



5 CLAVES PARA DISFRUTAR DEL PAN DE MUERTO SIN REMORDIEMENTOS

Como parte de una rica costumbre del pueblo mexicano, cada mes de noviembre -e incluso desde octubre- se puede conseguir en todas las panaderías el característico pan de muerto.

Esta pieza resulta todo un manjar para muchas personas. Sin embargo, **gracias a su composición, no solo se caracteriza por su sabor, sino también por el aporte calórico que significa su ingesta.**

En este contexto, y en plena celebración del Día de Muertos, **el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a la población consumir con moderación el tradicional pan de muerto, con el objetivo de no descuidar la atención alimentaria**, la cual es fundamental para gozar de una adecuada salud integral.

Los expertos del IMSS recomiendan

Para que puedas disfrutar del delicioso pan de muerto sin remordimientos, te compartimos cinco claves a las que debes prestar atención:

1 Calorías.- En promedio, el pan de muerto contiene hasta 350 calorías, 45 gramos de azúcar y 15 gramos de grasa. Opta por elegir las piezas pequeñas, equivalentes a 220 calorías aproximadamente.

2 Integral, la mejor opción.- Elige preferentemente la versión integral. Si no es posible, modera su consumo hasta máximo dos rebanadas pequeñas, o si vas a consumir dulces, que sea una rebanada y un dulce.

3 La bebida.- Para lograr equilibrio en tu consumo y no excederte, acompaña tu pan con bebidas sin azúcar. Consumir una pieza pequeña con café o té sin azúcar equivale a 225 calorías, la misma pieza acompañada con chocolate con agua suma 330 calorías, con leche light 386 calorías y con leche entera 446 calorías.

4 No está prohibido.- El pan de muerto está clasificado como carbohidrato simple, es decir, su absorción es lenta y aporta energía. No dejes de disfrutarlo, simplemente modera su consumo.

5 Nutrientes.- El pan aporta calcio, hierro, vitamina E y vitaminas del complejo B.

ClickISalud