

## Bien-Estar 24/7

Educación para el parto y su pareja • Asistencia profesional en el trabajo de parto en el Hospital • Asistencia en Lactancia en el Hospital

¡Responde la encuesta y **participa!**

El sorteo "Mamá El Nuevo Día te regala un certificado de Maternidad Feliz" comienza el 11 de enero hasta el 12 de febrero de 2017. Nació que comprar para participar

BIEN-ESTAR 24/7

### Y, ¿qué culpa tiene el pan?

Conoce sus virtudes y cómo añadirlo a tu dieta

martes, 13 de septiembre de 2016 - 11:13 AM

Por Stepahany Almodóvar Padró, LND, RDN



Nota de archivo: Este contenido fue publicado hace más de 90 días



(Foto: Shutterstock.com)

Dime si no te ha pasado que te encuentras sentado en alguna oficina de gobierno o médica esperando y surge la conversación sobre los alimentos o sobre lo que la gente come. Una persona le recomienda a la otra remedios caseros o alimentos mágicos o prohibidos para que su salud pueda mejorar. Como nutricionista al fin, me sorprende tanta desinformación y la seguridad con la que hablan al respecto. Lo más que me sorprende es la de maniobras "nutricionales" que llevan a cabo para alcanzar el muy preciado peso deseado. Sin duda, una de las técnicas clásicas que más he escuchado es el dejar de comer pan. Entonces, en esos momentos yo me pregunto: ¿y qué culpa tiene el pan?

El pan, alimento épico y de menciones bíblicas, es una deliciosa confección comúnmente elaborada a base de harina de trigo y levaduras, entre otros ingredientes, que lo hacen variado. Lo podemos encontrar en múltiples presentaciones y sabores a nivel mundial. En Puerto Rico, es un alimento de consumo usual durante el desayuno y el acompañante perfecto para una taza de café en la tarde. En realidad, en cualquier ocasión del día, un pedazo de pan no viene mal.

¿Cuáles son las virtudes del tan “odiado” pan?

- \* Es considerado un cereal por su contenido nutricional.
- \* Una porción aporta 80 calorías al cuerpo, lo mismo que una porción de arroz, granos o pasta.
- \* Si se consume pan de grano íntegro es una buena fuente de fibra dietaria.
- \* Además, por su versatilidad, puede formar parte de un sinnúmero de platos.

Entonces, ¿cuál es el problema con el pan?

El problema es el EXCESO... no conocer la porción adecuada que debemos comer. A continuación, te diremos qué es una porción de pan:

- Pan especial (blanco o integral) - 1 rebanada
- Pan de agua - 1 pedazo de 2”
- “Bagel” - 1/4
- Pan de “Hot Dog” o “Hamburger” - 1/2
- “Biscuit” - 1 de 2 1/2 “

En fin, no hay por qué dejar de comer pan. La moderación y un buen conocimiento son la clave. Así que de ahora en adelante, no culpemos al pan de nuestro exceso de peso; hagamos uso del sentido común y escojamos las porciones adecuadas.

*La autora es nutricionista dietista y miembro Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico.*

 Ver 3 comentarios

TAGS:

 [Nutrición](#)  [Peso corporal](#)  [Pan](#)

 Guardar



**Te recomendamos**