



## PAN INTEGRAL | Esta es la razón de los expertos para dejar de comer pan integral

### Descripción

Ya estamos en verano: una época en la que el pan integral siempre está de acompañamiento sobre la mesa con los aperitivos que disfrutamos durante las vacaciones.

Cuando llegamos a alguno de los meses que marcan un punto de inflexión en el año, siempre nos cuestionamos algunos de nuestros hábitos y rutinas más arraigados. Las épocas posteriores a septiembre (vuelta de las vacaciones), enero (cambio de año), mayo (inicio de la primavera) o fechas señaladas como nuestros cumpleaños o aniversarios son perfectas para ponernos con nuevos hábitos e intentar conseguir el famoso glow up que tanto se comenta en redes sociales.

La alimentación es uno de los aspectos de la vida que más se tratan de corregir: llevar una alimentación saludable (por desgracia) no es fácil, rápido ni barato en muchas ocasiones. La inversión de tiempo y dinero que debemos hacer para cambiar nuestra dieta semanal cuando no estamos acostumbrados a llevar una proporción de platos e ingredientes puede convertirse en un abismo para muchas personas.



## Pan integral. / INFORMACIÓN

Para empezar, si no estamos acostumbrados a comer saludable lo primero que necesitaremos es recurrir a un nutricionista o dietista: junto a un profesional de la alimentación, podremos analizar

cuáles son nuestros hábitos a la hora de comer y como podemos ir sustituyéndolos progresivamente para lograr nuestros objetivos.

Después habrá que ponerse manos a la obra con el supermercado: sustituir los ingredientes a los que estamos acostumbrados por otros más saludables y naturales. Adiós a la bollería industrial y los platos preparados para salvarnos la comida o la cena: una vez que nos pongamos serios con nuestro cambio de alimentación, tendremos que recurrir a otras estrategias cuando no dispongamos de tiempo para hacer un elaborado guiso.

Entre los alimentos que debemos sustituir para mejorar nuestra dieta hay auténticos polizones: hace días descubríamos que las patatas cocidas no son tan buenas amigas como podría parecer si estamos haciendo dieta. Hoy le llega el turno a otro superventas de los productos light: el pan integral o pan de cereales.

[@nutricion.mdl](#) PAN %100 INTEGRAL Ingredientes: – 3 tazas de harina integral – 3 cdas de aceite – 1 cdita de sal – 1 taza y 1/4 de agua tibia – 1 sobre de levadura en polvo – 1 cdita de azúcar  
Preparación: 1. Para el fermento colocar en una taza la levadura, el azúcar, 1 cda de harina integral y 5 cdas de agua. Tapar la taza y dejar actuar 15 min. 2. Colocar en un bowl la harina integral, la sal y el aceite. Hacerle un hueco en el centro y agregar la levadura y el agua tibia de a poco. 3. Amasar 10 minutos, volcar la masa en un bowl y taparlo con film o bolsa, y dejarlo levar hasta que duplique su volumen (1 hs aproximadamente) 4. Una vez que levo, aplastar la masa, darle forma al pan y colocarlo en un molde para pan o para budín (previamente aceitado para que no se pegue el pan) 5. Taparlo y dejarlo levar unos 30 minutos. 6. Llevar a horno moderado (previamente pre-calentado) hasta que la superficie del pan este dorada (30 minutos aproximadamente) . . . [#panintegral](#) [#pancasero](#) [#pansaludable](#) [#recetasaludable](#) [#saludableyrico](#) [#sanoyrico](#) [#desayunosaludable](#) [#habitossaludables](#)  
[? If We Ever Broke Up – Mae Stephens](#)

En muchas ocasiones, detrás de las alternativas más baratas de estas opciones de pan se esconde una proporción de ingredientes nada saludables. Desde hace tiempo, todos tenemos claro que el pan de molde blanco es una fuente de harinas refinadas, pero ¿qué hay de sus famosos primos?

El pan integral desde luego es mejor opción que el pan blanco, pero en cualquier caso no podemos dejarnos engañar por el color o el envase: para consumir un pan integral aceptable debemos consultar en la composición que su primer ingrediente sea la harina de trigo o cualquier otro cereal integral.

Respecto al pan de cereales, ocurre algo similar: resulta un producto atractivo visualmente para aquellas personas que están buscando corregir sus menús diarios, pero para cercionárnos de que se trata de una opción saludable debemos dirigirnos a la etiqueta y buscar cuál es el porcentaje de los cereales que componen el pan.

## Fecha de creación

abril 2024