



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



nacional financiera

Infografía nutricional

Servicio médico/Nutrición



2025
Año de
**La Mujer
Indígena**

Los beneficios del pan integral y como elegirlo



- El pan integral es un alimento que nos aporta calorías a partir de carbohidratos, estos se requieren para apoyar a nuestro cuerpo a obtener energía para el día a día.
- Los nutriólogos recomiendan consumir pan integral ya que contiene ingredientes benéficos como:

Vitaminas y minerales

- La harina utilizada es del cereal completo, lo que lo vuelve integral

Alto en fibra

- Bajo en grasa

Aporta proteínas vegetales (gluten)





El pan integral puede ser consumido por personas con:

- ✓ Diabetes
- ✓ Obesidad
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Enfermedades del corazón (colesterol, triglicéridos altos)
- ✓ Deportistas

BENEFICIOS DEL PAN INTEGRAL

COLESTEROL

Favorece a reducir el colesterol "malo"

ANTIENVEJECIMIENTO

Gracias a sus propiedades antioxidantes ayuda a retrasar el envejecimiento

CÁNCER

Contribuye a prevenir el cáncer de colon

PESO

Nos ayuda a controlar el peso y a sentirnos más saciados

ESTREÑIMIENTO

Su alto contenido en fibra ayuda a regular las funciones intestinales

DIABETES

Su ingesta disminuye la demanda de insulina previniendo la aparición de diabetes tipo 2



Como elegirlo

El pan integral debe tener en el primer lugar del listado de sus ingredientes:

- ✓ Harina integral: al menos un 80%
- ✓ Los azúcares contenidos no deben ser mayores a la cantidad de fibra
- ✓ Prefiere los que no contengan sellos de exceso de sodio y azúcares

- **Nota:** si tienes intolerancia al gluten ya existen opciones de pan integral como: arroz, maíz, cebada, avena



2025
Año de
La Mujer
Indígena



Una porción de 2 rebanadas de pan integral:



Es suficiente para cubrir el 7.7% y 9.8% de calorías totales por día para adultos y niños, respectivamente.



No debe sobrepasar en la etiqueta los: 181.8 mg de sodio





Tipos de pan integral



- ✓ **El pan integral con grano entero** no causa picos de azúcar en la sangre como lo hace el pan blanco. Esto lo convierte en una opción más saludable que el pan blanco, que pasa por un proceso de refinación que elimina el salvado y el germen.
- ✓ **El centeno** es un tipo de cereal que se parece al trigo, pero suele ser más oscuro. Contiene muchas de las mismas vitaminas y minerales que se encuentran en el pan integral, como fibra, vitaminas B, hierro y ácido fólico.
- ✓ **El pan de masa fermentada o masa madre** se elabora a través de un proceso llamado fermentación, tiene un índice glucémico más bajo que otros tipos de pan. Esto significa que es **menos** probable que cause un aumento de azúcar en la sangre en comparación con otros tipos de pan, como el pan blanco.

