

NUEVA NORMATIVA SOBRE EL PAN INTEGRAL

El próximo 1 de julio entrará en vigor el RD 308/2019 que tiene como objeto establecer las normas básicas de calidad para la elaboración y comercialización del pan en España. La Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN) ofrece las siguientes conclusiones tras analizar el Real Decreto:

1. Queda de manifiesto que lo que se ofrecía al consumidor hasta ahora como “pan integral”, no lo era.

Hasta ahora el pan se regía por el RD 1137/1984, el cual hace referencia a que este tipo de alimento debía estar elaborado con harina integral, pero no especificaba su porcentaje mínimo.

La nueva normativa, aunque tardía, es muy necesaria, ya que el pan es uno de los alimentos más consumidos en España y están demostrados los múltiples beneficios que los cereales integrales tienen para la salud, razón por la cual, la mayoría de las guías dietéticas recomiendan su consumo frecuente. Otra medida que creemos interesante y que podrá estimular su consumo es la aplicación del IVA reducido al 4% del que disfrutará este producto.

2. La nueva normativa define al pan integral de un modo adecuado.

La nueva normativa define al pan integral como “*pan elaborado con harina integral o de grano entero*”, estableciendo la siguiente diferenciación:

a) Se denominarán «pan 100% integral» o «pan integral» los panes elaborados con harina exclusivamente integral. La denominación se completará con el nombre del cereal o cereales de los que procedan la harina o las harinas utilizadas.

b) Los panes en los que la harina utilizada en la elaboración no sea exclusivamente integral incluirán en la denominación la mención «elaborado con harina integral X%», correspondiendo «X» al porcentaje de harina integral utilizada. Dicho porcentaje se calculará sobre la harina total utilizada en la elaboración. La denominación se completará con el nombre del cereal, cereales de los que proceda la harina o las harinas utilizadas.

c) En la elaboración del pan integral podrán emplearse también sémolas integrales, grañones procedentes de granos enteros o granos enteros, que computarán en los porcentajes indicados en los párrafos a) y b) anteriores.

d) La masa madre utilizada para la elaboración de «pan 100 % integral» deberá proceder de harina integral. La masa madre utilizada para la elaboración del resto del pan integral podrá proceder de harina no integral, la cual se tendrá en cuenta en el cálculo para establecer el porcentaje de harina integral utilizada.

e) El término «integral» podrá ser sustituido por «de grano entero».

f) Queda prohibido el uso de la denominación «pan integral» en el etiquetado de panes diferentes a los descritos en el apartado a).

3. Los consumidores podrán adquirir un producto más saludable cuando compren pan integral.

Para comprobar si un pan es verdaderamente integral o no, debemos leer el etiquetado del producto. En él se debe especificar que está elaborado con un 100% de harina integral o de grano entero y que no es el resultado de la mezcla de harinas integrales y harinas refinadas, y si el producto viene sin envasar siempre podremos preguntar a nuestro panadero sobre la composición del pan que deseamos adquirir.

Los cereales integrales conservan todas sus partes constituyentes (grano entero): endospermo, germen y salvado; en cambio, los cereales refinados solo mantienen el endospermo y pierden el salvado y el germen. Por este motivo el perfil nutricional de los cereales integrales es mayor que el elaborado con harinas refinadas.

- El salvado (capa exterior) es fuente de fibra, hidratos de carbono, proteínas, grasa poliinsaturada, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro, selenio, magnesio y zinc.
- El endospermo (capa intermedia) del que se obtiene la harina refinada, proporciona hidratos de carbono y proteínas.
- El germen (capa interna) contiene hidratos de carbono, proteínas, grasas poliinsaturadas, antioxidantes, vitamina E y vitaminas del complejo B. Es uno de los elementos más importantes del pan integral, ya que le confiere un gran valor nutricional.

4. Existen evidencias que demuestran que consumir pasta integral, arroz integral o pan integral puede contribuir a prevenir distintas enfermedades.

Los cereales integrales pueden contribuir a prevenir distintas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Al contener más fibra favorece el tránsito intestinal y contribuye a mantener los niveles de glucemia constantes, prolongando así la sensación de saciedad durante más tiempo y, por tanto, favoreciendo un mejor control ponderal.

El pan es un alimento complementario que puede llegar a estar presente en todas las comidas del día. Para iniciarse en su consumo, recomendamos hacerlo progresivamente, e ir probando distintas variedades hasta dar con aquella que más nos agrade.

Una propuesta a tener en cuenta es la de elaborar nuestro propio pan con nuestras propias recetas, bien amasándolo a mano o bien usando una panificadora casera para mayor comodidad, garantizando con ello el uso exclusivo de ingredientes de buena calidad. Para su elaboración podemos probar con distintas recetas y usar harinas integrales de trigo, espelta o centeno, sal yodada, semillas, especias y levadura fresca o masa madre. El pan adquirirá mejores características organolépticas si le permitimos que fermente el tiempo suficiente y que la masa del pan crezca en un par de ocasiones.

5. Se dignifica al pan integral.

Desde el Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía creemos que esta nueva normativa dignifica a uno de los alimentos que forma el pilar de la Dieta Mediterránea y ha sido básico en la historia de la humanidad. Desde la entrada en vigor del Real Decreto, los consumidores disfrutaremos de una mayor transparencia y sabremos con mayor claridad qué es lo que estamos comprando ya que, para denominarse “pan integral” deberá estar constituido por un 100% de harina integral, y si el porcentaje de harina integral es menor, podremos identificarlo fácilmente en el etiquetado del producto.

Con este nuevo Real Decreto el consumidor podrá tomar mejores decisiones a la hora de comprar pan que le podrán ayudar a promover y proteger su salud.

REFERENCIAS

- Bellisle F, Hébel P, Colin J, Reyé B, Hopkins S. Consumption of whole grains in French children, adolescents and adults. *Br J Nutr.* 2014; 28; 112(10):1674-84. Disponible en: <http://goo.gl/IRIx7Z>
- Chanson-Rolle A, Meynier A, Aubin F, Lappi J, Poutanen K, Vinoy S, Braesco V. Systematic Review and Meta-Analysis of Human Studies to Support a Quantitative Recommendation for Whole Grain Intake in Relation to Type 2 Diabetes. *PLoS One.* 2015; 10(6). Disponible en: <http://goo.gl/eZ3w6s>
- Cho SS, Qi L, Fahey GC Jr, Klurfeld DM. Consumption of cereal fiber, mixtures of whole grains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr.* 2013; 98(2):594-619. Disponible en: <http://goo.gl/MQdLq9>

- McRae MP. Health benefits of dietary whole grains: An umbrella review of meta-analyses. *Journal of Chiropractic Medicine*. 2017; 16:10. Disponible en: <https://bit.ly/2wr3Hp2>
- Real Decreto 1137/1984, de 28 de marzo, por el que se aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria para la Fabricación, Circulación y Comercio del Pan y Panes Especiales. *Boletín Oficial del Estado*, 146, de 19 de junio de 1984, 17901 a 17907. Disponible en: <https://bit.ly/30MkD7D>
- Real Decreto 308/2019, de 26 de abril, por el que se aprueba la norma de calidad para el pan. *Boletín Oficial del Estado*, 113, de 11 de mayo de 2019, 50168 a 50175. Disponible en: <https://bit.ly/2HieJlr>
- Rivera A, Jaldón J, García I, Casado L, Moreno AI, Morán LJ, Capitán JM. Pirámide de la alimentación saludable y sostenible. Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN). 2018. Disponible en: <https://bit.ly/2KaOCQs>
- Seal CJ, Brownlee IA. Whole-grain foods and chronic disease: evidence from epidemiological and intervention studies. *Proc Nutr Soc*. 2015; 74(3):313-9. Disponible en: <http://goo.gl/8VR9Zv>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2015. Disponible en: <http://goo.gl/JPX6w3>

Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva. Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía (CODINAN).