

Pão



à lupa...



Ficha Técnica

Título: Pão à lupa

Conceção: Mariana Barbosa; Teresa Carvalho

Corpo redatorial: Mariana Barbosa; Teresa Carvalho

Revisão: Célia Craveiro; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Outubro de 2016

©APN

Introdução

O *pão* é um dos alimentos que caracteriza genuinamente a gastronomia e a cultura do povo português.

Para assinalar o *Dia Mundial do Pão*, dia 16 de outubro, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas apresenta este guia para dar a conhecer as principais características nutricionais do pão.



*Pão de aveia, pão de centeio
Pão de trigo ou de outro cereal.
Cuidado com o recheio
E, não esquecer que,
o grão tem de ser integral.*



O pão - generalidades

Pão

- O pão é um alimento antigo e envolto em história, importância cultural e religiosa. Na verdade, constitui um dos alimentos mais consumido no mundo e corresponde à base da alimentação de muitos povos.
- Há uma panóplia muito vasta de pães, contudo o seu fabrico exige sempre a mistura de três ingredientes principais: farinha, água e sal. O fermento (levedura *Saccharomyces cerevisiae*) não é obrigatório, pois há tipos de pão, como é o caso do pão ázimo, que não requerem o uso do fermento, originando um tipo de pão chato, sem volume.
- Os pães podem divergir em muitos aspetos, como por exemplo, na matéria-prima principal (p.e. farinha de trigo integral, centeio, trigo sarraceno), ingredientes facultativos (p.e. nozes, passas, mistura de sementes), formato (p.e. redondo, enrolado), cor (p.e. branco, escuro) e tamanho.

Curiosidade: Em Seia, existe o Museu do Pão. É um dos maiores museus do pão do mundo e pretende expor a vertente etnográfica, política, social, histórica, religiosa e artística do pão.



Composição nutricional

- Composição nutricional, por 100 g, de alguns tipos de pão:

	kJ/ KCal	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Magnésio (mg)
<i>Pão de centeio</i>	1140/268	56.4	5.9	0.8	5.8	0.18	0.08	1.2	520	250	62
<i>Pão de centeio integral</i>	968/229	41.3	7.7	2.1	7.1	0.07	0.27	2.5	220	290	54
<i>Pão de trigo</i>	1230/290	57.3	8.4	2.2	3.8	0.2	0.08	0.8	280	180	37
<i>Pão de trigo integral</i>	978/232	39.9	7.6	3	7.4	0.14	0.17	2.5	500	220	93
<i>Pão de trigo integral com sementes de sésamo</i>	1080/256	43.2	7.7	4	8.2	0.12	0.16	2.5	55	240	100
<i>Pão de milho</i>	796/188	37.2	5.3	1.2	3.7	0.2	0.08	0.8	280	180	37

Tabela da Composição de Alimentos, INSA, 2016



Características nutricionais

- O **pão** pertence ao grupo dos cereais e derivados e tubérculos, na Roda da Alimentação Mediterrânica. Os **hidratos de carbono complexos**, sob a forma de amido, são o seu principal macronutriente, o que faz do pão uma fonte energética.
- A **composição nutricional do pão é bastante variável** pois, para além de depender do tipo de farinha utilizada, os ingredientes facultativos condicionam o valor nutricional final deste alimento. Enquanto a presença de, por exemplo, sementes oleaginosas (como sésamo e girassol), ervas aromáticas, frutos oleaginosos (como nozes e amêndoas) melhoram a composição nutricional do pão, outras alternativas, como são exemplo o açúcar, o mel e o óleo, tornam-no nutricionalmente mais pobre .
- No que respeita às versões integrais, estas oferecem um conteúdo superior em **fibra, ácidos gordos polinsaturados, vitaminas** (B1,B2,B3 e B6) e **minerais** (p.e. magnésio, potássio).
- Pelo conteúdo superior em **fibra**, as versões integrais de pão conferem **maior saciedade** do que o pão fabricado com farinhas refinadas. Além da saciedade, a fibra também tem outros **benefícios para a saúde**, como por exemplo ao nível da melhoria do trânsito intestinal, regulação dos níveis de glicose, potencial atraso no desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, redução dos níveis de colesterol plasmático e, ainda, papel protetor no desenvolvimento de alguns tipos de cancro.



Como escolher e conservar o pão?

Recomendam-se os seguintes cuidados a ter na compra e conservação do *pão*:

Na escolha:

- O pão deve apresentar um aspeto fresco, sem manchas, nem humidade.

No armazenamento:

- Deve ser conservado num local fresco e seco, dentro de uma caixa hermética ou saco plástico;
- Não deve ser conservado no frigorífico porque fica duro mais rapidamente; se o pão for confeccionado em casa, deve arrefecer completamente à temperatura ambiente, antes de ser armazenado;
- Ao armazenar pão fresco no congelador, deve-se coloca-lo previamente em sacos de congelação;
- No momento da descongelação, deverá ser colocado no frigorífico até descongelar completamente. Para um descongelamento rápido, poderá usar-se o microondas.



Sugestões

- Aconselham-se, preferencialmente, as **versões integrais** e mais ricas em fibra. No entanto, também é recomendável **vari**ar o tipo de pão consumido para usufruir de um leque mais alargado de nutrientes, escolhendo-se sempre pão à base de farinhas de cereais integrais (p.e. centeio, trigo, milho, aveia), leguminosas (p.e. alfarroba, tremçoço, grão-de bico), frutos oleaginosos (p.e. amêndoa, avelã), ou contendo uma mistura destes alimentos e de outros, como os hortícolas ou as ervas aromáticas.
- No caso de variedades de **pão** com glúten, uma proteína que provoca reação em indivíduos com doença celíaca ou com suscetibilidade ao glúten, é recomendada a leitura atenta do rótulo ou questionar a padaria sobre a eventual presença destes quatro cereais.
- O consumo de pão deve ser moderado, mesmo nas suas versões integrais. Sugere-se que sejam selecionados recheios equilibrados e nutricionalmente adequados como, por exemplo, o ovo cozido, mexido ou escalfado, o queijo flamengo ou fresco, tomate, abacate, cenoura, pepino ou beringela grelhada, húmus de ervilha ou grão-de-bico.



Sugestões

Como fazer uma tosta ou sanduiche saudável?

1

Escolha 1 pão (50 g) escuro, de farinha de cereais não refinados, ou de leguminosas

2

Uma fonte de proteínas (p.e. ovo, queijo, requeijão, peixe, carnes brancas)

3

Hortofrutícolas (p.e. agrião, rúcula, tomate, curgete, abacate, ananás, pimento)

4

Poderá adicionar outros ingredientes (p.e. nozes, cajú, ervas aromáticas, leguminosas, cogumelos, azeite)



Referências bibliográficas:

- Gil A et al. Wholegrain cereals and bread: a duet of the Mediterranean diet for the prevention of chronic diseases. Public Health Nutrition. 2011; 14(12^a):2316-2322
- Liatis S et al. The consumption of bread enriched with betaglucan reduces LDL-cholesterol and improves insulin resistance in patients with type2 diabetes. Diabetes & Metabolism. 2009; 35(2): 115-120
- Museu do pão. História. Museu do pão. Disponível em: <http://www.museudopao.pt/> [acesso a 16-09-2016]
- Porto L, Oliveira L. Tabela da composição de alimentos, 1ª edição. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa 2007; 355
- Sacks FM et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein and carbohydrates. The New England Journal of Medicine. 2009;360(9):859-73
- Seal CJ. Whole grains and CVD risk. Proc Nutr Soc. 2006; 65(1):24-34.
- The Federation of Bakers. Consumer information. The Federation of Bakers. Disponível em: <http://www.bakersfederation.org.uk/> [acesso a 16-09-2016]
- The Federation of Bakers. Nutrition and Health. The Federation of Bakers. Disponível em: <http://www.bakersfederation.org.uk/> [acesso a 16-09-2016]
- The Federation of Bakers. The bread industry. The Federation of Bakers. Disponível em: <http://www.bakersfederation.org.uk/> [acesso a 16-09-2016]



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

[facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas](https://www.facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas)

