

# PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS

Paneco

## VALOR NUTRICIONAL / 100g

Valor Energético	937 kJ – 224Kcal.
Proteínas	24,5g
Hidratos de Carbono	18,5g
Grasas	6.1g
Fibra alimentaria	8.4g
Sodio	0.67g

### INGREDIENTES:

Harina de trigo, agua, fibra vegetal de avena y trigo, gluten de trigo, proteína vegetal de soja y altramuza, copos de avena, semilla de lino, soja troceada, sal, masa madre de centeno, encimas, levadura, E-300, semolina de maíz.

## RICO EN FIBRA Y PROTEÍNAS



Los hidratos de carbono o carbohidratos son la base de la alimentación de la población mundial. Su función principal en el organismo es proporcionar energía, por lo que se deberá adecuar su consumo total según la actividad física realizada por cada persona. El exceso de hidratos de carbono en nuestro organismo genera grasas que se acumulan en la sangre y en los distintos órganos (especialmente en el hígado), pudiendo afectar a las funciones de éstos, así como obstruir las arterias provocando enfermedades cardiovasculares.

La fibra es una sustancia que se encuentran en los alimentos de origen vegetal. Estas sustancias no pueden ser digeridas ni absorbidas por nuestro sistema digestivo y, por tanto, llegan intactas al intestino grueso.

Aunque la fibra no tiene valor calórico ni aporta energía, sí cuenta con importantes propiedades en la regulación del tránsito intestinal y en la prevención de algunas enfermedades.

Actúa como material de arrastre de los elementos de desecho que el organismo debe evacuar, combatiendo de este modo los problemas de estreñimiento.

Nutre la flora bacteriana intestinal, lo que contribuye a la correcta actividad del intestino y previene algunas reacciones de tipo degenerativo.

Los alimentos ricos en fibra son muy saciantes, así que, con menos cantidad, nos sentiremos más llenos, y podremos mantener a raya nuestro peso.

Retrasa el paso del azúcar a la sangre, lo que la hace imprescindible para controlar los niveles de glucosa en la sangre.