

## EL PAN

### Que beneficios tiene comer pan?

1. **Fuente de energía:** El pan es rico en carbohidratos, que son la principal fuente de energía para el cuerpo.
2. **Fibra:** El pan integral, en particular, es una excelente fuente de fibra, que ayuda a mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento.
3. **Vitaminas y minerales:** El pan contiene vitaminas del grupo B, como la tiamina y la riboflavina, y minerales como el magnesio, el fósforo y el zinc.
4. **Proteínas:** Aunque no es una fuente principal de proteínas, el pan contiene proteínas que son importantes para el crecimiento y la reparación de tejidos.
5. **Saciante:** La fibra en el pan ayuda a mantener la sensación de saciedad, lo que puede ayudar a controlar el peso.

### Personas que no deben comer pan:

- **Personas con celiaquía:** Deben evitar el pan debido a la presencia de gluten.
- **Personas con diabetes tipo 2:** Deben optar por panes integrales con bajo índice glucémico.
- **Personas con sobrepeso u obesidad:** Es mejor consumir panes integrales con moderación.
- **Personas con problemas digestivos:** Deben elegir panes ricos en fibra.
- **Personas con hipertensión:** Es importante elegir panes bajos en sodio.