



Un estudio científico confirma las propiedades saludables del pan artesano de Alfacar

LOCALIZACIÓN: AIFACAR, GRANADA

DURACIÓN VTR: 2'08"

RESUMEN: El pan que se elabora en la localidad granadina de Alfacar es considerado por los nutricionistas como uno de los más saludables, por su bajo índice glucémico, debido a los ingredientes de primera calidad que se utilizan y al modo artesanal de producción que no ha cambiado desde hace 500 años, lo que le ha valido ser el primer pan andaluz y de los pocos de España, al que se le ha otorgado la Indicación Geográfica Protegida. Los expertos recomiendan consumir 200 gramos de pan al día: lejos de engordar ayuda, incluso, en las dietas de adelgazamiento y previene enfermedades cardiovasculares y algún tipo de cáncer como el de colon.

VTR:

Los dicen los expertos. El pan lejos de engordar puede ser incluso un buen aliado en las dietas de adelgazamiento por su aporte de fibra y poder saciante. Siempre que tomemos, claro está, la cantidad adecuada.

TOTAL *"Media barra al día o*

TOTAL *"En el desayuno y un poquito a mediodía"*

TOTAL *"Media barra cada tres días o así"*

TOTAL *"La verdad es que ni lo pruebo"*

Pues lo ideal es consumir unos doscientos gramos de pan cada día. Nuestra salud lo agradecerá ya que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer como el de colon. Pero ojo, porque no todo los panes son iguales y Andalucía se elabora uno de los más saludables.

TOTAL ÁNGEL GIL
Pte. Soc. Española de
Nutrición

"El pan de Alfacar tiene una carga glicémica muy baja, inferior a 20, y eso significa que es un producto que se puede tomar y se debe tomar y contribuye a la saciedad por consiguiendo limitando el consumo de otros alimentos"

Y hasta allí nos vamos. A uno de los 44 obradores de esta localidad granadina que no llega a los cinco mil habitantes y donde el pan no sólo es motor económico sino sobre todo seña de identidad: su producción artesanal se mantiene intacta desde hace 500 años.

TOTAL MIGUEL VILCHES
Horno de Gabriel

"Sal, agua, levadura, masa madre que es una masa especial que se hace el día de antes para que tenga pie la masa y harina de una calidad especial que tenemos para el pan de Alfacar"

Reposo largo para que la masa fermente y cocción lenta sobre piedra. Procesos en los que se libera el llamado almidón resistente.

TOTAL ÁNGEL GIL
Pte. Soc. Española de
Nutrición

"Y ese almidón resistente no se digiere tan rápidamente con lo cual la curva de nuestra glucosa es mucho más suave y eso es lo que hace que el pan de Alfacar tenga un índice glicémico más bajo y que sea mucho más adecuado que otros panes."

TOTAL GABRIEL VILCHES
Pte. Asociación Pan de
Alfacar

"Esto respalda un poco la idea que teníamos de las bondades del pan. Que lo digan los científicos no es igual a que lo diga el panadero."



Bueno para la salud y delicioso. El primer pan de Andalucía y de los pocos en toda España que cuenta con el reconocimiento de indicación geográfica protegida.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico info@historiasdeluz.es