



Estudio de ODECU da a conocer importantes detalles del contenido nutricional del pan

La investigación refleja que el contenido de los panes que consumen los chilenos, entre marraquetas y hallullas, presenta variaciones importantes en su contenido nutritivo PUESTO QUE AL NO EXISTIR UNA NORMA SOBRE SAL Y GRASAS EN EL PAN ESTA QUEDA A DISCRECION DE LOS PRODUCTORES. (**aunque en ambos casos se estaría respetando la norma recomendada en cuanto a cantidad de materia grasa y sal.**)

EL ESTUDIO REFLEJA TAMBIEN QUE Sin embargo, una alta dosis de consumo del popular producto puede ser perjudicial para la salud. Infórmese de las cantidades recomendadas.

A nivel mundial, Chile es el segundo mayor consumidor de pan, CON UN CONSUMO DE 90 KG PER CAPITA siendo superado sólo por Alemania. Y en América LATINA nuestro país es el líder indiscutido, según señalan las cifras de algunos productores.

Por tratarse de un producto altamente consumido, se hace necesario informar a los ciudadanos sobre las características nutricionales de este alimento. Es así como la **Organización de Consumidores y Usuarios (ODECU)** encargó a un laboratorio especializado un análisis para determinar los porcentajes de materia grasa y niveles de sodio en el pan distribuido en distintos puntos de venta en la capital.

Antecedentes

Aproximadamente la mitad de la energía que necesitamos debe proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono. Para muchas personas suprimir el pan de la alimentación es una de las mejores maneras de evitar o corregir el exceso de peso. Pero aunque el pan aporta energía, **su consumo no es causa directa del aumento de peso, siempre y cuando se respete la cantidad recomendada para cada caso.** En realidad lo que aumenta las calorías de un trozo de pan es lo que normalmente lo acompaña: mermeladas, mantequilla, embutidos, salsas, etc. A igualdad de contenido calórico, el pan provoca un menor acumulo de grasa en el cuerpo que otros alimentos ricos en grasas.

Es decir, 100 gramos de pan aportan unas 250 calorías, pero **ENGORDAN** menos que 35 gramos de mantequilla o margarina, que también proporcionan unas 250 calorías, debido a que la grasa de los alimentos se acumula más fácil en nuestro cuerpo que los hidratos de carbono complejos, abundantes en el pan y el resto de farináceos.

Según una consulta de la FAO/OMS de expertos independientes, se publicó el informe ***Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas.*** El documento contiene información científica reciente sobre la relación de la alimentación, la nutrición y la actividad física con enfermedades crónicas tales como: patologías cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, diabetes, obesidad, osteoporosis y enfermedades dentales.

El volumen de enfermedades crónicas está aumentando aceleradamente. Suponen el 46% del total mundial de enfermedades y, en 2001, el 59% del total de muertes registradas en el mundo (56,5 millones en total) fueron causadas por dichas enfermedades crónicas.

El informe concluye que una dieta con poco consumo de grasas saturadas, azúcar y sal, y mayor consumo de hortalizas y frutas, además de la práctica regular de alguna actividad física, contribuirá a reducir las altas tasas de muerte y enfermedades mencionadas.

Para prevenir las enfermedades crónicas se requiere que los países intervengan con mayor decisión, promoviendo una alimentación más sana y la práctica de actividades físicas. Los sistemas de salud de los países en desarrollo suelen carecer de los recursos necesarios y no se pueden permitir que el peso de las enfermedades crónicas siga aumentando y se sume a los problemas de salud ya existentes en sus países, afirman los expertos.

La FAO/OMS, reconoce que las necesidades energéticas son individuales y que dependen del sexo, edad y tipo de actividad física de cada persona. Por lo tanto una distribución óptima de las calorías ingeridas diariamente es la siguiente:

Hidratos de Carbono: deben proporcionar el grueso de las necesidades de energía, entre el 55 y 75% del total consumido diariamente. Sin embargo, el azúcar no debería superar el 10%.

Grasas: limitar el consumo diario entre 15 y 30 por ciento de la ingesta diaria de energía, y a menos del 10 por ciento, el consumo de grasas saturadas (grasas de origen animal, como manteca de cerdo, mantequillas, etc.). Privilegiar el consumo de aceites de origen vegetal que contengan mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

Proteínas: oscila entre el 10 y el 15 por ciento del total.

Sal: el consumo diario de sal que debe estar yodada, se debería limitar a menos de 5 gramos diarios, es decir, 2000 mg de sodio al día.

Frutas y hortalizas: no debería ser inferior a 400 gramos.

Estudio ODECU

Con los antecedentes anteriores, se pueden analizar mejor los datos arrojados por el estudio encargado por ODECU:

RESULTADOS

MUESTRAS	CLAVE	Materia Grasa Total (%)	Sódio (mg /100gr)
PAN JUMBO			
Marraqueta Jumbo Bilbao 8750	207-1	1,85	602,6
Marraqueta Jumbo Bilbao 8750	207-9	1,93	545,8
Marraqueta Jumbo Pajaritos 3302	207-2	1,65	688,8
Marraqueta Jumbo Pajaritos 3302	207-10	1,29	439,5
Hallulla Jumbo Bilbao 8750	207-4	4,78	528,2
Hallulla Jumbo Bilbao 8750	207-12	4,61	545,7
Hallulla Jumbo Pajaritos 3302	207-3	5,92	555,3
Hallulla Jumbo Pajaritos 3302	207-11	6,91	612,0
PAN LIDER			
Marraqueta Lider Gral. Velasquez 060	207-5	1,90	590,9
Marraqueta Lider Gral. Velasquez 060	207-13	1,92	587,1
Marraqueta Lider Pajaritos 4500	207-6	1,96	611,4
Marraqueta Lider Pajaritos 4500	207-14	1,74	614,1
Hallulla Lider Gral. Velásquez 060	207-8	5,35	480,0
Hallulla Lider Gral. Velásquez 060	207-16	5,55	439,7
Hallulla Lider Pajaritos 4500	207-7	5,44	624,2
Hallulla Lider Pajaritos 4500	207-15	6,24	666,6

Con estos indicadores, se pueden sacar algunas conclusiones respecto de:

Contenidos de grasa de los panes analizados.

- La marraqueta sólo tiene la grasa a la que pertenece la materia prima, es decir no tiene grasa agregada, por lo es el tipo de pan más recomendable.
- La hallulla sí tiene grasa agregada. (Se recomienda comer la que tiene menos grasa)
- Dependiendo del punto de venta, los panes tiene más o menos grasa. Por ejemplo en el caso de las hallulas se

comprueba que las del supermercado Jumbo de Pajaritos tienen más grasa que las del Jumbo Bilbao, en tanto que las de los supermercados Líder de Gral. Velásquez y de Pajaritos tienen un nivel parejo.

- Se recomienda que la ingesta de grasa a través del pan no pase del 30% de la ingesta diaria necesaria de energía.

Ingesta de sodio.

- Se recomienda que el consumo de sodio no sea mayor de 2000 a 2400 mg de sodio
- 400 mg de sodio equivalen a un gr. de sal. 2000 mg de sodio corresponden a 5 grs de sal
- 2400 mg de sodio corresponden a 6 gramos de sal

Esto quiere decir que:

Si uno come una marraqueta del Jumbo Bilbao se esta comiendo $\frac{1}{4}$ de la dosis recomendada diaria

Si se comen 4 marraquetas de este mismo lugar se come el 100% de la dosis recomendada diaria

Hay que considerar que una dieta normal contempla consumo de sodio que también se encuentra en otros alimentos de consumo diario.

Hay que también que considerar que la marraqueta no va sola, sino con agregados que ya tienen sal como por ejemplo la mantequilla, cecinas, etc.

En términos de aporte de sal, en el Jumbo Pajaritos hay una marraqueta que tiene solo 439 mg. de sodio y hay otra en el mismo jumbo que tiene 688 mg de sodio, lo que constituye el mayor contenido de sodio encontrado por el estudio.

ODECU recomienda:

1. Consumir los panes que tiene un menor contenido de grasa.
2. No consumir más de un 50% de la dosis recomendada de sodio a través del pan.
3. Disminuir agregados como margarinas, cecinas, etc; que tienen un alto contenido de sal.
4. Recomienda a las autoridades promover campañas de información a la población para un consumo racional del producto pan de modo que su consumo no llegue a constituir un factor de riesgo para la salud de la población
5. Las autoridades deberían realizar análisis aleatorios de este producto con el fin de mantener informada a la población.
6. Las autoridades deben preocuparse por entregar una normativa clara sobre el contenido de grasa y sal en el pan.