

NUTRICIÓN | HÁBITOS SALUDABLES

Para la merienda, ¿es mejor bocata o sándwich?

Cristina G. Lucio | Madrid
Actualizado viernes 19/08/2011

Vuelve de la playa, después de un largo día de sol y baños, y una voz en su estómago empieza a reclamarle algo de comer. Dispuesto a asaltar la nevera, duda entre tomarse una fruta, un helado, un snack, un pincho... Finalmente, se decanta por una merienda tradicional, pero no sabe qué pan usar: ¿el de toda la vida, uno de semillas, mejor el de molde?

Puede parecer que estas opciones no son muy diferentes entre sí, pero los especialistas recuerdan que, en cuanto a su perfil nutricional, no todos los panes son iguales. En general, recomiendan no abusar de los tipos industriales, que suelen ser más grasos y -en algunos casos, contener gran cantidad de conservantes para mejorar su textura y alargar su vida media- y sí apuestan "por **el pan de toda la vida**", por sus mejores propiedades.

"Sin duda, a la hora de la merienda, **es mejor el bocadillo que el sándwich**. Y si el pan es de tipo rústico, preparado al estilo tradicional, mucho mejor", apunta Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Coincide con su punto de vista Clotilde Vázquez, endocrinóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, quien asegura que "el pan normal es más sano", si bien subraya que **en ningún caso hay que demonizar el pan de molde**.

Según explica, este último suele ser más refinado y contiene en mayor o menor medida cantidades de grasa -al contrario que los preparados tradicionales-, pero "puede ser un recurso estupendo", sobre todo cuando es difícil comprar pan del día.

Aranceta señala que, a lo largo de la semana, en vez de combinar pan blanco y pan de molde, lo ideal es cambiar este último por un pan integral, que **"contiene mucha más fibra, minerales y elementos de valor nutricional"** que el que se compra habitualmente.

Y, en caso de recurrir al pan de molde, este especialista aconseja echar un vistazo a su composición. "Hay que fijarse en qué tipo y qué porcentaje de grasas lleva y si contiene otros ingredientes industriales", concluye.