



Bienestar Nutricional

El pan integral

Pan integral

En abril de 2019 salió publicado en el BOE el Real Decreto que regula la calidad del pan. La nueva normativa deroga a la norma que desde hacía 35 años ha estado vigente en España, e incorpora numerosas novedades de calidad y garantías para el consumidor y varias que mejoran la calidad nutricional y favorecen un consumo de un pan más saludable.

Principales cambios

- El pan común integral tendrá el 100% de la harina integral, en caso de emplear solo un porcentaje deberá aparecer indicado en la etiqueta.
- Se incluye bajo la denominación de Pan Común al pan elaborado con harina integral o con salvado, lo que repercute en los bolsillos de los consumidores porque se va a poder disfrutar de un pan más saludable con solo un 4% de IVA.
- Se limita la cantidad de sal contenido en el pan común a 1,31 g por cada 100 g de pan. Este requisito será obligatorio a partir de 1 de abril del 2022. Esta medida contribuye decisivamente a una menor ingesta de sodio, ya que datos específicos muestran que una de las fuentes más importantes de aporte de sal en la población es el pan y España se alinea con las recomendaciones sanitarias de la OMS de reducir la ingesta diaria de sodio, ya que es un factor de riesgo directo de hipertensión y de enfermedades muy graves como las cardiovasculares y cerebrovasculares.
- Además se garantiza un alto nivel de calidad de los productos y mejora la información que reciben los consumidores, clarificando las denominaciones de venta, así como el resto de información voluntaria que puede aparecer en la etiqueta.
- la nueva denominación del pan "elaborado con masa madre" que se refiere a un tipo de elaboración que limita el uso de levaduras industriales. - la nueva denominación de la elaboración artesana del pan, en la que debe primar el factor humano frente al mecánico.



- la nueva denominación de panes multicereal o de centeno, que contempla requisitos más estrictos, estableciéndose por ejemplo para el pan de centeno que sea elaborado solo con ese tipo de harina.

Con ello, la Administración pretende favorecer el consumo de pan común, fundamentalmente en niños y jóvenes, un producto básico, propio de la dieta mediterránea, que contenga más harinas integrales (más fibra) y una cantidad limitada de sal que beneficiará a su salud y ayudará a prevenir la obesidad y otras enfermedades no trasmisibles relacionadas con la dieta.

Fuente: AECOSAN

identity
integra