

Pan en la dieta chilena

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) el consumo de pan en Chile en 2020 fue de 80 kg por persona, significativamente superior al promedio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) que contempla 56 kg. En Chile, el alto consumo de pan se atribuye a factores como su bajo costo, disponibilidad, sabor y arraigo cultural. Mientras que el menor consumo en la OCDE se asocia a una mayor conciencia nutricional y la diversificación de la dieta.

El pan, alimento fundamental en la mesa de los chilenos, ha sido protagonista de un debate acalorado en los últimos años. Mientras algunos lo consideran un aliado indispensable, otros lo catalogan como un enemigo

nutricional.

En esta discusión por el consumo del pan, se pueden detallar los beneficios de la ingesta de este alimento. El pan proporciona carbohidratos complejos, esenciales para el funcionamiento del cuerpo. A ello, se suma que el pan integral es rico en fibra, favorece la digestión, reduce el colesterol y previene enfermedades crónicas.

Asimismo, dependiendo de su tipo y fortificación, el pan puede aportar vitaminas y minerales como ácido fólico, hierro y zinc. Su facilidad de consumo y combinación con diversos ingredientes lo convierte en un alimento versátil.

Así como se reconoce sus beneficios, el pan también tendría algunas contraindicaciones, como que el pan

blanco, con un alto índice glucémico, eleva rápidamente los niveles de azúcar en sangre, perjudicando a personas con diabetes o prediabetes. Además, un consumo excesivo, especialmente de variedades refinadas, puede aportar calorías innecesarias, contribuyendo al sobrepeso y la obesidad.

El pan puede ser un componente saludable de la dieta chilena si se consume con moderación y se eligen variedades integrales. Es crucial recordar que una alimentación saludable debe ser variada y equilibrada, incluyendo una amplia gama de alimentos nutritivos.

Juan Cristóbal Reyes,
chef y académico Escuela Nutrición y
Dietética U. Andrés Bello