



¡Prueba diferentes panes y conoce todas sus propiedades y beneficios!

serunion 
educa





Durante esta semana nuestro cole ha tenido ¡mucho miga! Y es que cada día de la semana nuestros pequeños comensales han degustado una variedad diferente de pan para que prueben y conozcan las propiedades y variedades existentes en el mercado de este alimento tan común. Así, vuestros hijos podrán degustar:

Multicereal

Espelta

Integral

Semillas

Centeno

Nuestros equipos de monitores realizarán la explicación correspondiente de cada tipo de pan y sus propiedades.

Esperamos que todos disfruten y aprendan de esta iniciativa y sea una actividad ¡con mucha miga!





Beneficios del pan de centeno

Uno de los beneficios más destacados o destacables de este pan, es el hecho de que actúa como laxante natural y ayuda a regular el tránsito intestinal gracias a su alto contenido en fibra. Por ello, es ideal para personas con problemas de estreñimiento.

Entre otras de sus propiedades y/o beneficios, encontramos que es un gran aliado para controlar los niveles de colesterol en sangre, ya que ayuda a la eliminación del colesterol sobrante a través del intestino, que contribuye a mejorar la circulación en sangre, gracias al ácido linoleico, y que ayuda a fortalecer y dar flexibilidad a los vasos sanguíneos, características que lo convierten en un alimento indicado en casos de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Propiedades del pan de espelta

A diferencia del trigo, donde se eliminan generalmente el salvado y el germen nutricional durante la molienda, las sustancias vitales de la espelta se encuentran en el núcleo interior del grano. Sin embargo, esto no significa que el pan de espelta sea un pan pesado. De hecho es lo contrario.

La espelta contiene una serie de diferentes nutrientes. Es una excelente fuente de vitamina B2, una muy buena fuente de manganeso, y una buena fuente de niacina, tiamina, y cobre. Esta combinación particular de nutrientes lo convierte en un alimento especialmente útil para las personas que sufren migrañas, aterosclerosis o diabetes.





Beneficios del pan integral

El pan integral es un alimento sin colesterol y por lo tanto, su consumo ayuda a mantener bajo el colesterol, lo cual es beneficioso para nuestro sistema circulatorio y nuestro corazón.

El pan integral al no tener purinas, es un alimento que pueden tomar sin problemas aquellas personas que tengan un nivel alto de ácido úrico.

Por este motivo, consumir alimentos bajos en purinas como el pan integral, ayuda a evitar ataques en pacientes de gota.

Beneficios del pan multicereal

Su consumo diario ayuda a mantener una alimentación sana y equilibrada debido a su alto contenido en minerales y fibra y colabora a regularizar el tránsito intestinal suprimiendo el estreñimiento y ayuda al crecimiento de músculos y huesos, y nos proporciona un gran aporte de energía.

Este tipo de pan favorece el **rendimiento muscular** y aporta gran cantidad de vitaminas del grupo B.





Beneficios del pan semillas

El pan de semillas nos ayudará, en gran medida, a favorecer el funcionamiento del cerebro, gracias a su alto contenido en fósforo y magnesio. Además que, estos dos minerales, son indispensables en las "dietas" de los deportistas, puesto que ayudan a reducir las posibles lesiones y mejorar el rendimiento.





!ASÍ HA SIDO LA SEMANA DE LA MIGA!

