

INDICE

Portada	
Página en blanco	
Página presentación	
Cuadro N° 1.- La fantasía del Pan Saludable	
Título_ ISBN o Copy Write	4
“Consejo de Asesores”	5
Opiniones de los integrantes del Consejo de Asesores	7
Agradecimiento	8
Cuadro N° 2.- Variedades de panes	9
Dedicatoria	10
A manera de presentación	11
Comentario	13
Cuadro N° 3.- Pan Condimentado con semillas	14
Introducción	15
Cuadro N° 4.- Niña comiendo pan	16
Datos del Autor. Algunos	18
Cuadro N° 5.- “Hipócrates” (¿460-377? A. J.C)	20
Cuadro N° 6.- Niño amasando harina	21
No fue por casualidad	22
Primera Parte	
El Pan: Alimento Universal	24
Cuadro N° 7.- Antiquísima figura rupestre, el comienzo de la agricultura	24
Cuadro N° 8.- Las espigas doradas del cereal milagroso: El trigo contiene australiano	26
Continente Africano	26
Cuadro N° 9.- Pan con verduras	26
Cuadro N° 10.- Niña mordiendo el pan completo	27
Continente Europeo	28
Cuadro N° 11.- Pan casero con parmesano, ajo y “basilico”	29
Cuadro N° 12.- El niño panadero haciendo su juego	30
Continente Americano	33
Cuadro N° 13.- Panes dulces y con pasitas	34
Cuadro N° 14.- Pan y verduras con parmesano	35
Cuadro N° 15.- Variedades de panes “Completo”, “Integrales” y “Enriquecidos”	36
Los cuatro elementos en el pan	37
Tipos de pan según acidez	37
Cuadro N° 16.- El trigo	38
Cuadro N° 17.- Especies de trigo – Genus Triticum	39
Cuadro N° 18.- Contenido de calorías y nutrientes en el trigo y otros cereales	40
Algunas causas que originan la desnutrición	41
¿Por qué nos enfermamos?: una visión naturista	42

Comemos sin alimentarnos	43
Cuadro N° 19.- La naturaleza expresada por las manos blancas del panadero	44
El pan y el deportista	46
La comida chatarra	47
El pan no tiene la culpa	48
Cuadro N° 20.- La presencia del colesterol en las arterias depende, en buena medida, de la susceptibilidad particular del individuo	49
El pan no daña a los diabéticos	51
Cuadro N° 21.- Las arterias cuando están sanas y con problema o la muerte de una arteria	52
El pan biológico	53
El equilibrio para una alimentación saludable	56
Cuadro N° 22.- La pirámide alimentaria	57
Primera causa de muerte	58
Como bajar niveles de colesterol	58
8 diabéticos sobre 10 mueren por enfermedades cardiovasculares	60
Cuadro N° 23.- Variedades de panes de diferentes países	61
Stress, tensión, sal y otras...	62
El stress laboral aumenta ambos números	62
Algo más sobre la sal	63
Sal y osteoporosis	63
Fisiopatología de la hipertensión arterial en el anciano	63
Segunda Parte.	
Cuadro N° 24.- Degustando pan a la primera edad	66
Pan genéticamente longevo	67
Cuadro N° 25.- Fantasía del panadero, para todas las edades	68
Los ingredientes del pan de trigo	69
Pan de trigo "Completo" saludable	70
Cuadro N° 26.- Pan casero condimentado	70
Pan completo	71
Cuadro N° 27.- Pan francés... completo	71
Cuadro N° 28.- Niño amasando pan	72
Los panes dulces, los postres y otros azúcares	73
Unidad de pan completo de 50 gramos	74
Cuadro N° 29.- El pan en las artes	75
Unidad de pan completo de 100 gramos	76
Unidad de pan completo de 150 gramos	77
El pan de trigo en la alimentación del niño	78
Cuadro N° 30.- Jovencitos comiendo postre	79
Algunas recetas. "Pan completo" "Saludable"	82
Pan de trigo "Integral sin sal" saludable	90
Cuadro N° 31.- Pan casero con verduras varias	90
Pan integral sin sal	91
Cuadro N° 32.- Variedad de panes integrales sin sal	91

Nutrientes del pan de trigo integral para dieta sin sal	92
Las fibras en la alimentación	93
Cuadro N° 33.- Joven comiendo “Dulce integral”	93
Cuadro N° 34.- Joven saboreando lo mejor de la casa	94
Nutrientes del pan de trigo integral para dieta sin sal con pasitas y/o frutas	95
Cuadro N° 35.- Señora satisfecha del desayuno con las frutas “Fantasías del maestro”	96
Algunas recetas del “Pan Integral sin sal” “saludable”	97
Pan de trigo “Enriquecido” o “Pan petrella” saludable	103
Cuadro N° 36.- Pan combinado con otras exquisiteces	103
Pan enriquecido	104
Cuadro N° 37.- Variedades de panes “Enriquecidos”	104
Base científica de la modificación del pan de trigo	105
Cuadro N° 38.- Textura, sabor y olor del pan de trigo	105
Cuadro N° 39.- “Adultos” analistas del pan “Enriquecido o petrella”	107
Cuadro N° 40.- El maestro, adulto, mostrando la reliquia de “10.000 años”	108
Cuadro N° 41.- Variedades de panes “Enriquecidos”	109
Algunas recetas del “Pan Enriquecido” o “Pan Petrella”	110
Cuadro N° 42.- “Panecillos enriquecidos para la tercera edad”	116
Nutrientes del “Pan Enriquecido” o “Pan Petrella”	117
Misceláneas	118
Proverbios latinos de milenaria tradición	119
Cuadro N° 43.- “Panecillos caseros condimentados”	119
Caminos seguro a la enfermedad coronaria	120
¿Qué hacer? Recomendamos lo siguiente	120
“Epilogo” El pan de trigo en la seguridad alimentaria del pueblo de América	121
Conclusión	123
Observación	123
Índice bibliográfico	125
Índice general	128
Página en blanco	
Contraportada	