

Se abre la época del pan de pascua: recomendaciones para un producto que amas u odias

Avizorando una nueva temporada navideña, el pan de pascua, creación que despierta amores y odios, vuelve a conquistar nuestras mesas. Desde sus irresistibles aromas hasta su variada mezcla de sabores, este manjar chileno, heredero del panettone italiano y del stollen alemán, se ha convertido en un clásico indiscutible de las festividades.

Ya sea que lo amen por su textura húmeda y esponjosa, o que lo odien por la presencia de frutas confitadas, el pan de pascua tiene el poder de unir a familiares y amigos alrededor de la mesa navideña. Sin embargo, al aumentar su consumo se tiende a pasar por la cantidad de calorías que aporta un trozo o porción de este producto. Es más, es considerado como un alimento hipercalórico, lo que se puede ver reflejado a través de la presencia de sellos en el envase. Es justamente por esa razón que hay que consumirlo con moderación.

Anuncio Patrocinado

“Como cualquier alimento, la porción ideal de pan de pascua puede variar según las necesidades calóricas individuales, pero generalmente se recomienda una porción de una rebanada, lo cual se traduce en 200-250 calorías, lo cual es bastante razonable para el requerimiento energético diario de una persona promedio. Esto permite disfrutar de este producto navideño, pero sin excederse en calorías y azúcares”, apunta el jefe de carrera de [Nutrición y Dietética](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), [Juan Pablo Espejo](#).

Las etiquetas de alto en azúcares y alto en calorías, son los primeros indicadores que advierten que no se trata de un producto que se deba consumir libremente, por lo tanto, este es el principal llamado de atención a los consumidores para que lo coman de forma medida. “El consumo excesivo de alimentos ricos en calorías, grasas y alcohol puede contribuir al aumento de peso y afectar la salud cardiovascular. Por eso, es importante disfrutar del pan de pascua y otros alimentos de las épocas navideñas con moderación y equilibrarlos con opciones más saludables, como frutas, verduras y proteínas magras”, agregó el profesional.

Se abre la época del pan de pascua: recomendaciones para un producto que amas u odias



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Pero, ¿da lo mismo la marca elegida? Para Juan Pablo Espejo la respuesta es negativa. “Es importante revisar la etiqueta nutricional. En ese sentido, sugiero comparar distintas marcas y, según las opciones disponibles, elegir el pan de pascua que tenga un menor contenido de azúcares y grasas saturadas por porción. Si el consumidor hace este análisis, entonces la elección de distintas variedades (con o sin frutas confitadas, con o sin frutos secos, etcétera) va a depender netamente de las preferencias personales”.

Actualmente, cerca de un 14% de la población chilena presenta diabetes, enfermedad que representa un grave problema de salud pública para el país. Esta cifra, además, ha ido en aumento en los últimos años, en gran medida por el exceso de peso y el alto consumo de alimentos procesados. “Si bien las personas con diabetes tipo 2 deben controlar su ingesta de azúcares, esto no significa que tengan prohibido el consumo de pan de pascua. Pueden optar por recetas adaptadas sin azúcares añadidos, o bien consumirlo en cantidades pequeñas, para controlar la ingesta de hidratos de carbono. Sin embargo, siempre será recomendable consultar con un profesional nutricionista para personalizar las recomendaciones según las necesidades individuales”, aseguró Juan Pablo Espejo.

Finalmente, el jefe de carrera de Nutrición y Dietética aseguró que el pan de pascua casero “brinda al usuario control sobre los ingredientes, permitiéndole ajustar recetas para hacerlas más saludables. Si por comodidad prefieren comprar en comercios, sugiero

Se abre la época del pan de pascua: recomendaciones para un producto que amas u odias

preferir marcas que ofrezcan opciones con ingredientes de calidad y que, como mencioné anteriormente, tengan un aporte relativamente bajo de azúcares, grasas y calorías; con la menor cantidad posible de sellos de advertencia”.



y tú, ¿qué opinas?