



PAN BLANCO



¿Qué es el pan blanco?

El pan blanco es un producto elaborado a partir de **harina de trigo refinada**, agua, levadura y sal. Al eliminarse el salvado durante el refinado, presenta **menor contenido en fibra** que los panes integrales, pero mantiene su función principal como fuente de hidratos de carbono.

Valor nutricional del pan blanco (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	260 kcal
Proteínas	8 g
Hidratos de Carbono	50 g
Grasas	2 g
Fibra	2 g

, Valores aproximados. Pueden variar según el tipo de pan y el proceso de elaboración.



Beneficios del pan blanco

- ✓ **Fuente rápida de energía:** útil en contextos de alta demanda física.
- ✓ **Fácil digestión:** mejor tolerado que opciones integrales en algunos casos.
- ✓ **Versátil y accesible:** fácil de integrar en cualquier comida.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas con **entrenamientos frecuentes o intensos**.
- ✓ Personas con **problemas digestivos** con panes muy integrales.
- ✓ Contextos donde la prioridad es **energía rápida**, no fibra.

Cantidades recomendadas

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

3 ejemplos de platos con pan blanco

- 1) Bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo y tomate.
- 2) Tostadas de pan blanco con huevo y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Pan blanco como acompañamiento de una comida post-entrenamiento.

Conclusión

El pan blanco no es un alimento “malo” por definición. Es una **herramienta energética** que puede ser útil en determinados contextos, especialmente en personas activas, siempre que se controle la cantidad y el conjunto de la dieta.

