

E

Editorial

El pan en la dieta chilena

Mientras algunos lo consideran un aliado indispensable, otros lo catalogan como un enemigo nutricional.

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, según plantea Juan Cristóbal Reyes, chef y académico de la Escuela Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, 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 puede ser un componente saludable de la dieta si se consume con moderación.

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 co-

lesterol y previene enfermedades crónicas.

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.

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.