



PAN INTEGRAL



¿Qué es el pan integral?

El pan integral es un pan elaborado con **harina integral**, es decir, que conserva el salvado y el germen del grano. Esto le confiere un **mayor contenido en fibra** y una densidad nutricional superior al pan blanco, siempre que sea realmente integral y no una mezcla refinada con salvado añadido.

Valor nutricional del pan integral (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	240 kcal
Proteínas	9 g
Hidratos de Carbono	42 g
Grasas	2,5 g
Fibra	7 g

, Valores aproximados para pan integral 100 %. Revisar siempre el etiquetado.



Beneficios del pan integral

- ✓ **Mayor aporte de fibra:** mejora la saciedad y el tránsito intestinal.
- ✓ **Liberación de energía más progresiva** que el pan blanco.
- ✓ **Mayor densidad nutricional** si el producto es de calidad.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas que buscan **mejorar la saciedad** en comidas principales.
- ✓ Dietas orientadas al **control del apetito**.
- ✓ Contextos donde la digestión de fibra no supone un problema.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 40–80 g (1–2 rebanadas).
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible según tolerancia y gasto energético.

3 ejemplos de platos con pan integral

- 1) Tostadas de pan integral con queso fresco y tomate.
- 2) Bocadillo de pan integral con atún al natural y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Pan integral como acompañamiento de una comida principal equilibrada.

Conclusión

El pan integral puede ser una **muy buena opción** cuando se busca más fibra y saciedad, pero no es superior en todos los contextos. Como siempre, **la elección depende del momento, la cantidad y el objetivo**.

