

## ¡COMBATE LA OBESIDAD!

EN TU PLATO ESTÁ LA CLAVE PARA CONTROLAR EL PESO

SEEDO-SEO  
Sociedad Española de Obesidad

PREVENCIÓN DE OBESIDAD  
ALIGERA TU VIDA



¡Mantente activo!

VERDURAS Y  
HORTALIZAS  
Al menos 2 raciones  
al día

CEREALES  
INTEGRALES  
Y PATATA

Trigo, centeno, espelta,  
avena, arroz y sus  
derivados (pan, pasta).



Aceite de oliva virgen  
extra y frutos secos



AGUA: 2L al día  
(también en formas de  
infusiones, caldos o  
aguas saborizadas)

FRUTAS  
Al menos 3  
piezas al día

PROTEINAS  
Pescados: 4/semana  
Carnes blancas (pollo, pavo,  
conejo): 4-5/semana  
Huevos: 4-6/semana  
Legumbre: 2-3/semana  
Limita las carnes rojas (ternera,  
vaca, buey..): 1-2/semana



LÁCTEOS: 2-3 al día

# La SEEDO recomienda incluir el pan en nuestra alimentación diaria para disfrutar de una dieta equilibrada

[www.pancadadia.com](http://www.pancadadia.com)

#momentosconmiga

pan  
cada día

SEEDO-SEO  
Sociedad Española de Obesidad

PREVENCIÓN DE OBESIDAD  
ALIGERA TU VIDA

## El pan y los cereales son fundamentales en la dieta mediterránea, ¿Quieres saber por qué?

pan  
cada día

SEEDO-SEO  
Sociedad Española de Obesidad

PREVENCIÓN DE OBESIDAD  
ALIGERA TU VIDA

## El pan y los cereales equilibran tu dieta

Los cereales y sus derivados como el pan, junto con las verduras, frutas, tubérculos y hortalizas son la base de una alimentación sana. Según el método del plato para prevenir la obesidad de la Sociedad Española de Obesidad (SEO -SEEDO), **los cereales suponen una parte importante de la alimentación diaria, siendo uno de los cuatro pilares fundamentales.** Estas recomendaciones coinciden con las dadas por la organización Mundial de la Salud (OMS), la cual nos indica que la mayor parte de la energía de la dieta debe provenir de los hidratos de carbono.

Por lo tanto, tendríamos que incluir los cereales en todas nuestras comidas principales para alcanzar la ingesta de hidratos de carbono diaria recomendada por la OMS.

Para lograrlo, el pan puede ser una opción muy saludable que además puede consumirse de múltiples maneras.

En cuanto a la cantidad de pan a consumir dependerá de las necesidades calóricas de cada persona pero también de los otros cereales que incluyamos en nuestra alimentación.

### SABÍAS QUE...

El pan forma parte de la dieta mediterránea y es un alimento que puede consumirse a diario gracias a la multitud de formatos

# ¿Qué es el pan?

El pan es un alimento que se elabora con harina de la molienda del cereal, agua, levadura y/o masa madre y sal. Tradicionalmente se elabora con harina de trigo pero hoy en día podemos encontrar pan de espelta, de maíz, de centeno, sin sal...

Las variedades son infinitas pero en los últimos tiempos el pan integral se ha convertido una de las opciones más demandadas. Principalmente porque contiene gran cantidad de fibra (8,5 gramos de fibra por 100 de pan), vitaminas, sobre todo del grupo B, minerales como calcio, hierro, potasio y fósforo y sustancias antioxidantes gracias a que los cereales integrales conservan su germen y salvado.



## Beneficios saludables del pan

Existen muchas falsas creencias en torno al pan, como que es un alimento que engorda. Lo cierto es que el pan tan sólo aporta 240 kcal por cada 100 gramos de producto.

### SABÍAS QUE...

El consumo de pan integral se asocia con menor Índice de Masa Corporal

**El alto contenido en fibra de este alimento aporta los siguientes beneficios para la salud:**

Ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad ya que aumenta la sensación de saciedad

Disminuye el riesgo cardiovascular

Contribuye al buen control de la diabetes, ya que enlentece la absorción de azúcar

Modula la microbiota del intestino regulando el tránsito intestinal y previniendo el estreñimiento

Protege contra diferentes tipos de cáncer como el de colon

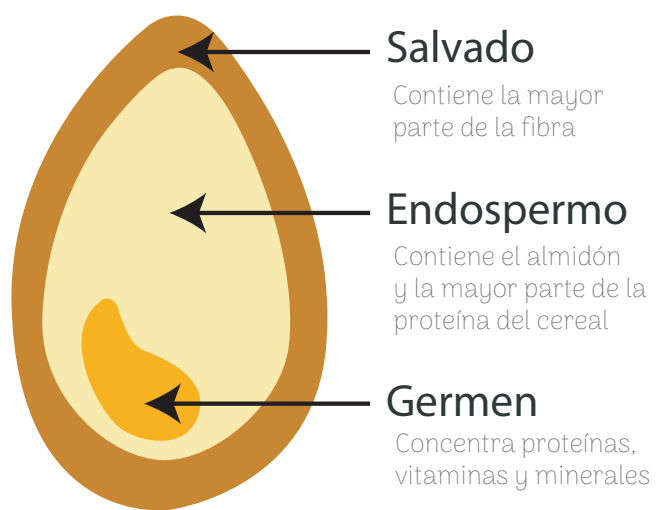
## ¿Qué es el pan integral?

Los cereales de grano entero o integrales son los que conservan las 3 capas del cereal intacto. Las harinas blancas, en cambio, solo contienen la parte del endospermo del cereal (almidón).

La OMS recomienda el consumo de cereales integrales por su alto contenido en fibra, así logramos llegar a los 25g de fibra dietética recomendada al día.

Podemos alcanzar esta recomendación consumiendo tres piezas de fruta, 200 gramos de verduras y hortalizas, 50 de legumbres y 100 de pan integral.

### Partes del cereal integral



### Opciones saludables para acompañar el pan

#### En el desayuno:

Tostadas de pan integral de trigo con aguacate y tomate

#### Para la media mañana:

Tostadas de hogaza integral de espelta con queso de untar bajo en grasa y salmón ahumado

#### Para merendar:

Bocadillito de pan de centeno con jamón, tomate y aceite



### Referencias:

- Ortega RM, et al. Cereales de grano completo y sus beneficios sanitarios. Nutr Hosp. 2015;32(1):25-31.
- Buil-Cosiales P. et al. Association between dietary fibre intake and fruit, vegetable or whole-grain consumption and the risk of CVD: results from the PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) trial. Br J Nutr (2016), 116, 534-546
- Gil A. Tratado de Nutrición. Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Madrid: Editorial Medica Panamericana; 2017.
- Thompson LU. Antioxidants and hormone-mediated health benefits of whole grains. Crit Rev Food Sci Nutr 1994;34:473-97.
- Moreiras et al. Tablas de composición de alimentos. Madrid: Pirámide; 2016.
- Bautista Castaño I, Serra Majem L. Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática, 2009.