

RESEÑAS NUTRICIONALES

¡Conoce lo que comes!

El pan



El pan es un alimento básico en nuestra alimentación. Tiene un alto valor nutritivo porque es especialmente rico en hidratos de carbono y proteínas, que aportan energía al organismo. El pan se elabora con harina, agua, levadura y sal. La harina que se utiliza normalmente es de trigo, pero también se pueden hacer panes de centeno, maíz o arroz. Sólo en España existen más de 300 variedades de pan.

¿Sabías que la raíz de la palabra “compañero” significa “aquél con el que se comparte pan”? Eso es porque la palabra viene del latín: se forma uniendo “cum” (con) y “panis” (pan).