

# FICHA TÉCNICA

DIFUSIÓN: CANAL-UNED



ESPACIO: Respuestas de la Ciencia

TÍTULO: ¿Es el pan un alimento interesante o se puede prescindir de él?

SINOPSIS: Estudios recientes de epidemiología nutricional han constatado que no solamente no engorda sino que, debido a que ayuda a equilibrar la dieta y a distribuir las calorías a lo largo de las diferentes horas del día, ejerce una función reguladora del apetito y en consecuencia una disminución de la ansiedad por comer y picotear a cualquier hora.

FECHA DE EMISIÓN: 28/02/2013

PARTICIPANTES: Socorro Coral Calvo Bruzos, profesora de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la UNED.