

## **DeCuatro Store explica 8 mitos y verdades sobre el pan**

**El pan es un alimento básico que forma parte de la Dieta Mediterránea. Sin embargo, también es uno de los más infamados. Seguramente no es la primera vez que se dice que engorda y que se debe excluir de la dieta si lo que se quiere es mantener la línea. Pero ¿Qué hay de verdad en todo ello? DeCuatro Store explica ahora todo lo que se debe saber sobre el pan**

¿Es cierto que el pan engorda? Falso. El pan tiene una cantidad moderada de calorías y muy poca grasa. Asimismo, su alto contenido en fibra y carbohidratos ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo y a controlar el apetito. Lo que sí engorda es el acompañamiento: jamón, chorizo, queso, chocolate.

El pan integral adelgaza. Falso. Los productos integrales son ricos en fibra, lo que los convierte en alimentos saciantes, pero, en ningún caso, facilitan la pérdida de peso. De hecho, el pan blanco y el integral proporcionan la misma cantidad de calorías.

¿Qué cantidad de pan se debe consumir al día? La cantidad recomendada se sitúa entre 200 y 250 gramos. Sin embargo, debido a los mitos que circulan entorno a este alimento, el consumo medio de pan en España es de 150 gramos al día.

¿Qué tipo de pan es más saludable? Desde el punto de vista nutricional, el pan artesanal es el más recomendable. Este tipo de pan suele estar elaborado con agua, harina de trigo, levadura y sal. Al ser un pan blanco, conserva todas las propiedades del mismo, pero, además, carece de procesado químico.

La miga engorda más que la corteza. Falso. Todo el pan se elabora de la misma manera, la única diferencia se produce en el momento del horneado, donde la parte exterior se deshidrata y queda más compacta. Por tanto, las distintas partes del pan contienen la misma cantidad de nutrientes y aportan las mismas calorías.

¿Son iguales todos los tipos de harina? Resulta imprescindible diferenciar la harina para hacer pan, postres, para cocinar, etc. puesto que no todas son iguales. La harina para hacer pan es rica en proteínas y, por consiguiente, posee un alto contenido en gluten. Es harina de trigo y se conoce como harina de fuerza. La harina normal o multiusos es la que se utiliza para cocinar. Suele contener entre un 8 y un 10% de gluten y es mucho más fina que la de fuerza.

La harina de pastelería es un tipo de harina mucho más fina y ligera con un alto contenido en almidón. Además, es la que contiene menos gluten.

La harina de espelta posee un alto contenido en gluten, pero este tiene una composición diferente y es más fácil de digerir. La espelta es una variedad de trigo, pero con mayor valor nutricional que el habitual.

¿Qué es la masa madre? La masa madre es un fermento compuesto de harina y agua que no contiene ningún tipo de levadura añadida. La propia harina es la que tiene diferentes levaduras y bacterias, que provocan la fermentación de la masa.

¿El pan tostado o sin tostar? El pan tostado y sin tostar están hechos con los mismos ingredientes y la única diferencia reside en la cantidad de agua que aportan. El pan tostado pierde toda la cantidad de agua en el momento de ser tostado y el pan normal contiene agua en grandes cantidades.

#### Acerca de DeCuatro Store

DeCUATRO nace en el año 2008 como una distinguida empresa de catering a domicilio que se caracteriza por la calidad de sus productos homemade, elaborados diariamente. DeCUATRO ofrece un excelente servicio para hacer de cualquier evento, una experiencia inolvidable.

Tras 10 años de éxito sin precedentes en el mundo del catering, han decidido salir a la calle abriendo su propia cafetería, DeCUATRO STORE, situada en el emblemático distrito de Chamberí. En este nuevo espacio, con decoración al más puro estilo neoyorkino, se pueden degustar desde sus famosos bagels, considerados los mejores de la capital, hasta sus sándwiches gourmet, entre otras delicias.

Calle Ríos Rosas, 16  
/Decuatrostore  
@decuatrostore

#### **Datos de contacto:**

DeCuatro Store  
659946553

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>