

# Día del panadero

EL OBSERVADOR SÁBADO 15 • DOMINGO 16 • OCTUBRE 2022 | SUPLEMENTO DE 12 PÁGINAS

El pan, pura tradición uruguaya

Álvaro Pena, Presidente del Centro de Industriales Panaderos del Uruguay

# “El pan se encuentra muy arraigado a la tradición de los uruguayos”

ESTE ALIMENTO, COMO EN MUCHAS PARTES DEL MUNDO, HA ACOMPAÑADO LA MESA EN TODAS LAS COMIDAS Y TODOS LOS PLATOS EN NUESTRO PAÍS; DENTRO DE LAS VARIEDADES QUE SE CONSUMEN, EL PAN FRANCÉS RESULTA SER EL PREFERIDO DE LA MAYORÍA DE LAS FAMILIAS URUGUAYAS

Cada 16 de octubre se celebra el Día del Panadero. Y a esta celebración anual, se le ha unido el aniversario número 135 –cumplido el pasado 30 de junio– del Centro de Industriales Panaderos del Uruguay (CIPU). Nada menos. Una institución centenaria muy inmersa en la realidad cotidiana de los ciudadanos, como el pan mismo.

Álvaro Pena, Presidente del CIPU, afirmó que el sector vive un buen momento, con trabajo y dinamismo. Y todo después de una

capacitando. La gente está interesada en cosas nuevas, en formarse. Percibieron que el camino pasa por ahí”, explicó Pena.

El pan siempre es el pan. Si se quiere, acompaña en todas las comidas. Sacia. Alimenta. Sus variedades generan comentarios. “El pan es el alimento en Uruguay más consumido”, retomó el Presidente del CIPU. “No es poca cosa tener esa chapa. El pan se encuentra muy arraigado a la tradición de los uruguayos. A la historia del país. El pan está en el medio de todo. En cualquier plaza de comida, en cualquier restaurante, todos los platos llevan algún farináceo. Pan, galleta, grisín. Siempre presente. El 70 por ciento de la oferta que tiene es con pan”, detalló.

No obstante, el pan, como fuente de carbohidratos, ha recibido sus palos porque, supuestamente, no está alineado a una dieta balanceada. “Una cosa que estamos trabajando hace bastante, a nivel mundial, es tratar de desmitificar el pan, frente a esa guerra que hay en su contra”, dijo.

Es que al pan no hay quien lo defienda, aseveró el directivo. “No hay soporte, no hay grandes capitales defendiendo al pan. Te comes cualquier pan con manteca y la culpa es de la manteca si engordas. Está lleno de alimentos ultraprocesados y no escuchas que son dañinos, porque hay grandes capitales detrás que no dejan que de eso se hable. Si comes pan con mermelada, la culpa es del pan; pan con mortadela, el pan tiene la culpa. Lo que acompaña al pan, nunca”.



ÁLVARO PENA, PRESIDENTE DEL CIPU

Desde las civilizaciones primitivas el pan siempre existió, y “nadie murió comiendo pan”. “Desde los orígenes de la civilización el pan siempre existió de diferente manera, dependiendo de la cultura el pan que se consume. Panes que se hacen en Europa y acá no se venden, porque el público está acostumbrado a otra cosa”.

Pena trajo a colación el auge por la masa madre durante el tiempo de la pandemia del covid-19. La gente, al estar más tiempo en su casa, se adhirió a esta moda de

“EL PAN ES EL ALIMENTO MÁS CONSUMIDO EN URUGUAY”

pandemia, que no resultó ser “fácil para nadie”. “Gracias a Dios, la panadería y el pan, pasen guerras, momentos de crisis o de auge, se mantienen de pie, fiel a la historia del país”, subrayó.

“Pensamos que cierres de panadería por la pandemia no hubo; aunque sí alguna panadería que ya venía mal con la pandemia tuvo el empujoncito final. A su vez, se vieron nuevos emprendimientos y nuevas inversiones, que eso también ayuda. La panadería está continuamente aggiornándose. Acá desde la escuela (Instituto Tecnológico del Pan, que pertenece al CIPU) siempre estamos

LA MASA MADRE “ES LO QUE HACÍAN LOS VIEJOS PANADEROS”

confeccionarla en la cocina del hogar. La masa madre, un fermento compuesto por harina y agua que no contiene ningún tipo de levadura añadida, “no es más ni menos que lo que hacían los viejos panaderos, y que ahora se hace con un poco de marketing arriba”.

“Es un nombre lindo, que suena bien, y que durante la pandemia fue una de las cosas más buscadas en Google para luego hacer en la casa. Pero hablás con un panadero viejo y se ríe, y te dice: ‘esto es lo que hice toda la vida y ahora le vienen a dar color’”, agregó este panadero con una mueca de ironía. “Todas las panaderías lo hacen,

## DÍA DEL PAN

El Día Internacional del Pan se celebra el 16 de octubre de cada año con el objetivo de dedicar un día a uno de los alimentos más tradicionales en todo el mundo, así como para dar a conocer su valor nutricional e importancia en la dieta diaria de todos los seres humanos.



AVDA. ARTIGAS 1295 - FLORIDA ☎ 4352 2013 / 2033 - FAX: 4352 4941 ✉ molinoflorida1295@gmail.com

Molino Florida saluda a todos los panaderos en su día

MOLINO HARINERO  
...  
MOLINO HARINA DE MAÍZ  
...  
FÁBRICA DE RACIONES  
...  
FÁBRICA DE GOFIO

y al lado del pan que se consume habitualmente todavía está muy por debajo. Cuando tenés algo muy vendido, lo que venga al lado no hace mella”.

### El pan francés

Pena no duda en asegurar que el pan francés es el tipo de pan que más se consume en nuestro país. Es sano, con bajo contenido de sodio. “Hace años que se bajó el contenido

LAS PANADERÍAS  
QUE PUEDEN  
ESTÁN ELIMINANDO  
LA NOCHE

de sal en el pan, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). No tiene azúcar, no tiene aditivos ni conservantes”, asentó.

También hizo la comparación con otros preparados que no resultan ser tan saludables como ese pan: “Las galletas, por ejemplo, están llenas de conservantes, aditivos, y un montón de cosas. Un tipo de pan como el francés, no suena muy claro que con tres ingredientes no sea más sano que algo con 30 ingredientes. No da para entender mucho la relación”.



BEATRIZ ARGIMÓN Y CAROLINA COSSE EN LOS FESTEJOS DEL 135º ANIVERSARIO DEL CIPU

Al mismo tiempo, aparece la causa por el pan marsellés, que pretende ser patrimonio inmaterial de Uruguay (ver página 4). “El que nosotros promocionamos. El pan marsellés es una especie de ave Fénix que estamos reflatando de muchos lugares que no lo hacían. Es fantástico, tiene muchísimos atributos para la salud. Tiene bajo contenido de sodio, no tiene azúcar, no tiene materias grasas, aditivos ni conservantes. No tiene aceite, no tiene nada”, enfatizó Pena.

### El oficio

El CIPU reúne a casi 500 panaderías, mayoritariamente de Montevideo. Sin embargo, las del interior están relacionadas indirectamente: las que se encuentran adheridas al centro comercial de cada departamento. “Los panaderos del interior se afilian a los centros comerciales. Como tenemos convenios con esos centros, tenemos indirectamente un vínculo. Si vienen a hacer cursos

y son socios del centro comercial tienen los mismos beneficios que los socios de acá”, dijo Pena quien cumple su segundo mandato de dos años al frente del Centro de Industriales Panaderos (es el Presidente desde 2020).

En cuanto al oficio del panadero, mencionó que “ha cambiado bastante”. “El panadero tiene que jugar en todas las canchas. Más en la parte de la gestión. Tenés que resignar alguna cosa y dar lugar a otras”, afirmó.

“Se está eliminando la noche cada vez más. A veces algunas panaderías de muchos años aún tienen gente trabajando de noche. Pero en la medida que se puede, se ha suprimido la noche. Con la llegada de los equipos de frío, con la cámara de fermentación, con otras tecnologías, se ha podido eliminarla”, dijo el titular del CIPU.

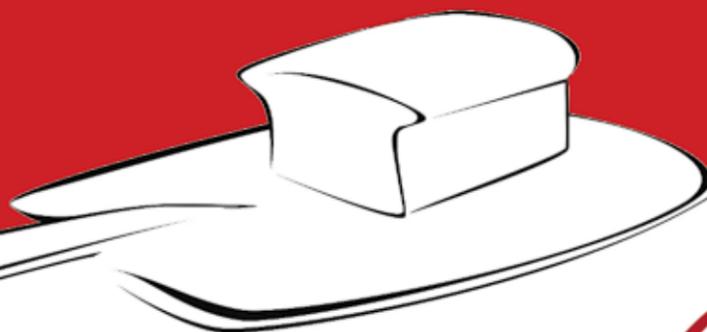
“El que entra más temprano lo hace a las 5. Antes no tenía horario”, prosiguió. “El dueño de la panadería

“EL HORNO A LEÑA  
ES ESPECTACULAR  
PERO HA CAÍDO  
EN DESUSO”

estaba 24 horas enchufado. Algo insalubre para todos. El que está a contra flecha difícilmente tenga una vida normal. Pierde cumpleaños, pierde familia; cuando se acuesta todo el mundo se levanta. Eso se ha ido ordenando”. También sucede otro tanto con los hornos. “El horno a leña es espectacular pero por un tema de trabajo ha caído en desuso, y se ha suplantado por otro tipo de horno, que cumple la tarea y la calidad del producto. Son más rápidos y podés controlar más la temperatura”. Así, el sector se mantiene actualizado y pujante.

La mejor calidad  
comienza desde  
la materia prima.

Por eso, en ONDIL  
trabajamos con un excelente  
proceso industrial que  
nos permite ofrecerte  
la mejor grasa  
del mercado.



Bien uruguayo

# El pan marsellés, en campaña para ser declarado patrimonio nacional

EL CENTRO DE INDUSTRIALES PANADEROS DEL URUGUAY SE PUSO A LA TAREA DE DEJAR A ESTE PRODUCTO EN LOS ALTARES ENTRE LOS PANIFICADOS DE NUESTRO PAÍS; LA MOVIDA SE ENCUENTRA EN SU ETAPA INICIAL Y SE ESPERA AVANZAR HACIA LOS SIGUIENTES PASOS EN LAS PRÓXIMAS SEMANAS

Con un nombre que parece contener un origen galo, pero que es puramente uruguayo, el pan marsellés pretende ubicarse dentro del patronímico oriental. En las últimas semanas, el Centro de Industriales Panaderos del Uruguay (CIPU) se reunió con la Comisión del Patrimonio para proponer que se estudie si el pan marsellés puede declararse como patrimonio inmaterial de los uruguayos.

“Nos juntamos con la Comisión de Patrimonio. Es un pan urugua-



ALGUNAS PANADERÍAS DE MONTEVIDEO REGALAN PAN MARSELLÉS ESTOS DÍAS

y, de esa manera, es otra cosa que se está estudiando para declarar la panadería artesanal patrimonio inmaterial de los uruguayos”, explicó el directivo.

“Se le debe un reconocimiento tanto al pan marsellés y como también a la panadería uruguayana. Empezamos a caminar”, añadió Pena.

Con motivo del Día del Patrimonio y hasta el 16 de octubre, jornada en que se celebra el Día Mundial del Pan, varias panaderías de Montevideo regalan dife-

EL PAN MARSELLÉS  
“TIENE MÁS  
DE 100 AÑOS DE  
HISTORIA”

LA COMISIÓN  
TAMBIÉN SE INTERESÓ  
POR LA PANADERÍA  
ARTESANAL

yo, por más que el nombre pueda parecer francés, y que tiene más de 100 años de historia”, dijo el Presidente del CIPU, Álvaro Pena.

En esa reunión, a la Comisión le pareció “interesante” la propuesta, en lo que resultó ser el primer acercamiento. “Lo tienen que estudiar, para luego llevar a cabo unos cuantos pasos hasta llegar a la declaración”, comentó Pena.

“Se está trabajando en la posibilidad de establecer un convenio y un acuerdo para que el Departamento de Patrimonio Inmaterial de la Comisión del Patrimonio inicie la tarea que hace a la definición de un patrimonio inmaterial, que

es muy larga, muy extensa en el tiempo, y eso va a involucrar a toda la producción del pan”, explicó Willy Rey, director de la Comisión del Patrimonio del Ministerio de Educación y Cultura (MEC).

El pan marsellés tiene la misma base que otros panes como la baguette o el porteño, por ejemplo. Lo que lo diferencia es la forma de armarlo y su costra característica con harina de maíz. Lleva harina de trigo, harina de maíz, levadura, agua y sal. No tiene materias grasas, tiene bajo contenido de sodio, no contiene azúcares y tampoco aceite. Es 100% artesanal.

“¿Quién no se acuerda del pan

marsellés en la casa de la abuela?”, se preguntó el titular del CIPU. Desde esta institución, a su vez, están alentando a las panaderías a volver a confeccionarlo, al haber caído algo en desuso en los últimos tiempos.

El origen del nombre es incierto. Porque, cabe recalcar, no pertenece a Francia. En una entrevista con El País, el año pasado, el Gerente del CIPU, Gustavo Mancebo, afirmó que “seguramente fue algún panadero buscando algo diferente en su época que le puso el nombre, como sucedió con el pan porteño, que en Argentina no existe”. Sin embargo, “lo que sí sabemos es que

con esta forma y este nombre solo está en Uruguay”, señaló.

## Panadería artesanal

El Presidente del CIPU mencionó que la Comisión del Patrimonio también se interesó por la panadería artesanal uruguayana, porque es otro aspecto que está “arraigado a los comienzos de la historia del país”.

“La primera asamblea de los uruguayos fue en una panadería. Por eso la historia del país siempre tuvo a la panadería en la vuelta. Siempre. A la Comisión del Patrimonio le pareció interesante eso

rentes variedades de pan marsellés para degustar y que así la gente conozca los atributos de este tipo de panificado.

Además, durante esa celebración del Día del Pan habrá una demostración del pan marsellés en el Mercado Agrícola de Montevideo.

Y en ocasión de los festejos de los 135 años del Centro de Panaderos Industriales del Uruguay, se contó con la participación de la Vicepresidenta de la República, Beatriz Argimón, y la Intendente de Montevideo, Carolina Cosse. Ambas jerarcas aprendieron y prepararon pan marsellés durante el evento.



**FACTURACIÓN ELECTRÓNICA**  
**FACTURACIÓN COMERCIAL**  
**REGISTRADORAS**  
**BALANZAS | POS**  
**INSUMOS**  
**ACCESORIOS**  
**REPUESTOS**



**IMPORTACIÓN**  
**VENTA**  
**SERVICIO TÉCNICO**



**KRETZ**   **SAM4S**   **tatú**   **VICTOR**

**GUANÁ 1970 | 2402 8972 | 098 649 559**  
info@ser-tec.com.uy | ventas@ser-tec.com.uy | soporte@ser-tec.com.uy  
**www.ser-tec.com.uy** |  sertec.uy  sertec.uy



# HIDALGO®

PRODUCTOS DE NOBLEZA

Una de las cualidades más hermosas de la humanidad es la capacidad de crear, eso es innegable, incluso es fuente de orgullo y nos enaltecemos de eso, de lo que somos capaces de hacer con nuestras manos, otra de las cualidades que nos enorgullece es la bondad y el servicio a los demás, poder darle de comer y mantener nuestras tradiciones. En pocos oficios se reúnen esas virtudes de una forma tan linda como lo es en la panadería

En Hidalgo entendemos eso y sabemos que un pan no solo es un producto, sino un símbolo de nuestra identidad como uruguayos por eso honramos a los protagonistas que crean el símbolo y le brindamos lo mejor de nuestros productos.

📍 Osvaldo Cruz 4705, Montevideo, Uruguay

🕒 Lunes a viernes de 8:00 a 17:00

☎ 2514 0037

📞 095 152 848



Norma Acevedo, Directora del Instituto Tecnológico del Pan

# Profesionalizar la carrera de panadero

SE TRATA DE UNA FORMACIÓN MUY REQUERIDA Y DE UN OFICIO CON BUENA SALIDA LABORAL; EL ITP BRINDA CURSOS DE PANADERÍA Y CONFITERÍA

**E**l buen pan que llega hasta nuestras mesas tiene una buena base: el desempeño de los panaderos, quienes en el Instituto Tecnológico del Pan (ITP) –del Centro de Industriales Panaderos del Uruguay (CIPU)– cuentan con un lugar para formarse con profesionalismo y dedicación. Y las panaderías saben que a partir de esta institución podrán acceder a mano de obra calificada.

Norma Acevedo, coordinadora del ITP, destacó que en la actualidad –y como ha sido lo habitual– asisten “muchos alumnos” que participan de los distintos cursos disponibles: de panadería, confitería y cocina.

En concreto, en la opción de panadería pueden ingresar estudiantes a partir de los 16 años de edad, lo que “nos permite el INAU por el tema de las maquinarias” y la dificultad de su manipulación. La primera parte apunta a la introducción a la panadería, con dos módulos; el primero compuesto por 13 clases, y el segundo de un total de 17.

Luego de aprobar esta parte, los alumnos pasan a panadería



avanzada, compuesta por 40 clases. “Son todas mayoritariamente prácticas. Hay algo de teórico que da el mismo docente. E incluimos el uniforme: pantalón, buzo, de-

lantal y gorro, todas las materias primas y los útiles. El estudiante paga la cuota, y solo tiene que traer su cuaderno y lapicera”, detalló Acevedo.

Pasada esa etapa, llega la última, con la tecnología de la panificación, con sus 15 clases, 13 teóricas y dos prácticas. “Un alumno que hizo la introducción,

avanzado y tecnología de la panificación obtiene el diploma de maestro panadero profesional. Puede hacer durante un año toda la carrera, o en semestres”, subrayó la coordinadora del ITP.

Son todos cursos intensivos, en los que siempre están elaborando. En la actualidad, asisten 75 alumnos (alrededor del 20% son del interior) tanto en el turno matutino (de 8 a 12 horas) como en el vespertino (13 a 17). A todo esto, se les brinda un instructivo sobre sanidad alimentaria, básicamente, para la manipulación de los alimentos.

## Interés e inserción laboral

El ITP es la institución de formación y capacitación del CIPU; sus cursos están desarrollados para poder atender los requerimientos de mano de obra de las panaderías de nuestro país. “Para ello, cuenta con uno de los mejores equipamientos para institutos de esta naturaleza a nivel mundial y sus docentes conforman un equipo técnico de primerísimo nivel en

**Sabores e ingredientes para Panaderías y Confiterías**

**CHIAVETTA®**  
¡Pasión por el Sabor Artesanal!

WhatsApp  
099 697 457

Línea Gratuita  
0800 6666

**Acompañamos al CIPU durante más de 60 años de sus 135... ¡Felicitaciones por una gran trayectoria!**

cada una de las áreas en que se desempeñan”, afirma la página web del CIPU.

De esta manera, el ITP es una de las fuentes principales donde acuden los empresarios gastronómicos del área de productos panificados para cubrir sus necesidades de personal calificado, al conocer “el alcance de la enseñanza que se imparte”, lo que los convierte en el “único Instituto de enseñanza profesional que asegura una rápida inserción laboral”.

Acevedo señaló que estos cursos generan “mucho interés”, justamente, por esa salida laboral “muy rápida” que tienen. “Nuestros socios en el CIPU piden gente capacitada, y nos llaman a nosotros. Los alumnos empiezan desde abajo. Desde el primer módulo ya empiezan a trabajar. Aunque limpiando chapas, alcanzando cosas, saben que les va a servir porque vienen a clase y practican la panadería”.

### Confitería

El ITP también imparte cursos de confitería, los que también se encuentran divididos en diferentes áreas. El primero se enmarca en los fundamentos de la confitería, con tres módulos de 10 clases cada uno. A continuación, pasan a confitería avanzada, de 30 clases; para finalizar con pastelería moderna, con un total de 20 clases. Con todo esto, el estudiante obtiene



LA ELABORACIÓN DEL PAN ES UN PROCESO BIEN CUIDADO

el diploma de maestro confitero profesional.

“Tenemos alumnos que hacen las dos cosas (panadería y confitería). Sobre todo, son alumnos del interior, que aprovechan a hacer todo a la vez”, dijo Acevedo.

A su vez, mencionó que el ITP mantiene un convenio con el Inefop (Instituto Nacional de Empleo y Formación Profesional), con formación dirigida a mujeres jefas de hogar, “que no tienen trabajo y que quieren insertarse

laboralmente”. Esos cursos son de rotisería y confitería, con un cupo máximo de 20 participantes que financia Inefop. “Este año ya vamos por el quinto curso”, mencionó Acevedo quien lleva 36 años de trabajo en el CIPU.

En líneas generales, y en cualquiera de las iniciativas formativas, se genera un buen ambiente entre estudiantes y docentes. “Los alumnos siempre nos dicen que les gusta venir. Vienen, se anotan en un curso y después hacen los

demás, porque les gusta venir, lo que hacemos. No tenemos fines de lucro, cobramos una cuota porque hay que mantener el instituto. Lo que queremos es formar gente para trabajar en las empresas y profesionalizar la carrera”, enfatizó.

### Reconversión

La mayoría de los alumnos que acuden al ITP tiene la intención de laborar en panadería o afines. Pero hay otros que lo hacen para

adquirir un conocimiento adicional, por gusto o por darles el gusto a otros. Eso se notó, especialmente, durante la pandemia del covid-19. “Con la pandemia mucha gente se quiso reconvertir. Vinieron a hacer cursos algunos médicos, veterinarios, un piloto de avión, un profesor de química. Tenían un deber, querían hacer estos cursos y no tenían tiempo”, afirmó Acevedo.

Incluso, hoy tienen un alumno de 65 años de edad participando del curso de panadería. Jubilado, quiere elaborar pan para sus nietos.

### LOS CURSOS APUNTAN A ATENDER LOS REQUERIMIENTOS DE MANO DE OBRA

Además, el ITP brinda talleres especiales al acercarse fin de año y las fiestas en esas fechas. Son todos de un día y de tres horas cada uno, y se dan en setiembre, octubre y noviembre (un promedio de 20 personas por taller). Hay talleres de pan dulce, de masa madre, tartas, sándwiches, bocados salados. “Suelen venir personas que están trabajando en una panadería y quieren elaborar algo distinto. Tratamos de modificar todos los años el relleno y actualizar”, concluyó Acevedo.

¡Saludamos al Centro de Panaderos del Uruguay en su 135 aniversario!

Nuestros productos tienen origen en 15 países diferentes.

 **NutriGold**  
URUGUAY S.A.

[www.nutrigold.com.uy](http://www.nutrigold.com.uy)

¡Tenemos ese ingrediente **único**

que puede hacer la diferencia!

- Molienda de Trigo
- Panificación y galletería
- Industria láctea
- Chacinados

Rico y saludable

# Beneficios y propiedades: energía y la prevención de enfermedades

ENTRE OTROS BIENES, EL PAN FACILITA LA DIGESTIÓN GRACIAS A LA FIBRA CON EL QUE ESTÁ COMPUESTO; A SU VEZ, ES EL ALIMENTO PERFECTO PARA INGERIR LAS VITAMINAS DEL GRUPO B QUE EL ORGANISMO REQUIERE PARA SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO Y EQUILIBRAR EL SISTEMA NERVIOSO

**E**xiste cierta tendencia a pensar que el pan, aunque rico y tentador, resulta poco beneficioso para la salud o que, simplemente, engorda automáticamente al momento de ingerirlo. Es un alimento como cualquier otro que, en caso de tomarse en mayor medida de lo permitido, sí va a generar incomodidad en el cuerpo. El pan ha sido demonizado en cierto modo y no se toman en cuenta los beneficios y propiedades que conlleva al consumirlo.



EL PAN HACE UN GRAN APORTE A NUESTRO ORGANISMO

**LOS CARBOHIDRATOS SON UNO DE LOS NUTRIENTES MÁS IMPORTANTES**

Es una buena fuente de vitaminas del grupo B (tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6 y niacina), necesarias para el aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, entre otras funciones, y de elementos minerales como el fósforo, el magnesio y el potasio.

El pan, que ha sacado de apuros a muchas familias a lo largo de toda la historia, tiene aportes a la salud; ese contenido de hidratos de carbono redundando en mucha energía, al ayudar a mantener al organismo y al cerebro en correcto funcionamiento. A su vez, esas vitaminas y esos minerales

permiten disminuir los niveles de azúcar en sangre.

Si se consume pan rico en fibra, servirá al sistema depurador y a regular el tránsito intestinal de forma más sencilla. Además, previene de enfermedades como la diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, debido a su alto contenido en proteínas vegetales.

También, ayuda a frenar el envejecimiento celular gracias a sus propiedades antioxidantes; y fortalece el sistema nervioso y nos asiste en concentrarnos.

Incluso, un consumo responsa-

## 100 GRAMOS DE PAN CONTIENEN

- Calorías: 277 kcal
- Proteínas: 7,8 gr
- Grasas: 1 gr
- Hidratos de carbono: 58 gr
- Fibra: 2,2 gr
- Magnesio: 26 mg
- Sodio: 540 mg
- Potasio: 100 mg
- Fósforo: 91 mg
- Hierro: 1,7 mg

ble, puede ayudar a reducir peso al generar un efecto de saciedad. Al mismo tiempo, contiene hierro, lo que beneficia a personas con problemas de anemia. Por otra parte, el pan blanco contiene calcio, beneficioso para el sistema óseo.

Se dice que hay un pan especial para cada uno. Las diversas variedades de pan que existen en la actualidad –y que constantemente van surgiendo– hacen que todos puedan disfrutar de este súper alimento, incluso aquellas

personas con intolerancias y/o alergias.

Si se tiene en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta diaria de unos 250 gramos de pan al día, lo importante será cuándo lo consumimos. Lo ideal sería repartirlo en las diferentes comidas, sobre todo en las diurnas (desayuno y almuerzo).

Además, siempre se debe tener en cuenta la combinación de los diferentes alimentos. De esta forma, se cumplirá con las proporciones

**SI EL PAN ES RICO EN FIBRA, SERVIRÁ A REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL**

adecuadas de hidratos de carbono, proteínas, grasas, azúcares, etc, diarias recomendadas.

En el caso de los deportistas el objetivo es incorporar en la dieta la mayor cantidad de proteínas posible para así poder mantener el ritmo deportivo a la vez que se aseguran que al organismo no le faltan los nutrientes necesarios; por este motivo, una de las mejores opciones será el pan de espelta (una variedad del trigo con más fibra aunque menor cantidad de gluten) o bien el geminado (grano o semilla del cereal geminado que aumenta notablemente el valor nutricional).

## ¡Este año CUDER saluda e invita!

# CUDER

**Líder en Uruguay en Equipamiento Gastronómico y Comercial**

Saludamos a todos los panaderos en su día y al Centro de Industriales Panaderos del Uruguay por su 135º Aniversario. Para seguir sumando valor, los invitamos a nuestra **cocina demostración el lunes 17 de octubre** para compartir la **degustación de panes horneados y conservados** con las mejores tecnologías. Nos vemos en Garibaldi 1944 de 13:00 a 17:00 hs. Confirmar asistencia al Tel: 2200 6800.

Para todos

# El pan sin gluten, una buena opción

CELÍACO O NO, ESTE TIPO DE ALIMENTO ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD AL AYUDAR A LA DIGESTIÓN Y AL REDUCIR LA PRESIÓN SANGUÍNEA

Más allá de sabores, hay una certeza: el pan sin gluten es más fácil de digerir, por lo que mejora la actividad digestiva, y también el sistema inmunológico al combatir alergias y asma. Reduce la presión sanguínea y contiene una gran cantidad de antioxidantes que combaten el envejecimiento.

El gluten es una proteína que se encuentra dentro de varios cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena. Pero puede estar presente en otro tipo de productos, por lo que suele ser muy habitual. Hay personas que al ser alérgicas al gluten, evitan el tomar el mismo pero sin embargo, cada vez son más las personas que pese a no presentar alergia alguna, deciden llevar a cabo una dieta sin gluten por su propia cuenta debido a los grandes beneficios que tiene.

En este sentido, el pan sin gluten adquiere una mayor relevancia porque además de presentarse en muchas variedades, sigue siendo igual de sabroso y además, favorece al desarrollo de una vida sana.

Para empezar, el pan sin gluten

es mucho más fácil de digerir, por lo que vamos a mejorar la digestión de nuestro organismo. Además de esto, está demostrado que comer pan sin gluten mejora el sistema inmunológico y también nos ayuda a combatir todo tipo de lesiones como las alergias o el asma.

Las personas que sean hipertensas, agradecerán comer este tipo de pan, debido a que se reduce la presión sanguínea y además, se puede reducir también el colesterol y los triglicéridos, lo cual es bastante beneficioso para el corazón. Además, el pan sin gluten es portador de muchos antioxidantes que combaten el envejecimiento y también aporta vitaminas del grupo B.

En definitiva, el pan sin gluten resulta tan beneficioso que cada vez son más las personas que se deciden a probarlo y también a eliminar el gluten de otro tipo de alimentos.

En un reporte del New York Times, la nutricionista y portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos, Jerlyn Jones, dijo que las dudas sobre nutrición dependerán de las



EL PAN SIN GLUTEN ES MÁS FÁCIL DE DIGERIR QUE EL PAN COMÚN

circunstancias individuales. Pero para la mayoría de las personas, elegir un pan sin gluten en vez de un pan a base de trigo no es necesariamente una opción más nutritiva, agregó. Y los panes sin gluten suelen tener precios más altos y una vida útil más corta.

Se estima que el 1% de las personas en todo el mundo tienen la enfermedad celíaca, un padecimiento autoinmune y grave generado por consumir gluten. En esas personas, la proteína causa daño intestinal que puede afectar la absorción de nutrientes y provocar

síntomas como diarrea, pérdida de peso, fatiga, anemia, ampollas, picazón y sarpullido. La única forma eficaz de controlar la enfermedad celíaca es evitar estrictamente el gluten de por vida.

Para otras personas con sensibilidades más suaves relacionadas con el trigo, comer el grano no causa el daño intestinal que caracteriza a la enfermedad celíaca, pero puede causar malestar gastrointestinal y síntomas como fatiga y dolor de cabeza que suelen desaparecer cuando se evita el trigo. No está claro cuántas personas tienen esta afección, llamada sensibilidad al gluten no celíaca, pero puede ser más común que la enfermedad celíaca.

Una tercera condición, mucho menos común, es la alergia al trigo que puede causar reacciones alérgicas como diarrea, vómitos, hinchazón facial o dificultad para respirar durante minutos u horas después de comer trigo. Por tanto, Si tienes la enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten o alergia al trigo, consumir pan sin gluten es la mejor opción.

## Cumplimos 11 años juntos

# Uruleva

### Distribuidores

|                               |                             |                                  |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Flores                        | Tato Representaciones       | 098082280                        |
| Salto                         | Distribuidora: 25 de Agosto | 47325662 / 47332142              |
| Colonia y Soriano             | Pablo Cuneo                 | 099692874                        |
| San José                      | Wilson Almirón              | 094429231                        |
| Canelones                     | Walter Tejera               | 099333963                        |
| Tacuarembó                    | Daniel Labadie              | 46343357 / 098270105             |
| Florida                       | Juan Carlos Pereira         | 099310295                        |
| Treinta y Tres                | Belén Camarano              | 099853094                        |
| Canelones, Ciudad de la Costa | Distribuidora Lomas         | 094394772                        |
| Durazno                       | Propan                      | 098413896                        |
| Melo                          | Alcec                       | 46437844 / 093440550             |
| Maldonado                     | Victor Senna                | 094998434                        |
| Montevideo                    | Ledifar SA                  | 23213895 / 095628703 / 095629375 |
| Lavalleja                     | Ledifar SA                  | 23213895 / 095628703 / 095629375 |
| Payсандú                      | Velázquez                   | 099722119                        |

Por pedidos en Montevideo, Lavalleja y el Santoral: [urulevapeditos@uruleva.com.uy](mailto:urulevapeditos@uruleva.com.uy) | [www.uruleva.com.uy](http://www.uruleva.com.uy)

Hay datos a partir del año 75.000 a.C

# Un alimento que viene desde el fondo mismo de la historia de la humanidad

EL PAN DE TRIGO COMO HOY LO CONOCEMOS NO SE CONSUMIÓ HASTA EL AÑO 2.500 A.C., EN EGIPTO; POR ENTONCES SE TRATABA DE UN PAN ÁCIMO, SIN LEVADURA, NEGRO Y TOSCO, SIN ESPONJOSIDAD Y MAGRO. EN EL ÚLTIMO SIGLO EL ALIMENTO APENAS HA TENIDO ALGUNA VARIANTE

**E**l pan que hoy conocemos y degustamos con placer —ni que hablar del recién salido del horno—, se remonta a las más antiguas culturas que han habitado nuestra Tierra. Desde tiempos antiguos, este exquisito alimento ha sido elaborado utilizando el trigo. Aunque luego se fueron sumando formas de hacerlo con otro ingrediente principal.

Para su preparación, era muy común machacar los granos y que al mezclarse con agua formaban una pasta, que luego era usada para fabricar el pan. Con el paso de los años y el uso de nuevos inventos, se pudo procesar el trigo para la fabricación de este alimento en hornos.

Se cree que los egipcios fueron los primeros en descubrir cómo se producía la levadura para darle un mejor sabor al pan y fue simplemente dejando que la masa se fermentara.

Los griegos introdujeron el uso de la miel y nueces en su elabo-

## EL PAN LLEGÓ A SU PERFECCIONAMIENTO Y VARIEDAD EN LA GRECIA CLÁSICA

ración y los romanos innovaron nuevas técnicas a través de ingeniosos equipos como máquinas de amasar. A partir de este imperio, es que nace de forma oficial el primer colegio de panaderos.

Desde entonces, el pan ha ganado fama y aceptación en todas las sociedades del mundo. Hoy es una gran industria con mucha demanda, al poder adquirirse a muy bajo costo y con un alto valor nutritivo.

### El origen

Pero más allá de egipcios y griegos, hay versiones que intentan ser más específicas sobre el origen del pan, como lo relata el sitio web CurioSfera. En realidad, no se sabe cuándo comenzó a amasarse la harina, pero existen evidencias arqueológicas de que ya en la prehistoria, hacia el año 75.000 a.C., se molían semillas que mezcladas con agua formaban una masa que se cocía en forma de tortas.

Pero no fue hasta alrededor del año 15.000 a.C., cuando, al menos en Europa, el pan pasó a formar



DESDE SIEMPRE, EL PAN FORMÓ PARTE DE LA DIETA DE LOS CIUDADANOS

parte de la dieta. Excavaciones llevadas a cabo en la zona lacustre de Suiza revelan que en aquella lejana fecha ya había útiles para moler y amasar, así como medios de cocción. Se trataba principalmente de tortas de cebada, algunos restos de las cuales, quemadas, han llegado hasta nuestros días.

En Mesopotamia, hace nueve mil años, se sabe que ya se cocía pan, y se contaba además con diferentes clases de harina para su elaboración. Aquel pueblo molía el grano triturándolo entre dos grandes piedras, y una vez creada la masa la echaba en forma de torta delgada sobre la superficie caliente de piedras lisas. Así elaboraron las culturas mesopotámicas sus tortas de pan de trigo, de cebada, de centeno, de avena... y hasta de lentejas.

Es así que, al igual que otros grandes inventos de la humanidad,

es imposible saber con exactitud quién inventó el pan. Pero sí se conoce que por lo menos hace casi 80.000 años, el ser humano primitivo ya se alimentaba con una especie de pan muy rústico y tosco. Por lo tanto, tampoco existe un único inventor del pan: es posible que se descubriera por diferentes grupos de personas, en diferentes lugares y con ciertas diferencias de tiempo.

### La evolución

El pan de trigo como hoy lo conocemos no se consumió hasta el año 2500 a.C., en Egipto. Era todavía un pan ácimo, sin levadura, negro y tosco, sin esponjosidad, magro.

En la famosa tumba de Ti, del año 2.600 a.C., se encuentran reflejados todas las operaciones e instrumentos necesarios para fabricar pan. Fueron también los

egipcios quienes primero utilizaron la levadura, y los primeros en separar la cáscara del trigo.

Con la harina blanca y una pizca de sal horneaban un pan purísimo cuya consumición se destinaba a las mesas de los poderosos, mientras el pueblo consumía pan integral.

El pan llegó a su perfeccionamiento y variedad en la Grecia clásica, donde el arte de la panadería gozó de predicamento. Existiendo incluso un manual, el *Deipnosophistai*, en el que su autor, Atheno de Náucratis, recogía y describía cuanto tenía que ver con el pan.

Tanta fama alcanzó en la Antigüedad el pan griego, que los esclavos oriundos de aquella nación eran pregonados y vendidos por buenos poetas, buenos peluqueros, buenos músicos, o excelentes panaderos.

Sin embargo, fueron los roma-

nos quienes dieron a la industria del pan un impulso importante en el siglo I de nuestra era. Las ruinas de Pompeya lo ponen de manifiesto: entre sus restos se ha encontrado una panadería completa y abastecida, que podría fácilmente seguir funcionando en nuestros días sin por ello desmerecer de las actuales.

Un siglo después de aquel desastre, el emperador Trajano para tener contentos a estos artesanos los organizó en un colegio o gremio general de panaderos y molineros entre cuyas potestades estaba la facultad de hacer huelga si alguien osaba violentar sus derechos.

Al parecer, se trata del primer sindicato de la historia. Panaderos y molineros empleaban en el mundo antiguo métodos parecidos a los que más tarde se perpetuaron en el mundo mediterráneo.

Pero fue en España donde, según el naturalista latino del siglo I, Plinio, empezó a emplearse la

## LOS ROMANOS LE DIERON A LA INDUSTRIA DEL PAN UN IMPULSO IMPORTANTE

levadura ligera. Plinio aseguraba haber probado el pan de Iberia con queso, ponderándolo como: “El pan de Hispania es muy ligero y de gratísimo paladar incluso para un hombre refinado de Roma”.

A pesar de ello, no sería hasta entrado el siglo XVI, en Italia, cuando empezaría a emplearse la levadura de cerveza en forma de espuma, que introducía en la elaboración del pan procedimientos industriales.

En el siglo XIX el uso de nuevas levaduras permitió la elaboración de un pan más blanco y suave. Ello se debió también a las mejoras introducidas en el cultivo del trigo. Y entrado ya el siglo XX, los panaderos comenzaron a añadir a la masa madre una serie de vitaminas que el trigo había perdido durante el proceso de su molienda.

Y como la historia es circular, siempre vuelve a pasar por donde ya estuvo. Se volvió al consumo del pan integral, como los egipcios hicieron, por ser más natural y digestivo, al conservar el salvado y el germen de trigo. Desde entonces hasta nuestro tiempo, el pan ha conocido cambios menores.



LOS EGIPCIOS FUERON LOS PRIMEROS EN UTILIZAR LA LEVADURA EN LA PRODUCCIÓN DEL PAN

Gran diversidad

# Diez variedades de pan diferenciadas de acuerdo al tipo de harina utilizado

A LO LARGO DE LOS SIGLOS, EL PAN HA SIDO ELABORADO DE DISTINTAS MANERAS Y CON DIFERENTES INGREDIENTES; DESDE EL TRADICIONAL PAN DE TRIGO, MUY CONSUMIDO EN NUESTRO PAÍS, HASTA EL DE QUINOA, HOY CONSIDERADO COMO UN SUPERALIMENTO POR SUS PROPIEDADES

**E**n todo el mundo, y a lo largo de toda la historia, ha surgido una gran variedad de pan, un alimento fundamental en nuestra nutrición. El pan proporciona la energía que se necesita y contiene otras sustancias imprescindibles para la salud.

Y una de las mejores cualidades del pan es su gran diversidad. Dependiendo de la harina que utilicemos para hacer la masa, se podrá elaborar panes muy distintos, cada uno con sus peculiaridades y beneficios.

## Pan de trigo

El trigo es el cereal básico del que se obtiene la harina para el pan. Incluso, es el que posee más valor proteínico a pesar de que se elaboran panes con otros tipos de harinas. La harina de trigo es la que más producción tiene a nivel mundial (como en nuestro país); puede ser refinada o integral (esta última tiene un mayor aporte de fibra). El pan de trigo es el más



PAN DE TRIGO, EL MÁS TRADICIONAL DE TODOS Y EL MÁS CONSUMIDO EN EL MUNDO

gluten (aunque no es apto para personas celíacas). Sin embargo, se utiliza más para producir alcoholes, como la cerveza.

favorece la correcta función del sistema digestivo.

contenido en fibra, vitaminas y minerales, y por sus beneficios saludables.

de fibra, vitaminas del grupo B y minerales.

## Pan de espelta

La espelta es una variedad de la misma familia que el trigo. Se trata de una especie de trigo primitivo. Este pan es menos calórico que el tradicional, muy rico en proteínas y contiene más fibra, por lo que facilita la digestión y evita el estreñimiento.

## Pan de arroz

Un pan muy popular en Japón y otros países asiáticos. No contiene gluten. Su miga es densa y blanca. Tiene un bajo contenido en proteínas y un elevado aporte de almidón.

## Pan de mijo

La harina de mijo destaca por su contenido proteínico y por su riqueza en fibra y en minerales como el magnesio y el hierro. Este pan resulta muy saludable en términos generales y en particular para el sistema nervioso. No contiene gluten (siempre que no se mezcle con otras harinas).

## Pan de quinoa

Un tipo de pan ideal para las dietas veganas, con alto nivel de proteínas, minerales, vitaminas y aminoácidos. Este pseudocereal ya lo cultivaban los incas; está considerado un superalimento. Libre de gluten. Es frecuente combinar la quinoa con harina de trigo para elaborar el pan, ya que esto facilita el amasado.

DEPENDIENDO LA HARINA, SE PODRÁ ELABORAR PANES MUY DISTINTOS

popular en nuestra cultura, el que presenta mayor demanda. Sabroso y tierno, cuenta con un alto contenido calórico y es rico en fósforo y potasio.

## Pan de centeno

Este pan, elaborado con harina de centeno, se consume sobre todo en los países nórdicos, donde se encuentran numerosas variantes dependiendo del país o la región. No obstante, también cuenta con buena aceptación en otras latitudes. Es un pan de tono más oscuro (por eso se le conoce también como pan negro) y textura más densa y compacta, con un sabor ligeramente amargo, con buenas propiedades nutricionales, riqueza en proteínas, alto contenido en fibra y cierto poder saciante. Más saludable que el pan blanco.

## Pan de cebada

Es el cereal más antiguo del que se tiene constancia de su uso en cocina. El pan que resulta de la elaboración con harina de cebada tiene un sabor menos intenso y es más compacto que el pan de trigo, y también una menor cantidad de



PAN DE CEBADA, EL CEREAL MÁS ANTIGUO UTILIZADO EN COCINA



EL PAN DE QUINOA SE HA CONVERTIDO EN UNA MODA ÚLTIMAMENTE

# Un aplauso para los Panaderos en su día.

Feliz Día del Panadero. Saludamos también al Centro Industrial de Panaderos del Uruguay en su 135 Aniversario.



**SOLDO Hnos.**  
Marcas de primera



Natura

BUNGE

CUKINFRY

Ricca



SEDA



REVECCA