

## Su guía sobre

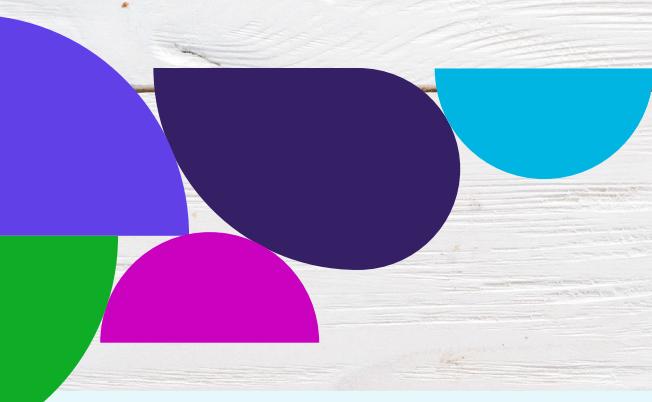
# Pan

Los carbohidratos, sobre todo el pan y la pasta, tienen mala fama por causar aumento de peso y descontrolar los niveles de glucosa en sangre. Y sí, los carbohidratos *pueden* afectar el peso y la glucosa en sangre, pero todo se trata de reducir la cantidad y de los tipos de carbohidratos que consume.

Comprar carbohidratos de buena calidad, como pan, cereal, pasta y similares, puede ser complicado. A veces es difícil descifrar el significado de las diferentes etiquetas o descripciones en un producto. El panel de información nutricional también tiene mucha información que comprender.

Con esta guía aprenderá sobre la variedad de tipos de pan, cómo comprar una hogaza de pan nutritiva y las cosas a las que debe prestar atención.

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.





# Veamos las palabras clave

A continuación indicamos el significado de algunos de los términos máscomunes que encontrará en el pasillo de los panes.

## Trigo contra Trigo entero

**100% trigo entero**  
**100% granos integrales**

**Multigrano**  
**12 granos, 7 granos (etc.)**

**Granos germinados**

**Sin gluten**

**Enriquecido**

**Pan de trigo:** puede ser engañoso cuando dice "pan de trigo". Pan de trigo significa que el pan está hecho con harina de trigo. **No** significa que esté hecho con harina de trigo entero, es decir, con granos integrales. En la mayoría de los casos, el pan se hace con harina refinada y se le añade colorante marrón. En otras palabras, desde el punto de vista nutricional, es como el pan blanco.

**Pan de trigo entero:** cuando el empaque dice "pan de trigo entero", significa que contiene granos integrales.

**100% trigo entero o 100% granos integrales** significa que todos los granos que contiene el pan son integrales. No hay granos refinados.

El término **multigrano** suena saludable, pero puede ser un poco engañoso. El pan puede contener 12 granos, pero no garantiza que alguno sea integral.

**Granos germinados** significa que los granos integrales han germinado antes de convertirlos en harina, lo cual es bueno. Los granos germinados son más fáciles de digerir para nuestro cuerpo y también son ricos en nutrientes.

**El gluten** es una proteína que se encuentra en algunos granos, como el trigo y el centeno. También hay granos que son sin gluten naturalmente, como por ejemplo, el arroz, el trigo sarraceno y la quinoa.

**Enriquecido** significa que se han añadido ciertos nutrientes al producto. Este suele ser el caso de los granos refinados, como los que se encuentran en el pan blanco.

# Consejos para comprar pan saludable

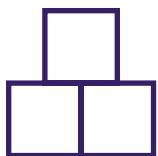
Ahora que comprende algunos términos comunes acerca del pan, es hora de ir de compras. Por lo general, hay *muchas* opciones en el pasillo de los panes. Pero no se preocupe, esto es lo que debe buscar (y lo que debe evitar).



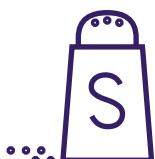
**Lea los ingredientes.** Asegúrese de que el primer ingrediente sea un grano integral. Si es 100% granos integrales, mucho mejor.



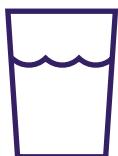
**Llénese de fibra.** Apunte a 3 gramos o más de fibra por rebanada. Cuanto más, mejor. La fibra aporta saciedad durante más tiempo y también puede ayudar a manejar su nivel de glucosa en sangre.



**Reduzca el consumo de azúcar agregada.** Puede encontrar los azúcares agregados en el panel de información nutricional. Busque un pan con menos de 5 gramos de azúcar agregada por rebanada. También hay disponibles muchas opciones sin este tipo de azúcar.



**Reduzca el consumo de sodio a menos de 200 mg por rebanada.** La sal es un ingrediente común en el pan, así que asegúrese de leer la etiqueta para saber qué cantidad hay en una porción.



**Si recién incorpora el consumo de pan de granos integrales en su dieta, agregue también un vaso adicional de agua o dos con su comida.** Cuanta más fibra consuma, más agua necesita, especialmente cuando agrega más fibra a su alimentación habitual.