

TOT EL QUE HAS DE SABER SOBRE EL PA



El pa està situat entre els aliments amb un contingut calòric moderat. La veritat és que la majoria de les persones no poden passar sense pa. Els entrepanns clàssics, les torrades, en els dinars, els sopars.

Segons la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN), el pa és un producte perible resultant de la cocció d'una massa obtinguda per la mescla de farina de blat, sal comestible i aigua potable, fermentada per espècies de microorganismes propis de la fermentació panària.

Pocs greixos i font d'hidrats de carboni

El pa és un aliment molt valuós des del punt de vista nutricional. El greix està present en quantitats molt baixes i, amb una aportació calòric moderat, subministra ingestes molt apreciables de macronutrients i micronutrients.

A més, és font d'hidrats de carboni, donat que el seu component principal del pa és el midó, un hidrat de carboni complex que proporciona al nostre organisme l'energia que necessita.

També aporta fibres i proteïnes. El pa conté entre un 7-10% de proteïnes que, encara que són considerades de baix valor biològic, consumides al

costat de altres aliments proteics com carn, peix, ous o làctics, millora la qualitat de la proteïna total ingerida.

Podem trobar vitamines, principalment hidrosolubles del grup B. Un consum de 100 g de pa ens aporta el 5% de les ingestes diàries recomanades de vitamina B1, niacina i folats. I ferro: el pa ens aporta principalment seleni, cinc i ferro i, en menor quantitat, magnesi, potassi, calci i iode.

El pa engreixa o no?

El pa conté greixos, però són presents en quantitats molt baixes, majoritàriament són àcids greixos insaturats (àcid oleic i linoleic), essencials i beneficiosos per l'organisme. Malgrat aquesta puntualització sobre els greixos, són molts els que renuncien al pa. Una idea estesa és que per aprimar-nos, hem de renunciar per complet al pa. I aquesta no és la realitat, perquè tot depèn de la mida.

La justa mesura

Tots els aliments ens aporten en major o menor mesura energia en forma de calories. El pa es troba entre els aliments amb un contingut calòric moderat (261 kcal/100 g). Està format principalment per hidrats de carboni que ens aporten tan sols 4 kcal/g, igual que les proteïnes, mentre que altres macronutrients ens proporcionen el doblem, com és el cas dels lípids, 9 kcal/g i l'alcohol 7 kcal/g.

Tampoc s'ha d'oblidar que el pa es troba en la base de la nostra alimentació mediterrània. Per tant, s'aconsella com acompanyament en dinars i sopars i com integrant saludable dels nostres esmorzars i berenars. Això sí, sense excessos en la mida de la ració: una ració equival a dos, uns 40 grams i 104 calories. A més, s'ha de vigilar amb quins aliments s'acompanya.