

EL PAN. DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN y NORMATIVA

J. M^a. Fernández del Vallado





INTRODUCCIÓN

El pan es, esencialmente, una mezcla de harina, agua, levadura y sal, en las proporciones adecuadas, correctamente amasada, fermentada y cocida en un horno. Y, casi con toda seguridad, precisamente por su sencillez y, a la vez, aunque parezca paradójico, por su riqueza en nutrientes, ha sido considerado desde los tiempos más remotos y por muchas civilizaciones, el alimento por excelencia. Su propio nombre lo indica: **Primer Alimento Natural**.

No es posible hablar de la historia de la humanidad sin referirse al pan y al trigo. Y, aunque consta que el hombre ya utilizaba el trigo para alimentarse hace más de 11.000 años, los primeros panes se hallan en el Neolítico y tienen entre 6.000 y 9.000 años.

De hecho, el pan, como principal alimento derivado del trigo, ha sido, desde el principio, el mejor aliado de muchas civilizaciones para vencer el hambre. La falta de pan ha provocado revoluciones; y su abundancia ha sido tan importante para los políticos, que llevó a los Emperadores romanos a decir que solo necesitaban '*panem et circenses*' (pan y circo) para mantener la paz.

Incluso el logo de la FAO, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, está basado en una espiga de trigo y en el lema *Fiat panis* (Hágase el pan). Y así, el trigo –y su principal transformado, el pan– representan el objetivo de la FAO: 'por un mundo sin hambre'.

Y es que el pan tiene una cualidad básica, que le destaca por encima de la mayoría de los alimentos y le convierte en un aliado fundamental de cualquier dieta: aunque comamos pan varias veces al día, todos los días del año, no nos cansamos de comerlo; y, si no está, lo echamos de menos. Prácticamente no hay ningún otro alimento con el que nos pase lo mismo.

Además, el pan ha tenido también –y sigue teniendo– un papel esencial en muchas religiones, en muchas fiestas populares, en la cultura, en el folklore; y, por supuesto, en una gran cantidad de comidas y celebraciones familiares a lo largo y ancho del planeta.

Pero estamos tan acostumbrados al pan que la mayoría de las personas, cuando lo comen, no le dan ninguna importancia; a pesar de que es un alimento natural, equilibrado, sano y que contiene una gran cantidad de los nutrientes esenciales que necesitamos para vivir (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas –A, B1, B2, niacina, ácido fólico–; y minerales como calcio, magnesio, fósforo, yodo, hierro y zinc, entre otros), así como fibra.

Por eso, recientemente, cada vez más y más personas se están olvidando de lo que el pan siempre ha supuesto para la alimentación de la humanidad y están sustituyendo su consumo por el de otros alimentos cuyos beneficios para la salud todavía no se han comprobado, sin darse cuenta de que las repercusiones enormemente beneficiosas del consumo de pan para la salud humana ya han sido probadas durante más de 9.000 años.

DEFINICIÓN DEL PAN

El Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española recoge nueve acepciones de la palabra «**Pan**», de las que vamos a destacar dos:

- *Porción de masa de harina, por lo común de trigo, y agua que se cuece en un horno y sirve de alimento.*
- *Todo aquello que en general sirve para el sustento diario.*

Por su parte, la Reglamentación Técnico-Sanitaria (RTS) para la fabricación, circulación y comercialización del pan y panes especiales define, en su Artículo 2, que el «*Pan, sin otro calificativo, designa el producto resultante de la cocción de una masa obtenido por la mezcla de harina de trigo y de agua potable, con o sin adición de sal comestible, fermentada por especies de microorganismos propios de la fermentación panaria*».

A partir de esta definición, la RTS establece tres categorías de productos: pan común, pan especial y productos semielaborados (a su vez, divididos en pan precocido, masa congelada y otras masas semielaboradas), definidos de la siguiente manera:

- **Pan Común** (Artículo 3), que es «*el definido en el artículo 2, de consumo habitual en el día, elaborado con harina de trigo y que cumpla los requisitos establecidos en el artículo 14 y al que sólo se le pueden añadir los coadyuvantes tecnológicos y aditivos autorizados para este tipo de pan*». (El Artículo 14 establece que las materias primas harina, agua, levadura y sal cumplirán con lo dispuesto en sus vigentes Reglamentaciones Técnico-Sanitarias)
- **Pan Especial** (Artículo 4), que «*es aquel pan no incluido en el artículo 3, que reúna alguna de las condiciones siguientes, por su composición:*

- ▶ *Que se haya incorporado cualquier aditivo y/o coadyuvante tecnológico de la panificación, autorizados para panes especiales, tanto a la masa panaria como a la harina.*
- ▶ *Que se haya utilizado como materia prima, harina enriquecida.*
- ▶ *Que se haya añadido cualquier ingrediente de los citados en el artículo 15 y que eleven suficientemente su valor nutritivo.*
- ▶ *Que no lleve microorganismos propios de la fermentación, voluntariamente añadidos.*

Los ingredientes que se citan en el Artículo 15 y que es posible añadir al pan especial son, a efectos indicativos pero no limitativos, los siguientes:

- ✓ Gluten de trigo seco o húmedo, salvado o grañones.
- ✓ Leche entera, concentrada, condensada, en polvo, total o parcialmente desnatada, o suero en polvo.
- ✓ Huevos frescos, refrigerados, conservados u ovoproductos.
- ✓ Harinas de leguminosas (soja, habas, guisantes, lentejas y judías) en cantidad inferior al 3% en masa de harina empleada, sola o mezclada.
- ✓ Harinas de malta o extracto de malta, azúcares comestibles y miel.
- ✓ Grasas comestibles.
- ✓ Cacao, especias y condimentos.
- ✓ Pasas, frutas u otros vegetales naturales, preparados o condimentados.

Todos ellos deberán cumplir las disposiciones que les sean de aplicación.

■ **Productos semielaborados** (Artículo 4. bis), que se pueden clasificar en:

- ▶ **Pan precocido:** *es la masa definida en los artículos 2, 3 y 4, cuya cocción ha sido interrumpida antes de llegar a su finalización, siendo sometida posteriormente a un proceso de congelación o a cualquier otro proceso de conservación autorizado.*
- ▶ **Masa congelada:** *es la masa definida en los artículos 2, 3 y 4 que, habiendo sido o no fermentada y habiendo sido o no formada la pieza, ha sido posteriormente congelada.*
- ▶ **Otras masas semielaboradas:** *serán las definidas en los artículos 2, 3 y 4 que, habiendo sido o no fermentadas y habiendo sido o no formadas las piezas, han sido posteriormente sometidas a un proceso de conservación autorizado, distinto de la congelación, de tal manera que se inhiba, en su caso, el proceso de fermentación.*

Vemos, por lo tanto, que el pan se denomina **común**, cuando está compuesto exclusivamente por harina de trigo, agua, levadura, sal y coadyuvantes panarios autorizados.

Cuando se utilizan harinas enriquecidas o de otros cereales distintos del trigo; se añaden otro tipo de ingredientes o de coadyuvantes especiales; o no se añaden levaduras, el pan se denomina **especial**.

Hasta finales de 1980, estos eran los únicos dos tipos de pan que existían. Sin embargo, a partir de la década de los noventa del siglo pasado, se empezaron a aplicar en panadería de manera masiva las tecnologías de refrigeración y congelación de masas panarias. Estas técnicas permiten interrumpir el proceso de elaboración en alguna de sus etapas intermedias, lo que llevó a la aparición de los **productos semielaborados**, que hoy en día suponen prácticamente el 50% del mercado de pan en España.

CLASIFICACIÓN DEL PAN

Una vez definido el pan en el apartado anterior, vamos a ver cómo se clasifica dentro de cada una de las categorías, de pan común y pan especial. Hay que tener en cuenta que los productos semielaborados, cuando estén terminados de cocer para su consumo, pasarán a convertirse en alguna de las variedades de pan común o pan especial.

A simple vista, podemos apreciar en el pan común dos tipos muy diferenciados, en función de la textura de la miga, según sea ésta dura y compacta; o bien, blanda, alveolada y esponjosa. Así, nos encontramos con dos clases diferentes de **pan común**, definidas en el Artículo 6 de la RTS:

- **Pan bregado, de miga dura, español o candeal.** *Es el obtenido mediante elaboración en la que es indispensable el uso de cilindros refinadores. Se considerarán pan común todas aquellas variedades regionales elaboradas a partir de una masa de pan candeal, con las distintas denominaciones que cada una adopta, como la telera, lechuguino, fabiola, pan de cruz, y otras existentes.*
- **Pan de flama o miga blanda.** *Es el obtenido con una mayor proporción de agua que el pan bregado y que no precisa normalmente del refinado con cilindros. Se considerarán pan de flama todas aquellas especialidades regionales y otras tales como la baguette, la chapata, el pan francés, el payés, el gallego, y otras existentes elaboradas a partir de una masa de pan de flama, con las distintas denominaciones que cada una adopta.*

Por su parte, el **pan especial** puede recibir las siguientes denominaciones, que el Artículo 7 de la RTS incluye a título enunciativo y no limitativo, prohibiéndose cualquier denominación que induzca a error al consumidor:

- **Pan integral:** es el elaborado con harina integral¹.
- **Pan con grañones:** es el elaborado con harina integral al que se le han añadido grañones convenientemente tratados.
- **Pan de Viena y pan francés:** es el pan de flama elaborado a base de masa blanda, entre cuyos ingredientes deben entrar, además de los básicos, azúcares, leche o ambos a la vez, en la cantidad suficiente para una buena práctica de fabricación.
- **Pan tostado:** es el que, después de su cocción, es cortado en rebanadas y sometido a tostado y envasado.
- **Biscote:** es el que, después de su cocción en moldes con tapa, es cortado en rebanadas y sometido a tostado y envasado.
- **Colines:** son los fabricados con una masa panaria que contiene la cantidad suficiente de grasa para una buena práctica de fabricación, laminada, cortada en cilindros, fermentada y horneada.
- **Pan de otro cereal:** es aquel en el que se emplea harina de trigo mezclada con harina de otro cereal en una proporción mínima del 51% y recibe el nombre de pan de este último cereal.
- **Pan enriquecido:** es aquel en cuya elaboración se han incorporado harinas enriquecidas o en el que se han empleado sustancias enriquecedoras, según lo dispuesto en la legislación vigente.
- **Pan de molde o americano:** es aquel que tiene una ligera corteza blanda y que para su cocción ha sido introducido en molde.
- **Pan rallado:** es el producto resultante de la trituración industrial del pan. Se prohíbe fabricarlo con restos de pan procedentes de establecimientos de consumo.

Por razones de sus ingredientes adicionales, además de su forma externa o el procedimiento de su elaboración son también panes especiales los siguientes: **pan bizcochado, pan dulce, pan de frutas, palillos, bastones, grisines, pan ácimo** y otros.

No obstante lo anterior, es de especial significación para el consumidor, la existencia de algunas denominaciones de venta que se pueden encontrar en los establecimientos de panadería y que también vienen reguladas, en este caso, por Reglamentos específicos del Parlamento, del Consejo y de la Comisión de la Unión Europea. Vamos a ver algunos ejemplos:

1 La RTS para la fabricación de harinas (RD 1286/1984, de 23 de Mayo), en su Artículo 2.5, define la **harina integral** como *el producto resultante de la molturación del grano del trigo, maduro, sano y seco, industrialmente limpio, sin separación de ninguna parte de él, es decir, con un grado de extracción del cien por cien.*

- ▶ Así, en lo relativo a la sal², para que un pan pueda denominarse «**sin sal**», no podrá contener más de 0,005 g de sodio³ por 100 g; se podrá denominar «**con muy bajo contenido de sal**», si no contiene más de 0,04 g de sodio³ por 100 g; y «**con bajo contenido de sal**», si no contiene más de 0,12 g de sodio³ por 100 g.
- ▶ Por lo que se refiere a la fibra², se podrá decir que un pan tiene un **alto contenido de fibra** cuando contenga, como mínimo, 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal. Si contiene un mínimo de 3 g de fibra por 100 g o 1,5 g de fibra por 100 kcal, se podrá denominar **fuentes de fibra**.
- ▶ Por último, a las personas con intolerancia al gluten⁴ les interesará saber que un **pan sin gluten** deberá tener un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg; mientras que un **pan muy bajo en gluten** solo podrá tener contenidos de gluten entre 20 y 100 mg/Kg.

NORMATIVA APLICABLE AL PAN

Hay muchísimas normativas, de todo tipo, aplicables a la fabricación, distribución y venta del pan: de carácter laboral, fiscal, mercantil, medio-ambiental, higiénico-sanitario, de transporte, comercialización, protección al consumidor, etcétera.

De especial relevancia es el Paquete de Higiene de la Unión Europea (APPCC –Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control–, trazabilidad, etc.), así como todo lo relativo al envasado y etiquetado, información nutricional, gestión de residuos, etc., y un largo compendio de normas, cada vez más exigentes y numerosas que, emanando en su mayoría de la Comisión Europea y pensadas para las grandes empresas alimentarias multinacionales, no son siempre de aplicación racional en una empresa familiar artesana. A título de ejemplo, el Sistema APPCC, desarrollado por la NASA para el control de los vuelos espaciales, se ha pretendido implementar por ley en todas las empresas europeas de fabricación, distribución y comercialización de productos alimentarios, para llegar a la conclusión, al cabo de nueve años, de que un sistema de control más sencillo y flexible, basado en las Guías de Buenas Prácticas de Fabricación, facilita con mayor eficacia el cumplimiento de las medidas de control que garanticen la puesta en el mercado de alimentos higiénicamente «seguros».

2 Reglamento (CE) n° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de Diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

3 o el valor equivalente de sal.

4 Reglamento (CE) n° 41/2009 de la Comisión, de 20 de Enero de 2009.

Por otra parte, resulta paradójico resaltar que la exigencia cada vez mayor de controles a las panaderías «oficiales» (las que figuran registradas en los censos administrativos), coincide en estos momentos con la proliferación de puntos de venta, de todo tipo, en los que los productos de panadería se venden totalmente «fuera de la ley», ante la pasividad de todas las Administraciones Públicas responsables.

Cabe destacar, también, que el pan, en su condición de alimento básico, ha tenido sus precios y pesos regulados por el Estado a lo largo de toda la historia, hasta el **01 de Enero de 1988**. Desde esa fecha, cada panadería puede fijar libremente sus pesos y precios en toda España (*Orden de 23 de Diciembre de 1987, del Ministerio de Economía y Hacienda*).

Asimismo, a partir de la promulgación *del Real Decreto-ley 22/1993, de 29 de Diciembre*, los establecimientos de venta de pastelería y repostería, pan y platos preparados, entre otros, tienen **plena libertad de horarios comerciales**, para determinar los días y horas en que permanecerán abiertos al público en todo el territorio nacional.

En cuanto a la legislación higiénico-sanitaria específica de la panadería, la norma básica es la **Reglamentación Técnico-Sanitaria para la fabricación, circulación y comercialización del pan y panes especiales**, aprobada por Real Decreto 1137/1984 de 28 de marzo, modificada posteriormente por los Reales Decretos 2677/1985, de 4 de diciembre; 285/1999, de 22 de febrero y 1202/2002, de 20 de noviembre.

Igualmente, los Reales Decretos 2001/1995, de 7 de diciembre, por el que se aprueba la lista positiva de aditivos colorantes autorizados para uso en la elaboración de productos alimenticios, y 257/2004, de 13 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 142/2002, de 1 de febrero, por el que se aprueba la lista positiva de aditivos distintos de colorantes y edulcorantes para su uso en la elaboración de productos alimenticios, así como sus condiciones de utilización.

Estas normas establecen, de forma muy pormenorizada, los requisitos que deben cumplir los establecimientos de fabricación y venta, así como los de los locales en los que se realice la cocción de productos semielaborados; las condiciones generales de los materiales y del personal de fabricación, distribución y venta; las manipulaciones permitidas y prohibidas; los registros administrativos; los requisitos de las materias primas, otros ingredientes y aditivos, así como las características de los productos terminados (aspecto, textura, color, olor, sabor, acidez, presentación y humedad); las condiciones del envasado, etiquetado y rotulación; las del transporte, venta, exportación e importación; y, por último, las Administraciones competentes, responsabilidades y Régimen sancionador.

Podemos concluir, a la vista de todo lo anterior, que la fabricación, distribución y comercialización en España del pan y panes especiales es una actividad sometida

a un conjunto muy extenso y riguroso de normas, tendentes a garantizar la calidad de las empresas, sus productos y procesos, para asegurar la entrega al consumidor final de un producto en condiciones óptimas.

EL PAN EN ESPAÑA

Si bien en la Península Ibérica existían formas arcaicas de panes antes de los romanos, fue con ellos con los que el pan llegó a Hispania y se convirtió en algo esencial: el alimento por excelencia. Pero no sólo eso. Además, el pan impregna nuestra cultura, nuestro folklore, nuestros mitos, nuestras costumbres, nuestros ritos,...; y, por supuesto nuestra gastronomía y nuestra dieta, la dieta mediterránea, de la que es uno de sus componentes básicos.

¿Creen que exageramos? ¿Que el pan, que, curiosamente, en griego quiere decir precisamente «*todo*», no tiene referencias en todos los aspectos de nuestra vida? Ya hemos visto que una de las definiciones que la Real Academia Española hace del pan es «*todo aquello que en general sirve para el sustento diario*».

Por ejemplo, para los cristianos, el pan lo simboliza todo en la religión. Y es que Jesucristo nace en Belén (que en hebreo quiere decir **La casa del pan**) y el Evangelio nos dice que es el **pan de vida**. En la última cena **transforma Su Cuerpo en pan**; y nos enseña a rezar pidiendo **el pan nuestro de cada día**.

Otros capítulos de este Libro Blanco nos mostrarán la importancia del Pan en la historia, en el arte, en la salud, en las tradiciones y fiestas populares, en la nutrición, en el tratamiento de la obesidad, la diabetes y diversas patologías, su papel como alimento funcional, etcétera.

Nos queremos centrar aquí en la enorme –y nada realizada– presencia del pan en la cultura popular. Pues el refranero (que es, en definitiva, la Universidad del Pueblo) nos lo enseña así. Ya se sabe que **de la harina, el pan y del habla, el refrán**. Y, en lengua española, hay más de cien refranes en los que se utiliza el pan, que abarcan todas las facetas de nuestra vida. Veamos algunos ejemplos:

¿Qué decimos cuando alguien nos gusta? Pues que **está como un pan o está más buena o más bueno que el pan**.

¿Y cuando estamos enamorados? **Contigo pan y cebolla**.

Compañero es el que comparte el pan y el amigo sincero llama **al pan, pan y al vino, vino**.

Hay gente que te quiere tanto que **come de tu pan** mientras que a los que te molestan les deseas que **con su pan se lo coman**.

Con pan y vino se anda el camino, pero si no eres previsor sólo tendrás **pan para hoy y hambre para mañana**.

Y, al final del camino, *el muerto al hoyo y el vivo al bollo*, aunque también es verdad que en el duelo hay que comer porque *las penas con pan son menos*.

Ya hemos visto que el pan sirve en el amor, pero también en la guerra; *ni mesa sin pan ni ejército sin capitán. Al enemigo se le niega el pan y la sal*.

Como ven, el pan está presente en toda nuestra vida desde que nacemos (*los niños vienen con un pan debajo del brazo*, cuando duermen parecen *pan bendito* y no paran de jugar, porque *todos los juegos con pan son buenos*), hasta que nos morimos.

Hoy incluso, existen varios estudios científicos como el Proyecto CARMEN de la Unión Europea que demuestran que se puede realizar una dieta para adelgazar de manera más sana con un alto contenido de hidratos de carbono, o, dicho más llanamente, adelgazar basándose en pan. Y es que, en efecto, nos hemos olvidado que cuando alguien está muy delgado le decimos: *Parece que estás a pan y agua*.

Uno de los objetivos de este Libro Blanco es dar a conocer el pan y su importancia –tantas veces olvidada– en la alimentación. Y, cuando lo descubramos, seguro que nos daremos cuenta de que, realmente,

El pan... sabe que alimenta
Que llegue a todos no es tarea de niños
Que llegue a los niños es tarea de todos.

CONCLUSIONES

El Pan puede considerarse como el Primer Alimento Natural de la Humanidad. Su importancia, tanto desde el punto de vista nutricional, como cultural, ha llevado a que el logo de la FAO sea una espiga rodeada del lema *FIAT PANIS*.

El Pan aporta a la dieta una gran cantidad de los nutrientes esenciales para vivir (fibra, proteínas, minerales, vitaminas,...). Su papel en toda dieta equilibrada es fundamental.

En España, el Pan ha sido considerado, desde antes de la conquista romana, el alimento por excelencia, impregnando nuestra cultura, nuestras costumbres, ...; y, por supuesto, nuestra gastronomía y nuestra dieta, la dieta mediterránea, de la que es uno de sus componentes básicos.



Figura 1-1. Guía Mundial del Pan

La fabricación, distribución y comercialización en España del pan y panes especiales es una actividad sometida a un conjunto muy extenso y riguroso de normas, tendentes a garantizar la calidad de las empresas, sus productos y procesos, para asegurar la entrega al consumidor final de un producto en condiciones óptimas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bergua Olavarrieta. Refranero Español 12ª Edición. Ediciones Ibéricas, 1992.
- Capel JC. El Pan: Elaboración, Formas, Mitos, Ritos y Gastronomía, seguido de un Glosario de los Panes de España. Montserrat Mateu Taller Editorial. 1991
- El Pan en la Pintura. AM Ediciones. 1987.
- Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. Vigésima segunda edición, 2009.
- REAL DECRETO 257/2004, de 13 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 142/2002, de 1 de febrero, por el que se aprueba la lista positiva de aditivos distintos de colorantes y edulcorantes para su uso en la elaboración de productos alimenticios, así como sus condiciones de utilización.
- Reglamentación Técnico-Sanitaria para elaboración, circulación y comercio de las harinas de trigo. (Real Decreto 1286/1984, de 23 de mayo de 1984).
- Reglamentación Técnico-Sanitaria para la Fabricación, Circulación y Comercio del Pan y Panes Especiales. (Real Decreto 1137/84, de 28 de marzo).
- Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- Reglamento (CE) nº 41/2009 de la Comisión, de 20 de enero de 2009, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.