Hoy en día, comer pan es casi un lujo, y para una parte de los chilenos es la base de su alimentación. Pero ese no es solo el problema. El problema es que su precio ya bordea los dos mil pesos, alza que tiene un efecto directo en el presupuesto familiar.

El pan es un cereal que aporta carbohidratos que son macronutrientes importantes para desarrollar nuestras actividades diarias, los cuales también encontramos en los fideos, las papas y el arroz. Sin embargo, considerando su alto costo, vale la pena preguntarse si acaso es posible reemplazar este cereal.

Anuncio Patrocinado

La nutricionista y académica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), María José Silva Montenegro, agrega un dato: según la Federación Chilena de Industriales Panaderos (Fechipan), el promedio del consumo de pan en nuestro país está entre 88 a 90 kilos per cápita al año. Además, 96,3 por ciento de los hogares en Chile destina parte de su presupuesto a la compra de pan. Por ello, resulta fundamental ver alternativas, aún cuando en principio nos cueste visibilizar otras opciones, más que nada por el hábito que adquirimos desde la infancia.

“Es un tema más cultural, que desde chicos nos han enseñado a comer pan, ya sea en el desayuno, en el almuerzo y en la hora de once. Lo ideal sería que cenáramos, pero también tenemos que adecuarnos a la cultura del consumo de pan. No hay que satanizarlo tanto, pues en porciones adecuadas no es malo el pan. Y en cuanto a los costos, se puede ir variando: comer pan a la hora de once y al desayuno variar con otro cereal que lo reemplace”, dijo la nutricionista, quien precisó que la porción de pan es de 50 gramos, lo que equivale a media hallulla o media marraqueta o dos rebanadas de pan de molde, y esta se adecúa diariamente según los requerimientos de cada persona. Por ejemplo, un adulto promedio puede consumir entre 2 a 4 porciones de pan al día (1 a 2 panes diarios).

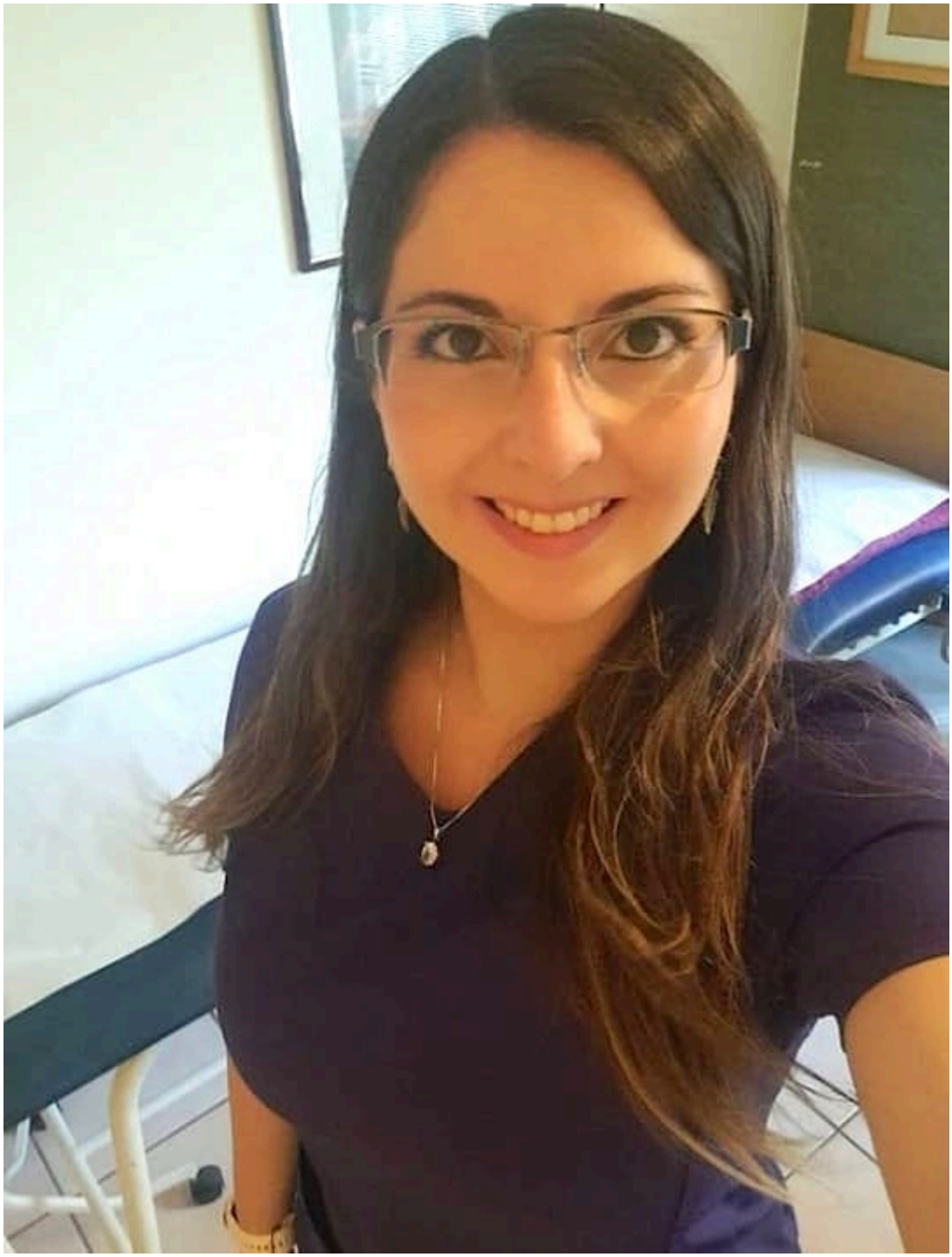
ALGUNAS OPCIONES

La buena noticia es que hay distintas alternativas al pan, como cereales de desayuno, la maicena, la sémola o arroz (con leche). Además, están las galletas de salvado, arroz, agua o avena, las arepas o las tortillas de maíz; opciones que pueden ser acompañadas con palta, verduras, huevos, etc., lo que favorece una

mayor sensación de saciedad.

Pero hay más. La nutricionista enfatiza que a quienes les gusta la cocina, tienen la opción de hacer el pan en casa, el cual se puede congelar y consumir en cualquier momento.

“Si es que a la gente le gusta comer pan y no quiere dejarlo, se puede hacer pan y quizás congelarlo, ya que la gente no tiene tiempo. Entonces, los fines de semana se puede hacer pan y guardarlo porcionado en el congelador, y luego lo hornean y queda como pan recién hecho… es una súper buena opción para los que les gusta el pan”, concluyó la profesional.



y tú, ¿qué opinas?