

Pan de molde

Sliced bread



Se designa con el nombre de pan al «producto perecedero resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina de trigo, sal comestible y agua potable, fermentada por especies de microorganismos propias de la fermentación panaria como el «*Saccharomyces cerevisiae*». El de molde es la masa elaborada con harina de trigo blanco o integral que se enriquece con leche, azúcar y huevos.

Respecto al pan tradicional, la principal ventaja del pan de molde, es su fácil masticación y que su período de conservación es muy superior al del pan común.

Dentro de esta denominación podemos incluir distintos tipos de productos: pan blanco de molde, pan de molde integral, pan de leche, pan para hamburguesas o perritos...

Aunque tradicionalmente para la fabricación del pan se ha preferido generalmente harina blanca de trigo, por sus propiedades, sin embargo, parece que estas preferencias de consumo están cambiando, y en la actualidad existe un ascenso en el consumo de pan integral.

En numerosas ocasiones el pan puede llevar adicionados otros ingredientes como nueces, semillas, etc. que elevaran su valor nutritivo.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono complejos y en menor medida proteínas, selenio y tiamina. En el caso del pan integral también es una buena fuente de fibra.

Valoración nutricional

El pan de molde es rico en hidratos de carbono complejos (almidón), proteínas, selenio, sodio, hierro, tiamina y niacina.

Su composición nutricional va a depender del grado de refinado de la harina utilizada para su preparación y del posible enriquecimiento o fortificaciones de la masa durante la elaboración. El pan integral será más rico en proteínas, fibras, minerales y vitaminas del grupo B, ya que la harina utilizada para su preparación esta menos refinada, además el pan integral tendrá mayor poder de saciedad.

La diferencia con el pan común, aparte de ser su textura, es que en el caso del pan de molde el contenido en grasa, proteínas y fibra es algo mayor que en el tradicional, aunque hay que tener en cuenta que ese contenido es muy variable según el tipo de pan que se consuma.

Su valor energético (287 kcal/100 g) es similar al del pan común (272 kcal/100 g), aunque se eleva cuando lleva algún ingrediente añadido como nueces, leche, mantequilla, etc. En relación a su contenido lipídico, tiene mayor cantidad de grasa (4,5 g/100 g) y de calidad inferior que en el pan común ya que durante su tratamiento industrial se produce la hidrogenación de los ácidos grasos insaturados, al igual que en la fabricación de otros alimentos (bollería, precocinados, etc.), transformándose en ácidos grasos «trans».

Aporta proteínas vegetales procedentes del grano de trigo (8 g/100 g) en igual cantidad que el pan blanco (7,8 g/100 g).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por 2 rebanadas (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	287	115	3.000	2.300
Proteínas (g)	8	3,2	54	41
Lípidos totales (g)	4,5	1,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,08	0,43	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,84	0,74	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,22	0,49	17	13
ω-3 (g)	0,068	0,027	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,137	0,455	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	Tr	Tr	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	52	20,8	375-413	288-316
Fibra (g)	3,2	1,3	>35	>25
Agua (g)	32,3	12,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	130	52,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,3	0,9	10	18
Yodo (µg)	19	7,6	140	110
Magnesio (mg)	31	12,4	350	330
Zinc (mg)	0,7	0,3	15	15
Sodio (mg)	550	220	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	110	44,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	78,2	31,3	700	700
Selenio (µg)	28	11,2	70	55
Tiamina (mg)	0,23	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,4	1,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,02	1,8	1,6
Folatos (µg)	48	19,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	—	—	1.000	800
Vitamina D (µg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PAN BLANCO DE MOLDE). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. —: Dato no disponible. 0: Virtualmente ausente en el alimento.