pan es un alimento fundamental dentro de la dieta mediterránea y se encuentra en la base de la pirámide alimenticia. Lo importante es **medir la cantidad que ingerimos**.

- Este alimento aporta numerosas **vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas, hierro y ácidos grasos**.
- La principal diferencia entre el pan blanco y el pan integral es que éste último tiene gran cantidad de **fibra** y, por lo tanto, será nuestro mejor aliado si estamos a régimen.
- El problema no es el pan en sí, sino **los alimentos con los que lo acompañamos**: mantequilla, mermelada, salsa, embutido..., que aportan más cantidad calórica en comparación con el pan.
- El consumo de pan y otros productos basados en cereales integrales se asocia a la disminución de enfermedades como la diabetes tipo 2.

Recuerda que puedes preparar pan casero con tu **Chef Plus Induction**. ¡En el [recetario](#) encontrarás varias recetas!

Por último, queremos recordarte que, aunque el [pan de molde](#) se conserve mejor, es más parecido a la bollería industrial que a un alimento natural por su contenido de grasas y aditivos. Si quieres adelgazar, reduce la ingesta de pan de molde industrial y eleva la de pan tradicional, especialmente integral.

Etiquetas

[el mito del pan](#)

[el pan no engorda](#)

[pan](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar