

## Pan Blanco Rico en Fibras: El pan de siempre, pero rico en fibras

### La fibra ABN-VRF

#### Problemática del consumo de pan con harinas refinadas

Durante el año 2008, según el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino, la ingesta de pan se situó en 41 kg de pan por persona y año.

Según esta misma fuente, **el 85% del pan consumido se correspondía a Pan Blanco**, es decir, producido con harinas refinadas que aportan muy poca fibra ya que se elimina prácticamente toda en su producción.

Ingesta diaria de Pan Blanco	Aporte de fibra (2,2%)
96,4 gramos	2,12 gramos

Los **españoles prefieren consumir panes con harinas refinadas**, en detrimento de los panes integrales que, aunque aportan más fibra, tienen un sabor y una textura menos apreciada por los consumidores.

#### ¿Es posible hacer un pan blanco rico en fibras sin que por ello varíe el sabor, el olor y la textura del pan?

#### Antecedentes

La situación actual de consumo de **fibra** en España revela una realidad muy preocupante, pues durante los últimos años ha ido **disminuyendo su consumo**.

Según diferentes organizaciones (American Dietetics Association, American Diabetes Association, National Cancer Institute...) las ingestas recomendadas de fibra deben estar entre 20 y 35 g. por persona y día. En España, diversos estudios reflejan la **necesidad de ingerir como mínimo 30 g. de fibra alimentaria**. Además, la relación entre fibra insoluble y soluble debe ser de 3:1.



Pan de barra rico en fibras (6%)

#### Recomendaciones de ingesta de fibra dietética en la población sana

Panel de expertos sobre fibra dietética, 1987	20-35 g al día o 10-13 g/1000 kcal
National Cancer Institute USA, 1987	25-30 g al día
Asociación Americana de Diabetes, 1987	40 g al día (máx 50 g) o 25 g/1000 kcal.
Asociación Americana de Dietética, 1988	20-35 g al día
RDA Alemania, 1991	30 g al día o 12,5 g/1000 kcal.
British Nutrition Foundation, 1990	Dieta Rica en carbohidratos complejos.
Departamento de Salud, Reino Unido, 1991	18 g polisacáridos no almidón al día

*Tratado de Nutrición. Diez de Santos. Manuel Hernández Rodríguez et al. 1999*



Pan de molde con 13% de fibras

#### Fibra ABN-VRF: Importancia del producto en el mercado actual

**ABN-VRF** es una fibra vegetal que permite producir **pan blanco sin cambiar sus características organolépticas** y sin que la industria cambie sus procesos de fabricación.

**ABN-VRF** es aplicable a la producción de **todos los tipos de pan** que el mercado requiere: pan de molde, pan de barra, pan de hamburguesa y pan de perrito rico en fibras.

Con **ABN-VRF** se aporta a la dieta hasta **5 veces más fibra que el pan blanco habitual**, y lo que es más importante, sin que el consumidor note ningún cambio.

Con ABN-VRF, de los casi 100 gramos de pan blanco que cada individuo consume al día, 10 de ellos serían de fibra, **aportando el 33% de la cantidad diaria recomendada en España** (30 gramos).

Además, partiendo de la base de que en España se consumen entre 18-21 gramos de fibra al día, los consumidores de pan, que son la mayoría de los españoles, alcanzarían un consumo de entre 23 y 29 gramos al día en función de la cantidad de fibra que tuviera el producto final.

Otro aspecto importante es el **impulso**, que un producto de estas características daría a la **industria del pan**, que hoy por hoy registra descensos de consumo anuales de hasta el 10%, permitiendo hacer campañas de marketing relacionadas, entre otras cosas, con el retorno a la merienda tradicional del bocadillo o pan con chocolate en detrimento de la bollería industrial que tanto daño está haciendo a nuestra sociedad.

A nivel comercial, **actualmente no hay ningún producto de estas características en el mercado**, ya que, todos los intentos pasan por variar el color y el sabor del producto final. La industria panificadora, demanda este producto desde hace tiempo.

#### **Elementos teóricos que fundamentan la utilización de ABN-VRF**

**Fibra dietética y lipemia:** Una gran cantidad de publicaciones han indicado los efectos positivos en la reducción de los valores de colesterol sérico de una dieta baja en grasa y rica en fibra dietética soluble. En este sentido, la ingesta de fibra soluble, reduce de forma significativa el colesterol total y el LDL-colesterol en más de 80 de los trabajos publicados.

**Fibra en el síndrome metabólico:** La obesidad y la distribución anormal de grasa con acúmulo abdominal, son las características principales del síndrome metabólico. Este hecho se asocia con la insulinoresistencia y puede ser muy perjudicial en la función cardiovascular. En diferentes estudios epidemiológicos se ha encontrado una correlación inversa entre la fibra, el peso y la grasa corporal. Por otra parte, también hay varios estudios publicados que indican que la suplementación con fibra reduce el peso corporal.



*Pan hamburguesa rico en fibras (7%)*

- **Efecto preventivo de la fibra frente a la neoplasia de colon:** Según la American Dietetic Association, el consumo de fibra se ha relacionado directamente con la reducción del riesgo de diversos procesos cancerígenos del tracto gastrointestinal. El cáncer de colon esta positivamente relacionado con las dietas ricas en grasas y proteínas y negativamente relacionado con las dietas ricas en féculas y en fibras dietéticas. Cada día existen más pruebas del efecto protector de la Fibra frente al cáncer de colon.



### **Ventajas ABN-VRF**

- Permite elaborar pan blanco rico en fibras, equilibrado entre fibra soluble e insoluble.
- La aplicación de ABN-VRF es muy sencilla, permite mezclarse directa y simplemente con la harina para que cualquier industria o pequeño comercio pueda realizarlo.
- Es susceptible de utilizarse en todo tipo de pan: pan de molde, pan de barra, pan precocado, pan de hamburguesa y pan de perrito.
- No interfiere en los procesos de producción habituales de cada fábrica.
- No cambia el color, el olor, el sabor y la textura del pan.
- Permite el amasado con facilidad.
- Mejora la fermentación de la masa.
- La formación del pan es completa, incluido el pan de molde.
- El precio se adecua a la calidad de producto.

## Referencias

El consumo de pan no sólo permite la pérdida de peso, sino que tiene aspectos beneficiosos, como una mayor **sensación de saciedad y un menor riesgo de abandono de la dieta**, según un estudio del Hospital de La Paz, de Madrid, que desmonta el falso mito de que hay que huir de este alimento si se quiere adelgazar. (Doctora Gómez Candela. Jefa de la Unidad de Nutrición. Hospital de la Paz)

El **cáncer de colon es el tumor maligno de mayor incidencia en España**. Cada año se diagnostican más de 25.000 casos nuevos y es responsable de cerca de 14.000 fallecimientos anuales. Una cifra que está muy por encima de los datos de fallecimiento por sida, con más de 1.300 al año, y por accidentes de tráfico, con más de 4.000. (Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon)

## Referencias bibliográficas

Brown L, Rosmer B, Willet WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effects of dietary fibre: a meta-analysis *Am J Clin Nutr.* 1999. 69: 30-42

Ter Meer HU, Haber B. Clinical evidence of cholesterol reduction by an insoluble dietary fibre. *Nutraceutical Bussines & Technol.* Dec 2004 24-28.

Nelson LH, Tucker LA. Diet composition related to body fat in multivariate study of 293 men. *J Am Diet Assoc* 1996; 96: 771-7

Appleby PM, Thoroggod M, Mann JI, JiKey TJ. Low body mass index in non-meat eaters: the possible roles of animal fat, dietary fibre and alcohol. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1998; 22: 454-60

Marlett JA, Mc Burney MI, Slavin JL. Position of the American Dietetic Association: Health implications of dietary fibre. *J Am Diet Assoc* 2002; 102: 993-1000

Spiller GA. *Handbook of Dietary fiber in Human Food.* 3rd Edition. CRC Press. NY. 2001

Nutrición y Disfunciones Metabólicas. Fisiopatología, clínica, diagnóstico y tratamiento. Doctor Alfredo Entrala Bueno. Ed. Bellisco. 2003. 70-71

Tablas de Composición de Alimentos. Ed Pirámide. 14ª edición. Moreiras, Carbajal, Cabrera y Cuadrado.

