

### Pan de grano completo: ¿qué es y cuáles son sus beneficios?

Redacción DMedicina

Se aconseja consumir todos los días cereales integrales y, mejor aún, de grano completo.



Además del **pan integral** y el pan blanco, existe un tercer tipo, el pan de grano completo. La diferencia entre ellos reside en la parte o partes del grano de cereal que se ha empleado para su fabricación. Los granos de los cereales con los que se fabrican harinas, pan y pastas alimenticias, entre otros, constan de tres partes. Vanesa León García, nutricionista miembro de la Comisión de Prensa de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid

**(Addinma)**

explica cada una de ellas:

**1) Endospermo:** "contiene almidón, el principal hidrato de carbono complejo del que obtenemos energía procedente de los cereales. También tiene **proteínas**

(gluten)

cierta cantidad de vitamina B", explica la experta. "Es la parte más grande –continúa- y con la que se elaboran la mayoría de los productos a base de cereal".

**2) Salvado:** se trata de la cubierta externa del cereal, como la cáscara. "En esta parte del cereal encontramos la fibra de los cereales, algunas vitaminas del grupo B (especialmente B2 y B5) y sustancias con actividad **antioxidante** (polifenoles)", subraya León.

**3) Germen o embrión:** es la parte interna y más pequeña del cereal, la que nutre a la semilla y da origen a una nueva planta. La nutricionista destaca que es la zona con mayor cantidad de nutrientes interesantes y la que menos se utiliza. Contiene proteínas, vitaminas B y E, **minerales** (hierro, fósforo, **potasio**, **magnesio** y **calcio**) e, incluso, ácidos grasos esenciales del tipo omega 6 y sustancias antioxidantes.

### Tres tipos de pan

Poniendo de ejemplo el pan, en función de la parte o partes utilizadas para su fabricación, se clasifican en refinados, integrales o de grano completo.

- **Pan refinado o pan blanco:** sólo utiliza el endospermo.
- **Pan integral:** se emplea el endospermo y el salvado.
- **Pan de grano completo:** se aprovechan las tres partes.

Por eso, "desde el punto de vista nutricional, lo más recomendable es consumir todos los días cereales integrales y, mejor aún, de grano completo", destaca la experta.

### Beneficios del grano completo

Las dietas ricas en este último tipo de grano tienen muchas ventajas. León las explica:

**1) Salud cardiovascular:** ayudan a reducir los niveles de homocisteína, un compuesto cuya acumulación está relacionada con problemas neurológicos. También disminuyen el colesterol total y el colesterol LDL.

**2) Salud digestiva:** como contienen fibra, al igual que en los cereales integrales, mejoran el tránsito intestinal y promueven el cuidado de la flora intestinal, favoreciendo el crecimiento de bacterias buenas en el colon. Igualmente, disminuyen el riesgo de diverticulitis y diverticulosis.

**3) Diabetes tipo 2:** las personas que deban controlar sus niveles de glucosa en sangre se pueden beneficiar del consumo de cereales de grano completo en lugar de refinados, ya que su índice glucémico es menor y ofrecen un mayor control de la glucemia tras las comidas.

**4) Control del peso corporal:** los cereales de grano completo se pueden añadir a una dieta hipocalórica, ya que producen una mayor sensación de saciedad y ayudan a comer menos.

**5) Prevención del cáncer de colon:** gracias a su aporte en fibras y fitonutrientes el consumo de alimentos de grano completo está relacionado con una menor incidencia de cáncer colorrectal. El ácido butírico, producido por las bacterias del colon al fermentar las fibras que le sirven de alimento, inhibe el crecimiento de células neoplásicas en la zona.

¿Quién debe tomarlo?

Por todos estos beneficios, León insiste en que "se debe potenciar el consumo de cereales de grano completo por su alto valor nutricional y sus beneficios asociados. Debemos acostumbrarnos, poco a poco, a ir reemplazando los cereales refinados por los integrales y los de grano completo para mejorar nuestra salud".

Todo el mundo puede tomar el grano completo, aunque, la nutricionista señala que están especialmente indicados en personas:

- Con niveles elevados de **colesterol** o de **glucosa** en sangre.
- Que sufran de **estreñimiento**.
- Con sobrepeso u **obesidad**, siguiendo o no una dieta de adelgazamiento.
- Con antecedentes familiares de **cáncer de colon**.