

UNA GUÍA DE TIPOS DE PAN:

¿QUÉ PAN ES EL MÁS SALUDABLE PARA NOSOTROS?



PAN DE GRANO INTEGRAL



Un pan integral común es el pan de trigo. El pan de trigo no es un grano integral a menos que diga "integral" como primer ingrediente en la lista de ingredientes.

El pan de grano integral nos aporta la mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales para mantener nuestro cuerpo sano.

PAN MULTIGRANO



El pan multigrano suele ser pan blanco refinado al que se le agregan granos integrales.

El pan multigrano contiene algo de fibra, vitaminas y minerales, pero menos que el pan integral.

PAN BLANCO



El pan blanco es un pan de grano refinado. Esto significa que se ha eliminado parte del grano.

El pan blanco refinado tiene la menor cantidad de fibra, vitaminas y minerales. Por lo tanto, no aporta a nuestro cuerpo tanta nutrición como otros panes.

¿SABÍAS?

Un color marrón no siempre significa que el pan sea un grano integral, así que asegúrese de buscar "integral" como primer ingrediente en la etiqueta. Vea el ejemplo a continuación.



Ingredientes: **Harina de Trigo Integral**, Agua, Harina de Trigo sin Blanquear, Miel, Levadura, Sal Marina, Semillas de Girasol, Semillas de Sésamo, Semillas de Lino, Mijo, Avena, Trigo Integral Partido, Salvado de Avena

PAN GLUTEN FREE (GF)



Alguien que tiene enfermedad Celíaca o intolerancia al gluten debe elegir opciones de pan sin gluten.

Al igual que el pan con gluten, existen opciones de pan GF integral y de grano refinado. ¡Asegúrese de elegir un pan GF integral para la opción GF más saludable!