



SANTA CLARA
Club

MITO 10

El pan es uno de los alimentos que más presente está en el menú de los españoles. Podemos encontrar de varios tipos y muchos son los mitos que se han creado en torno a él. Hoy vamos a desmentir el más repetido: el pan engorda. Esta afirmación hace que muchas personas retiren este alimento de su dieta libremente y, sin duda alguna, hay que matizar.

Una dieta saludable contempla el consumo de todos los alimentos, cada uno en su cantidad adecuada. Y el problema es que consumimos más pan del que deberíamos.

Si consumimos la cantidad de pan adecuada y de una buena calidad (integral, de masa madre...) no debemos preocuparnos. Y tú, ¿qué tipo de pan consumes?



MITO 10:
el pan engorda



FALSE