

## El pan protagoniza los desayunos de todo el mundo

- Según un estudio de la Fundación Española de Nutrición, casi el 58% de los españoles comienzan el día con una bebida caliente y una pieza de pan
- Prácticamente todos los países que se mencionan en el estudio incluyen diferentes variedades de pan en el desayuno
- El pan en esta comida del día está recomendado desde la niñez hasta las edades más adultas, dando preferencia a los panes de grano entero

**Madrid, 28 de febrero de 2018.-** Debido a su aporte energético, que permite lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, el desayuno es una de las comidas más importantes del día y se aconseja que incluya lácteos, fruta y un alimento del grupo de los cereales como por ejemplo el pan.

Según indica la **Federación Española de Nutrición (FEN)** en su informe 'Estado de situación sobre el desayuno en España', dependiendo del país, los alimentos que conforman el desayuno son muy variados aunque las recomendaciones en cuanto a tipología, calorías y distribución de éstos son similares en la mayoría de las guías alimentarias de cada país. En cualquier caso, **el pan se posiciona como el protagonista del desayuno de prácticamente todos los países** que forman parte del estudio.

Si nos centramos en España, el desayuno habitual consiste en una bebida caliente acompañada de cereales, pan y/o fruta. Según los últimos datos de la Encuesta Nacional de Salud de España, **el 57,64% de los españoles comienzan el día con una bebida y con pan y cereales.**

Además, el estudio “Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España-ALADINO 2015”, revela que **el desayuno más frecuente en un 49,7% de los escolares fue el constituido por un lácteo más un alimento del grupo de los cereales** (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas).

### El pan en los desayunos del resto del mundo

El estudio de la FEN también informa de que en **Europa** las variedades de pan más populares son la baguette, el pan *seigle*, los grisinis o colines, la chapata, la *schacciata*, la *fugazza*, el pan de molde, pan inglés de leche, el *cottage loafes* (pan de seta), el pan

oscuro (*pumpernickel*), el *landbrot* (pan de centeno), el *partybrotes* (pan con semillas de amapola y sésamo) y el pan *broa* (pan de maíz).

En cuanto a **América**, los panes más característicos son, por ejemplo, el *bagel* (rosca), el pan de masa ácida de California, *cinnamon raisin bread* (pan con pasas y canela) y las famosas tortillas de Centroamérica.

Por su parte, en **Asia** los imprescindibles son el pan *baozi* (panes al vapor rellenos de carne), pan de curry japonés, el chapati (redondo y fino), *aloo paratha*, pan *puri* y el *naan*, el más consumido en la India.

En **África** destacan los panes elaborados en hornos de piedra a base de harinas de granos ancestrales como el mijo, el sargo o el teff. Este último imprescindible en la comida etíope.

En definitiva, el pan también es muy popular fuera de nuestras fronteras y deja evidencia de su gran versatilidad culinarias sin olvidarnos de que ayuda a alcanzar las recomendaciones de los expertos de ingerir entre **4 y 6 raciones de cereales al día**.

*Fuentes:*

- *Informe "Día Nacional del Desayuno" 2018 (FEN)*
- *Guía alimentaria de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)*
- *Estudio ALADINO 2015 (AECOSAN)*

**Pan Cada Día** es una iniciativa que nace con el objetivo de promover el conocimiento de un alimento que ha acompañado al hombre a lo largo de su historia: el pan y los cereales. Sus propiedades nutricionales los convierten en alimentos básicos en una dieta sana y equilibrada.

La cadena de trigo, harina y pan une sus esfuerzos a través de este proyecto con el que se quiere animar a su consumo diario como hábito saludable y como base de nuestra Dieta Mediterránea.

Para más información sobre Pan Cada Día o para realizar una entrevista, contacte con nosotros o visite nuestra web [www.pan cada día.es](http://www.pan cada día.es).