Imagen 1. Tipos de pan



Fuente: tomado de https://elpais.com/elpais/2017/05/29/fotorrelato/1496072407_964420.html

1. Definición de pan

Se le denomina así a un alimento que generalmente se realiza mediante la elaboración de una mezcla de harina, la cual normalmente es de trigo, junto con sal, agua y levadura, de esto se obtiene una masa, que luego se amasa y se colocan en hornos para su cocción.

2. Valor nutricional del pan

El pan es un alimento muy sencillo. Se compone de agua, harina, levadura y/o masa madre (fermentada el día anterior) y sal. A veces, se le añaden mejorantes, normalmente, enzimas o levaduras para facilitar la elaboración. La harina debe ser de las llamadas “de fuerza”, es decir, con un elevado contenido de gluten, entre el 10% al 12%.

Desde el punto de vista de la nutrición, el pan aporta sobre todo hidratos de carbono. Es una buena fuente de energía (236 kcal/100 gramos) que no añade grasa a nuestra dieta. Con una barra de pan al día, unos 250 gramos, se cubren la cuarta parte de las necesidades calóricas diarias y también de las de fibra.

3. Clasificación

Pan común

Se le denomina así al producto que se realiza únicamente con levadura, harina de trigo, agua y sal. De acuerdo a la textura de la miga, según ésta sea dura y compacta, o ya sea, blanda y esponjosa.

Pan Integral

Son aquellos panes que se elaboran mediante el uso de harina integral. Se caracterizan por contener un mayor poder saciante, mayor representación de minerales, vitaminas, antioxidantes, y a su vez también tiene un alto contenido en fibras.

Pan tostado

Son aquellos panes que luego de su cocción se corta en rebanadas de diferentes tamaños que luego son sometidas a tostación y envasado.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Gluten: Sustancia pegajosa y de color pardo, formada por proteínas, que se encuentra en la semilla del trigo y de otras gramíneas.

Panificación: se denomina al alimento que se prepara cocinando una masa de harina, agua y, por lo general, levadura.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

OCU. PAN, Tomado de: https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/pan-guia-de-compra528774 [Marzo 10 de 2022]

TIPOS DE. Tipos de Pan, Tomado de: https://www.tipode.net/tipos-de-pan/ [Marzo 10 de 2022]

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha GFPI-F-135 V01
Autor (es)	Orlin Milena Parra Jara	Instructor	Centro de Comercio y	10/03/2022

			Servicios Popayán	

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes al documento)

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**
Autor (es)					