

LÍNEA DE PANES Y BOLLERÍA

BIANCOS





El pan	1
Ingredientes del pan	2
Las harinas blancas o refinadas	4
Importancia de las harinas fortificadas en la salud pública. Por qué debemos incluirlas en la dieta diaria.....	5
¿Pan Integral o Pan Blanco?	7
Índice glucémico	9
Nuestra línea de pan y bollería blanca	12
Productos	14
Recetas	19

El Pan

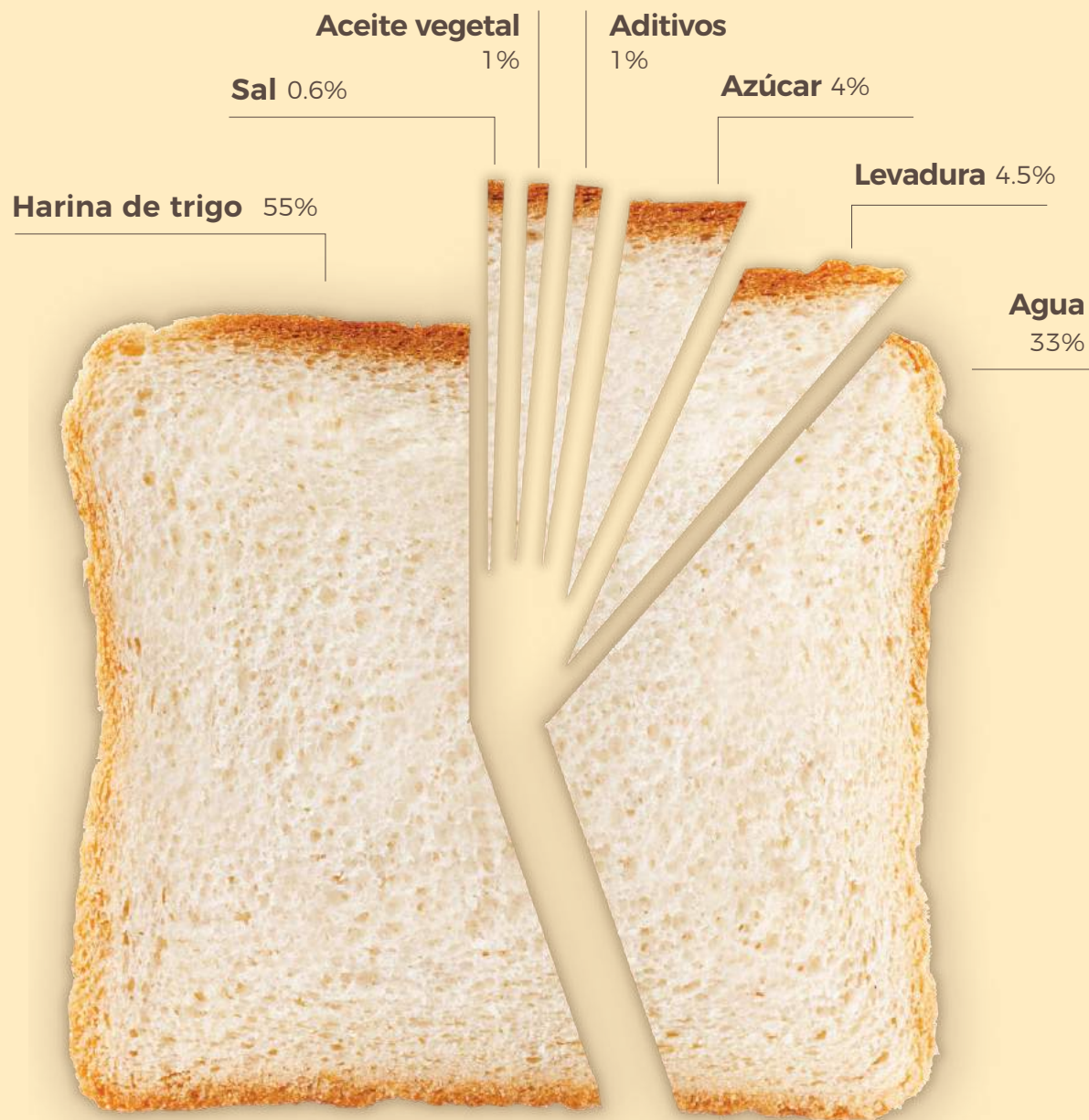


Los cereales son la base de la alimentación de muchas culturas y su consumo es recomendado por la mayoría de todos los países a lo largo del planeta. El pan es uno de los alimentos más populares y versátiles que contienen a los cereales como su principal ingrediente.

El pan se ha elaborado desde tiempos ancestrales y cada cultura le ha puesto su toque personal y lo ha incorporado como un elemento de identidad. Su consumo de manera frecuente es fundamental, aporta carbohidratos complejos a la dieta, además de ser bajo en grasa y rico en diversos micronutrientes.

Ingredientes del pan

La Norma Oficial Mexicana 247-SSA1-2008 define al pan blanco como al producto que resulta de hornear una masa obtenida de harina fermentada, agua y sal, acondicionadores y mejoradores de masa, adicionado o no de aceites y grasas comestibles, leche, otros ingredientes y aditivos para alimentos. Estos aditivos contribuyen a mantener su frescura, mejorar la textura y sabor y conservarlo por más tiempo.



HARINA DE TRIGO

Es la base de la masa, ya que el almidón y las proteínas del trigo en conjunto, son responsables de formar la masa al mezclarse con el agua.



AGUA

Permite la incorporación de los ingredientes en la masa y aporta humedad a la masa.



NUTRIMENTOS

El pan se encuentra adicionado con vitaminas y minerales para mejorar su calidad nutricional.



CONSERVADORES

Alargan la vida útil del pan, principalmente inhibiendo el crecimiento de hongos.

SAL YODADA

Se usa para dar sabor e intensificar los sabores producidos durante la fermentación.

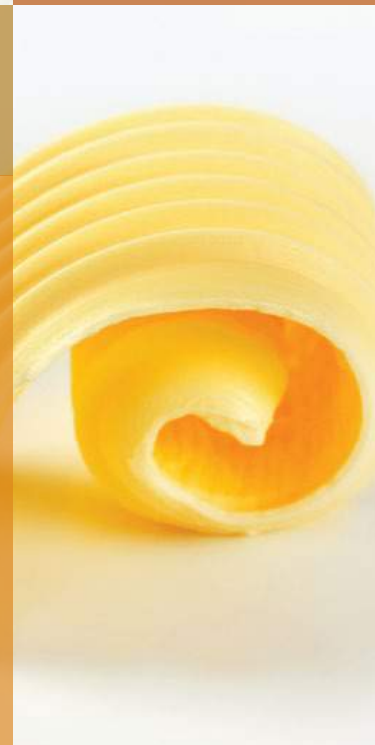


GRASAS

Aportan sabor y textura al pan.

REGULADORES DE PH

Ayudan a mantener el pH del pan, para que las enzimas de la levadura y las presentes en la harina de trigo actúen sobre los componentes de la masa logrando ciertas características en el pan como el tamaño y la uniformidad de la miga.



ACONDICIONADORES DE MASA

Se utilizan para mejorar la textura de la masa y por lo tanto de la miga.



ANTIOXIDANTES

Se usan para prevenir la oxidación de las grasas en el pan.

LEVADURA

Se utiliza para fermentar la masa, aportando un mayor volumen a la hora de hornearse.

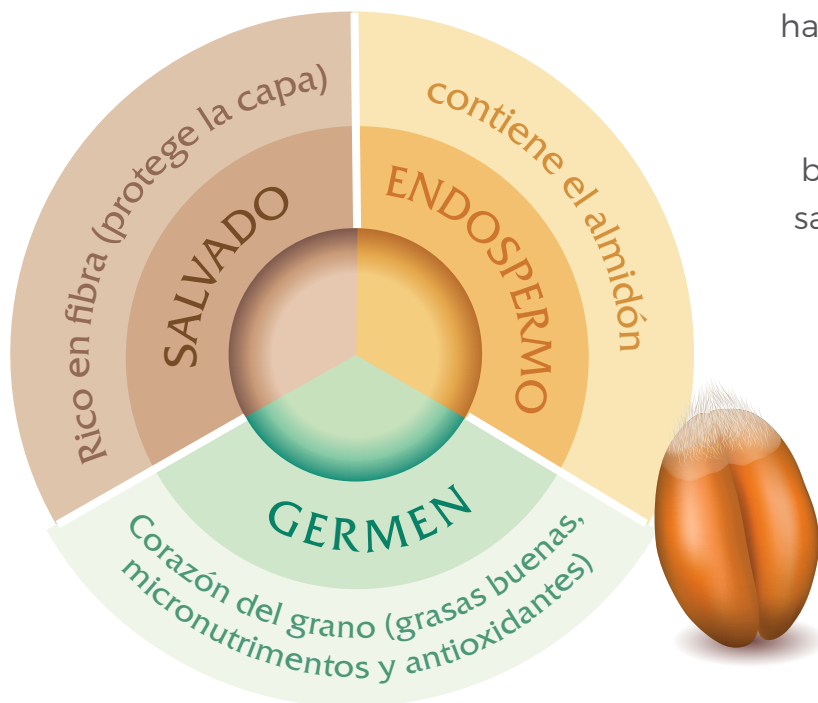
*Hablemos Claro, 2016, Pan de caja

Harinas

blancas o refinadas

Empecemos por lo más básico. Las harinas resultan de la molienda de los granos de diferentes cereales, los más populares son el trigo, el maíz y el arroz, pero hay muchos más cereales de los cuales también se extraen harinas.

Los granos de cereales están formados por tres partes principales:



Dependiendo de la presencia de estas partes del grano en la harina es el tipo de harina que será. La harina de grano entero es el resultado de moler todas las partes de los granos. En las harinas blancas eliminamos casi por completo el salvado y el germen y tenemos al final un alto contenido de endospermo (carbohidratos complejos como el almidón). Debido a la pérdida de micronutrientes en el proceso de molienda, la harina blanca muchas veces es adicionada con las vitaminas y minerales que perdió durante el proceso de obtención.



Importancia de las harinas fortificadas en la salud pública.

Por qué debemos incluirlas en la dieta diaria.

Debido a que alimentos como el pan y las tortillas son de consumo básico, las autoridades sanitarias de muchos países han hecho obligatoria la fortificación de las harinas de trigo y maíz. Esta adición no solo se hace con micronutrientes que la harina pierde durante la molienda, también con aquellos que son necesarios para reducir deficiencias importantes en la población, como el ácido fólico y el hierro y así evitar enfermedades como anemia y espina bífida, entre otras.

La recomendación de la fortificación de las harinas se hace desde la Organización Mundial de la Salud dentro del documento “Recomendaciones sobre la fortificación de las harinas de trigo y maíz” y sirve de guía a los gobiernos para implementar la fortificación de harinas en sus regulaciones locales.

De acuerdo con la OMS, “la fortificación de las harinas de trigo y maíz procesadas industrialmente constituye, cuando se aplica de manera adecuada, una estrategia eficaz, sencilla y barata para el aporte de vitaminas y minerales a la alimentación de grandes segmentos de la población mundial”.

*Organización Mundial de la Salud, 2009, Recomendaciones sobre la fortificación de las harinas de trigo y de maíz.





Dentro de sus recomendaciones, la OMS habla de la importancia de la fortificación de harinas y establece lineamientos sobre cuales micronutrientes deben ser adicionados, encontrándose dentro de los más relevantes; el hierro, el ácido fólico, la vitamina B₁₂, la vitamina A y el zinc.

“cinco micronutrientes de reconocida importancia para la salud pública de países en desarrollo.”

Estos lineamientos tienen como objetivo ser un marco de referencia para la implementación de políticas de fortificación de harinas en los diferentes países. Positivamente, actualmente son 82 países los cuales establecen marcos regulatorios obligatorios para la fortificación de harinas de trigo.

*ALAN, Mapping de la fortificación en Latinoamérica y Europa.

En México,

dentro de la Norma Oficial Mexicana NOM-247-SSA1-2008, Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba, se establece la obligatoriedad de fortificar todas las harinas de trigo y maíz destinadas a consumo humano. De esta forma todos los productos, tanto artesanales como industrializados, donde se incluye como ingrediente harina de trigo o harina de maíz deben contar con este beneficio.

¿Pan Integral o Pan Blanco?

¡Porque no todos somos amantes del pan integral!

Integral

- Carbohidratos complejos (energía)
- Fibra, antioxidantes, micronutrientes (particularmente del complejo B)

Blanco

- Carbohidratos complejos (energía)
- Micronutrientes proveniente de la fortificación (Hierro, ácido fólico, zinc, vitaminas del complejo B)

**Haz la mitad del consumo de tus cereales integrales y la otra mitad cereales fortificados.
INCLUYE VARIEDAD EN TU DIETA.**



Algunos prefieren ciertos momentos de consumo con pan blanco. Tanto el pan blanco como el pan integral tienen un rol importante en la dieta y ambos deben ser incluidos en nuestra alimentación. El pan integral nos proporciona fibra y aquellos micronutrientes que no se perdieron en el proceso de molienda de la harina (debido a que conservan todas sus partes). Sin embargo, el pan blanco contiene harinas que han sido fortificadas con micronutrientes que normalmente no se encuentran en los cereales (como el zinc y el hierro) y que son muy importantes en la reducción de prevalencias como la anemia.

Las recomendaciones sobre el consumo de cereales de países como EUA indican que al menos la mitad del consumo de cereales deben

venir de los granos enteros. Nunca indica que toda la ingesta deba ser de cereales integrales, habla de al menos la mitad.

¿Por qué hace esta recomendación?

Justamente por la importancia de consumir harinas fortificadas de cereales como el trigo.

*USDA. My Plate, Make¹ Half Your Grains Whole Grains.

El balance y la diversidad en los alimentos que integramos en la dieta, nos dan mayor oportunidad de tener todos los nutrientes que necesitamos todos los días, recordemos que ningún alimento por sí mismo nos dará todo aquello que nuestro cuerpo necesita, por lo tanto, a mayor diversidad, mejor nuestra alimentación.

Índice glucémico



El índice glucémico es una forma de clasificar a los carbohidratos en función de cómo afectan los niveles de glucosa en sangre.

IG ALTO: > 70

IG MEDIO:
entre 55 y 70

IG bajo: < 55

Sabemos que los carbohidratos son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo, los podemos encontrar en alimentos como: el pan, pasta, arroz, avena, frutas, verduras, leguminosas y lácteos.

Cuando consumimos alimentos con carbohidratos nuestro cuerpo los descompone en glucosa, ésta entra en el torrente sanguíneo y es utilizada por las células del cuerpo para proporcionar energía a la mayoría de nuestros órganos.

*Glycemic Index Foundation, 2020, Glycemic Index: all you need to know

¿Sabías que

existen diferentes “trucos” que pueden ayudarte a mantener tus niveles de glucosa estables sin tener que dejar de consumir los alimentos que más disfrutas?

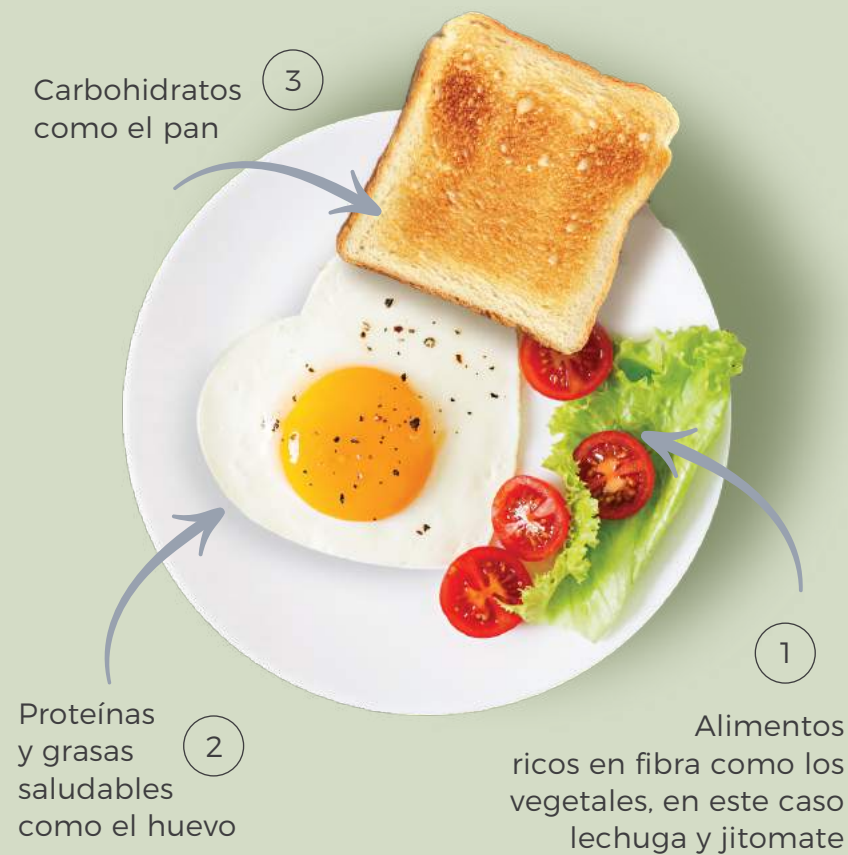
1. Añade vinagre en tu día

Al añadir una **cucharada de vinagre** de cualquier tipo, antes de comer o añadido en tu comida, el ácido acético actúa haciendo que los músculos absorban la glucosa de forma rápida **reduciendo hasta en un 30%** el pico de glucosa que se forma en la sangre.



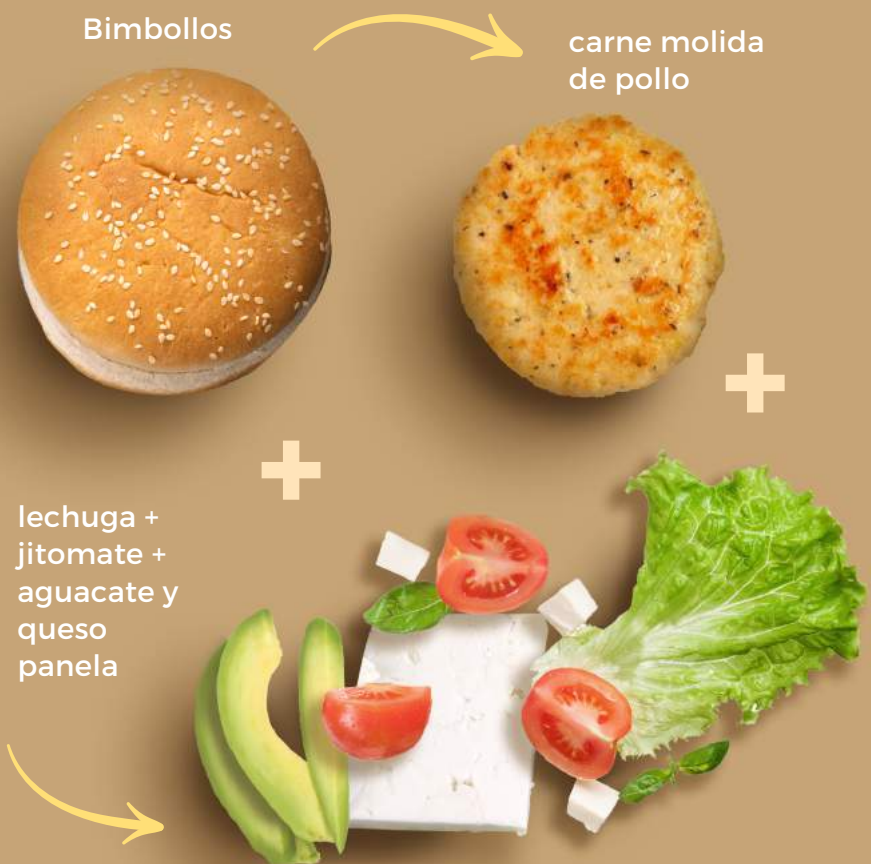
2. Comer en el orden correcto

Estudios han demostrado que, si se consumen alimentos en un **orden específico**, se puede **reducir el pico de glucosa en un 73%**



3. Combina tus carbohidratos

Combinar los carbohidratos con grasas saludables, proteínas bajas en grasa y verduras, **reducirá la velocidad a la que se absorbe la glucosa** reduciendo los picos y teniendo una mayor sensación de saciedad por más tiempo.



4. Actívate después de comer

La glucosa es el principal combustible para nuestros músculos. Si nos activamos después de comer principalmente algo dulce los músculos consumirán la glucosa en el momento, contribuyendo a mantener los niveles de glucosa más estables y haciendo que el pico sea menor.

Sándwich con
mermelada y crema
de cacahuete



**20 minutos
de caminata**



*Inchauspe Jessie, 2023, Glucose Revolution

¡No dejes
de aplicar
estos
“**trucos**” en
tus
proximas
comidas!

Redescubre

todo lo bueno que nuestra
línea de pan y bollería
blanca tiene para ti

Nuestro pan blanco Bimbo, además de ser versátil y delicioso, también se transforma para ser una opción nutrimentalmente adecuada para que puedas integrar carbohidratos complejos fortificados a tu dieta sin ninguna culpa.

Con cada vez menos ingredientes y mejores nutrimentos,



nuestra línea de panes y bollería blancas son una gran opción para ti!

Menos ingredientes

SIN



jarabe de
maíz de alta
fructuosa



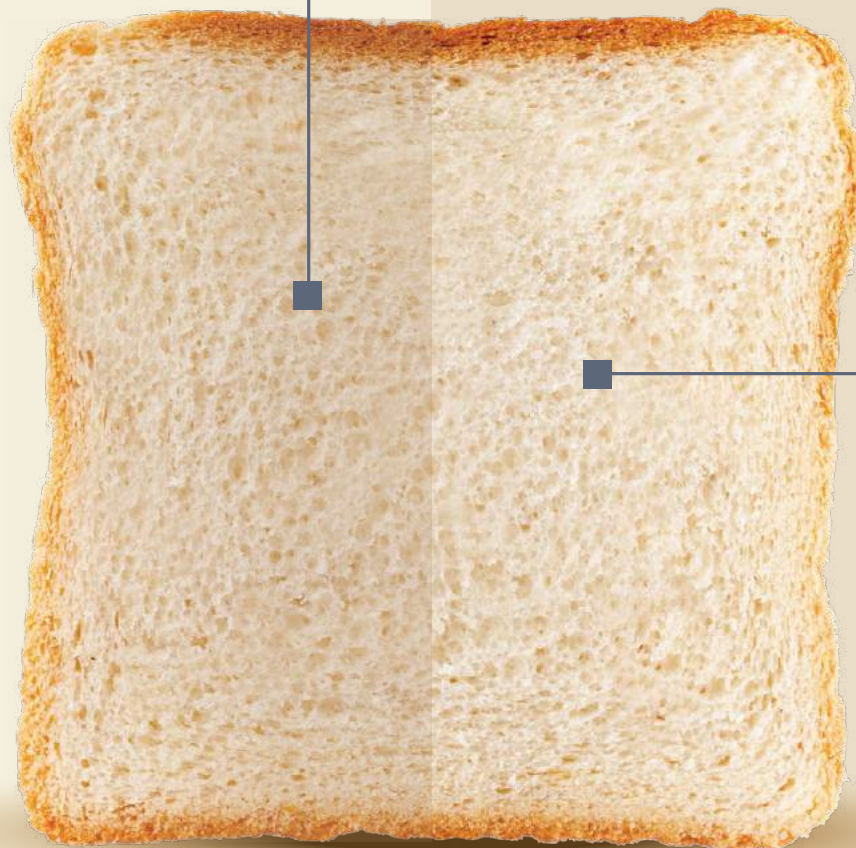
colores ni
sabores
artificiales



grasas ni
aceites
parcialmente
hidrogenados



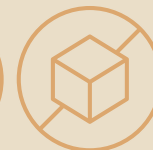
BOLLERIA BLANCA
SIN conservadores
artificiales



Mejores nutrimentos

MENOS

del 15% del valor
diario del sodio y
azúcar añadida por
porción de dos
rebanadas



**Aprox. 2g de
fibra dietaria
por 100g**





Blanco

Pan Blanco Bimbo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	100 g	48 g (2 rebanadas)
Contenido energético	241 kcal	116 kcal
Grasas totales	2,4 g	1,2 g
Grasas saturadas	0,9 g	0,4 g
Grasas trans	11 mg	5 mg
Sodio	466 mg	223 mg
Hidratos de carbono disponibles	47,1 g	22,6 g
Azúcares totales	10,7 g	5,1 g
Azúcares añadidos	4 g	1,9 g
Fibra dietética	2,3 g	1,1 g
Proteínas	7,8 g	3,7 g



Con solo **10** ingredientes



Elaborado con harina de trigo fortificada



Menos de **2g** de azúcar por porción de 2 rebanadas



Índice Glucémico: **54.89**



Natural

Pan Bimbo Natural

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	100 g	55,6 g (2 rebanadas)
Contenido energético	227 kcal	126 kcal
Grasas totales	1,1 g	0,6 g
Grasas saturadas	0,3 g	0,2 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Sodio	221 mg	123 mg
Hidratos de carbono disponibles	39,8 g	22,1 g
Azúcares totales	4,2 g	2,3 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	2,2 g	1,2 g
Proteínas	14,5 g	8,1 g



Con solo **9**
ingredientes



Con conservadores
naturales



Con aceite de oliva
y proteína de
chícharo



Índice Glucémico:
46.56



Con **15**
ingredientes



Con conservadores
naturales



Sin colores ni
sabores artificiales

Medias Noches Bimbo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	100 g	42,5 g (1 pieza)
Contenido energético	250 kcal	106 kcal
Grasas totales	3,4 g	1,4 g
Grasas saturadas	1,1 g	0,4 g
Grasas trans	23 mg	9,6 mg
Sodio	435 mg	185 mg
Hidratos de carbono disponibles	46 g	19,6 g
Azúcares totales	10 g	4,3 g
Azúcares añadidos	3,3 g	1,4 g
Fibra dietética	2,3 g	1,0 g
Proteínas	8,9 g	3,8 g

Bimbollos

Bimbollos Bimbo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	100 g	56,25 (1 pieza)
Contenido energético	262 kcal	147 kcal
Grasas totales	4,8 g	2,7 g
Grasas saturadas	1,2 g	0,7 g
Grasas trans	23 mg	13 mg
Sodio	429 mg	241 mg
Hidratos de carbono disponibles	45,3 g	25,5 g
Azúcares totales	8,7 g	4,9 g
Azúcares añadidos	3,2 g	1,8 g
Fibra dietética	2,4 g	1,4 g
Proteínas	9,3g	5,2 g



Con **13**
ingredientes



Con conservadores
naturales



Sin colores ni
sabores artificiales





Pan Molido Clásico Bimbo



Pan Tostado Clásico Bimbo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	100 g	30 g
Contenido energético	451 kcal	135 kcal
Grasas totales	6,7 g	2,0 g
Grasas saturadas	2,3 g	0,7 g
Grasas trans	46 mg	14 mg
Sodio	767 mg	230 mg
Hidratos de carbono disponibles	81,7 g	24,5 g
Azúcares totales	12,9 g	3,9 g
Azúcares añadidos	11,1 g	3,3 g
Fibra dietética	6,3 g	1,9 g
Proteínas	15,9 g	4,8 g

Tamaño de la porción	100 g	30 g (2 rebanadas)
Contenido energético	401 kcal	120 kcal
Grasas totales	7,6 g	2,3 g
Grasas saturadas	2,5 g	0,8 g
Grasas trans	65 mg	19 mg
Sodio	624 mg	187 mg
Hidratos de carbono disponibles	72,2 g	21,7 g
Azúcares totales	15,3 g	4,6 g
Azúcares añadidos	14,1 g	4,2 g
Fibra dietética	3 g	0,9 g
Proteínas	11 g	3,3 g

Recetas

El pan al ser principalmente un alimento de “acompañamiento”, es muy versátil.

Aprende a combinar el pan y la bollería blanca con otros alimentos que en conjunto potencien los beneficios de un momento de consumo particular. Sigue nuestras recetas al final de este documento y descubre por qué nuestra línea de panes y bollería elaboradas con harina de trigo blancas pueden integrarse a una dieta saludable.



Calabacitas gratinadas

Ingredientes

- ½ calabacita en rodajas
- 1 huevo
- 30 g de **Pan Molido Clásico Bimbo**
- 3 cucharadas de salsa de jitomate natural
- 30 g de queso manchego rallado.

Procedimiento:

Sumerge la calabacita en el huevo batido y luego en el pan molido. Colócalas en una charola para horno hasta que estén doradas. En un recipiente coloca las calabacitas con la salsa de jitomate y el queso. Hornea hasta que el queso se derrita y sirve.





Toast griego

Ingredientes

- 1 rebanada de **Pan Tostado clásico Bimbo**
- 30 gramos de queso feta
- 5 aceitunas negras partidas por la mitad
- 4 rebanadas de pepino
- 4 jitomates cherry partidos por la mitad
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico

Procedimiento:

En un recipiente mezcla el aceite de oliva con el vinagre y reserva. Sobre el Pan Tostado agrega una capa de pepino, el queso feta, las aceitunas y los jitomates cherry. Agrega la mezcla de vinagre y aceite y sirve.





Empanaditas

de espinaca y queso

Ingredientes

- 2 rebanadas de **Pan Blanco Bimbo**
- 1 ½ taza de espinacas
- 60 g de queso manchego o oaxaca
- 1 huevo

Procedimiento:

Con ayuda de un rodillo aplana las rebanadas de pan. En una olla pon a cocer las espinacas con una pizca de sal. Cuando estén cocidas escúrrelas. En las rebanadas agrega las espinacas y el queso, dobla por la mitad con ayuda de un tenedor. Bate el huevo y barniza las empanadas. Mete las empanadas al horno a 150°C hasta que estén doradas.





Hamburguesa de atún

Ingredientes

- 1 pieza de **Bimbollos Clásicos Bimbo**
- ½ lata de atún en agua
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de cilantro picado
- ½ huevo
- 2 rebanadas de jitomate
- ¼ aguacate
- Sal y pimienta

Procedimiento:

En un recipiente mezcla el atún con la cebolla, el cilantro y el huevo. Forma una tortita y colócala en un sartén hasta que se dore. Tuesta los Bimbollos y unta el aguacate. Coloca la tortita de atún y las rebanadas de jitomate. Cierra la hamburguesa y sirve.



Sándwich

de huevo

Ingredientes

- 2 rebanadas de **Pan Bimbo Natural**
- 1 huevo
- 1 hoja de lechuga
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y pimienta

Procedimiento:

Pon los huevos a cocer durante 8 minutos. Ya cocido, separa las yemas de las claras; En un recipiente mezcla las yemas con el yogurt, la mostaza, sal y pimienta. Pica las claras y agrégalas a la mezcla de las yemas. Tuesta las rebanadas de pan, agrega la hoja de lechuga seguido por la mezcla anterior. Cierra el sándwich y sirve.



Incluye proteínas



Chicken Salad *sándwich*

Ingredientes

- 1 pieza de **Medias Noches Clásicas Bimbo**
- 60 gramos de pechuga de pollo deshebrada
- 1 cucharada de apio picado
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 cucharadita de salsa picante
- Sal y pimienta
- 1 hoja de lechuga orejona

Procedimiento:

En un recipiente mezcla la pechuga de pollo, el apio, el yogurt, la salsa picante, sal y pimienta. Tuesta las medias noches, agrega la hoja de lechuga y encima la ensalada de pollo. Cierra las medias noches y sirve.



Sándwich de lentejas

Ingredientes

- 2 rebanadas de Pan Natural Bimbo
- ¼ taza de lentejas cocidas
- Salsa de jitomate natural
- 1 cucharada de cebolla picada
- ½ diente de ajo picado
- 2 rodajas de jitomate
- 1 hoja de lechuga

Procedimiento:

En un sartén coloca la cebolla y el ajo hasta que se doren; Agrega las lentejas y la salsa de jitomate y mezcla bien. Tuesta las rebanadas de pan, coloca en una de ellas la hoja de lechuga, seguido por las lentejas y las rodajas de jitomate. Cierra el sándwich y sirve.



Completa con leguminosas para conseguir una proteína completa

Sándwich de berenjena a la parrilla

Ingredientes

- 2 rebanadas de **Pan Blanco Bimbo**
- ½ berenjena desflemada
- 1 cucharadita de aceite
- 2 cucharadas de hummus
- Sal y pimienta.

Procedimiento:

Corta las berenjenas en láminas delgadas. En un sartén coloca el aceite y agrega la berenjenas, sal y pimienta. Tuesta las rebanadas de pan, sobre una de ellas agrega el hummus. Coloca las láminas de berenjena, cierra el sándwich y sirve.



Completa con leguminosas para conseguir una proteína completa