

Cuáles son los beneficios de congelar el pan, según una nutricionista

02/02/2025



Muchas personas optan por congelar sus alimentos para alargar su conservación y evitar el desperdicio. Entre los productos más comunes en el congelador están frutas, verduras, carnes y pescados. Sin embargo, el pan, que suele ser difícil de mantener fresco, también puede beneficiarse de este método.

La nutricionista española Beatriz González explica que, además de prolongar su vida útil, congelar el pan puede aportar ventajas para la salud intestinal.

Beneficios de congelar el pan según la ciencia

En un video compartido en **TikTok**, González menciona que este hábito contribuye a la **salud del intestino** al favorecer la alimentación de bacterias beneficiosas.



Congelar el pan puede aportar ventajas para la salud intestinal. (Foto: Adobe Stock)

“Si sos de los que congela el pan y lo va descongelando poco a poco, **estás contribuyendo a una alimentación saludable para tu microbiota intestinal**”, señala la especialista.

“Este efecto se debe a que la harina de trigo contiene cerca de un 80% de almidón. Al someter el pan al frío, este compuesto experimenta un proceso llamado **retrogradación**, lo que lo transforma en un **tipo de fibra** que el cuerpo no digiere por completo”, explicó la experta.

“El almidón resistente, como se le conoce, llega al colon donde es aprovechado por la microbiota intestinal, produciendo

butirato. Este ácido graso de cadena corta tiene propiedades antiinflamatorias y es clave para la salud digestiva”, agregó.

Entre sus beneficios destacan la **reducción de la inflamación**, la **protección de las células del colon** y el **equilibrio de la flora intestinal**.

Cómo potenciar estos beneficios

Para maximizar las ventajas del pan congelado, González recomienda **optar por pan integral**, ya que su alto contenido de fibra potencia sus efectos positivos. Además, sugiere acompañarlo con alimentos saludables como palta, aceite de oliva, tomate o hummus.

Siguiendo estos consejos, congelar el pan no solo es una estrategia útil para conservarlo por más tiempo, sino también una manera de mejorar la salud intestinal.

Fuente: TN