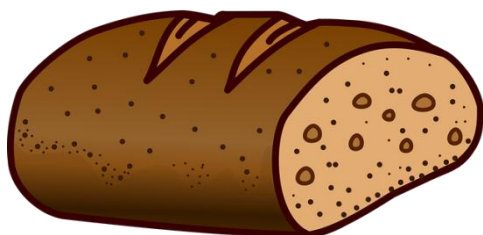


Antes de comenzar la lectura hay cuatro palabras/expresiones claves que debes entender. ¡Fíjate!



**harina integral** - mąka pełnoziarnista  
**harina refinada** - mąka oczyszczona  
**salvado** - otręby  
**fibra** - błonnik

## EL NUEVO PAN (REALMENTE) INTEGRAL

**¿Es lo que compramos como integral realmente integral? Si revisa la composición de los productos (galletas, cereales, pan envasado) observará que no todo lo que lleva la palabra "integral" se elabora con harina integral.**

.....  
"Tenemos en España una barra integral con un 0% de harina integral. Toda ella es refinada, pero luego le añaden salvado, y así le aumentan la fibra", apunta el nutricionista Aitor Sánchez, autor del blog *Mi dieta cojea*. Además, no es lo mismo "elaborado 100% con harina integral" que "elaborado con harina 100% integral". En el segundo caso, no se promete ninguna cantidad mínima (como tampoco lo exige la ley) de esa harina.

Esta ambigüedad tiene los días contados, pues el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA) prepara una nueva norma que hará que todo lo integral por fin lo sea.

.....  
La ley que regula la fabricación y comercialización del pan, tostadas y pan de molde se despacha con un breve: "Pan integral: es el elaborado con harina integral". Sin especificar el porcentaje de integral que debe llevar. Por eso en el mercado nos encontramos con galletas integrales con solo un 7% de harina integral, el resto es refinada. O con cereales que destacan en el envase la leyenda "con trigo 100% integral", pero al examinar la composición vemos que el principal ingrediente es el arroz y de trigo integral solo lleva un 37%.

.....  
Desde el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA) existe voluntad por cambiar la situación. Actualmente se está elaborando un proyecto donde se afina más en la descripción del pan integral: "Se denominarán 'pan 100% integral' o 'pan integral' los panes elaborados con harina exclusivamente integral. Los panes en los que la harina utilizada en la elaboración no sea exclusivamente integral, incluirán en la denominación la mención 'elaborado con harina integral X%'".

.....  
Otros países europeos ya han puesto orden en la venta de integrales. "Países como Dinamarca y Suecia exigen en sus legislaciones que, para usar la palabra "integral", al menos un 50% del contenido seco del alimento provenga de grano entero; los Países Bajos exigen que el 100% de la harina sea integral para que un pan se pueda etiquetar como tal; y Alemania obliga a que esta proporción sea del 90% para el pan y del 100% para la pasta", cuenta Mónica Bulló Bonet, profesora e investigadora de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona.

De momento, hasta que la nueva normativa entre en vigor, si busca integral, no pierda de vista la composición del producto.

Adaptado de El País: [https://elpais.com/elpais/2018/02/22/buenavida/1519317833\\_625490.html](https://elpais.com/elpais/2018/02/22/buenavida/1519317833_625490.html)

1. Seguramente has notado que en el texto del artículo faltan los ladillos, es decir los títulos de los párrafos. Aquí los tienes. ¿Puedes colocarlos en su lugar?

**Ejemplos a seguir**    **Una laguna en la norma**  
**Objetivo: precisión**    **Confusiones tramposas**

2. Decide si las siguientes frases son verdaderas o falsas.

1. La actual legislación española no establece ningún requisito sobre la cantidad de harina integral que debe haber en el pan.
2. Como ejemplos de alimentos falseados el artículo menciona gachas, galletas y panes envasados.
3. Según el texto sólo son productos integrales los elaborados con harina 100% integral.
4. Conforme con la nueva ley no podrán llamarse panes integrales panes que contengan cualquier porcentaje de harina refinada, por muy pequeño que sea.
5. Sólo en Países Bajos se exige que la totalidad de harina sea integral para poder llamar un producto integral.
6. Según el artículo el mejor consejo es prestar atención a los ingredientes del producto.



3. ¿Conoces más productos que, según algunos, “fingen” ser otros alimentos, como, por ejemplo, la famosa *leche de soja*?

4. Conoce un poco más de vocabulario. ¿Sabrías relacionar adecuadamente las dos columnas entre sí?

café  
frutos  
leche  
mermelada de naranja  
queso  
queso  
plato  
salchicha  
sopa  
yogur

amarga  
azucarado  
curado  
descafeinado  
fresco  
instantánea  
precocinado  
secos  
semidesnatada  
vienesas

