

Diario de nutrición

Dra. Erika Pérez Lara

Pan dominicano: ¿integral o simplemente disfrazado?

El pan, uno de los alimentos más comunes en la dieta dominicana, es también fuente frecuente de Incomodidad digestiva e inflamación en muchas personas. Desde un enfoque científico y nutricional, es fundamental entender qué sucede con el pan en nuestro organismo y por qué puede resultar problemático.

En primer lugar, es esencial comprender que la digestibilidad del pan está estrechamente relacionada con sus ingredientes y procesos de fabricación. El pan tradicional dominicano, aunque etiquetado a menudo como "integral", frecuentemente no cumple con los criterios técnicos para denominarse así. Según estándares internacionales, el pan integral debe contener harina proveniente del grano completo, preservando el salvado, el germen y el endospermo. Sin embargo, muchos panes "integrales" locales se elaboran con harina refinada enriquecida, a la cual simplemente se le agrega salvado posteriormente. Esto no solo reduce la calidad nutricional del producto, sino que también afecta directamente su digestibilidad.

La harina refinada utilizada en estos panes carece de fibra dietética natural, esencial para una digestión saludable. La fibra aumenta el volumen fecal y favorece un tránsito intestinal eficiente. Al no contar con la cantidad adecuada de fibra, el pan puede volverse más difícil de digerir, causando sensación de hinchazón, pesadez y gases. La fermentación excesiva de carbohidratos simples en el colon, debido a la

ausencia de fibras, genera producción adicional de gas, contribuyendo aún más a síntomas inflamatorios.

Otro factor clave es el gluten, una proteína naturalmente presente en el trigo, que también afecta la digestión. En individuos sensibles o con cierta predisposición genética, el gluten puede desencadenar inflamación intestinal o una respuesta inmune adversa, conocida como sensibilidad al gluten no celíaca o celiaquía. En República Dominicana, la falta de regulación estricta sobre el etiquetado de ingredientes y procesos de fabricación dificulta que el consumidor pueda identificar fácilmente panes que puedan ser problemáticos.

Además, los aditivos alimentarios, conservantes y azúcares añadidos con frecuencia en los panes comerciales dominicanos incrementan aún más el potencial inflamatorio. Estos ingredientes pueden alterar el microbiota intestinal, favoreciendo la proliferación de bacterias patógenas y reduciendo la presencia de bacterias benéficas, lo que puede generar disbiosis, inflamación crónica y deterioro de la salud digestiva.

Desde una perspectiva regulatoria, RD enfrenta desafíos. La falta de normativas claras y obligatorias respecto al etiquetado nutricional permite que productos poco saludables sean comercializados bajo etiquetas engañosas. Para enfrentar esta situación, es necesario establecer regulaciones claras que aseguren transparencia en los procesos de fabricación, especialmente en la elaboración de productos integrales. ●

Para comunicarse con la Dra. Erika Pérez Lara, nutrióloga clínica, escriba a erikapereznutricion@gmail.com
Instagram: @dra.erikaperezl

Arrestan tres dominicanos en Pedernales por tráfico

Transportaban ciudadanos haitianos en condición migratoria irregular

SD. Tres ciudadanos dominicanos y un haitiano con estatus legal fueron detenidos, en diferentes hechos y vehículos, por patrullas del Ejército, adscritas a la 3ra Brigada de Infantería, mientras transportaban a haitianos en condición migratoria irregular en las provincias San Juan y Pedernales.

Los tres dominicanos fueron detenidos en dos autobuses interceptados en el kilómetro 13 de la Carretera San Juan-Azuza.

En el primero, marca Hyundai, placa I-074163, color rosado, fue detenido Santo Beltré Peña, quien conducía el vehículo llevando a bordo dos hombres y dos mujeres de nacionalidad haitiana sin documentos.

En otro autobús, Mitsubishi, placa I-079429, co-



Detenidos en San Juan y Pedernales por el Ejército de la República Dominicana.

lor blanco, fueron apresados Junior Taveras Batista, conductor, y Félix M. Aquino Paniagua, cobrador, acusados de transportar a cuatro haitianos en condición migratoria irregular.

En Pedernales

En otro caso, fue detenido en Cabo Rojo, provincia Pedernales, un hombre de nacionalidad haitiana con estatus migratorio legal, mientras transportaba a

tres haitianos indocumentados.

El detenido fue identificado según sus documentos como Lubin Jean Clito, quien a bordo de un automóvil Toyota, modelo Corolla, año 1996, color verde, placa No. A087914, intentaba pasar de manera irregular a los concludados, entre ellos un hombre y dos mujeres, los cuales serán entregados a la DGM para los fines de lugar. ●

SNCC.F.009
REPUBLICA DOMINICANA
PROYECTOS ESTRATÉGICOS Y ESPECIALES DE LA PRESIDENCIA



No. EXPEDIENTE
PROPEEP-CCC-LPN-2025-0003

13 de marzo de 2025

Proyectos Estratégicos y Especiales de la Presidencia
Unidad de Compras y Contrataciones

CONVOCATORIA A PROCESO DE LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL

Referencia del Procedimiento PROPEEP-CCC-LPN-2025-0003.

Dirección General de Proyectos Estratégicos y Especiales de la Presidencia (PROPEEP) en cumplimiento de las disposiciones de Ley No. 340-06, sobre Compras y Contrataciones Públicas de Bienes, Servicios, Obras y Concesiones de fecha Dieciocho (18) de Agosto del Dos Mil Seis (2006), modificada por la Ley No. 449-06 de fecha Seis (06) de Diciembre del Dos Mil Seis (2006), convoca a todos los interesados a presentar propuestas para la "ADQUISICIÓN DE KITS DE RACIONES ALIMENTICIAS PARA SER DONADOS EN LAS JORNADAS Y PROGRAMAS DE INCLUSIÓN".

Los interesados en retirar las Especificaciones Técnicas/Pliego de Condiciones, deberán dirigirse a las oficinas de la Dirección General de Proyectos Estratégicos y Especiales de la Presidencia (PROPEEP), en el horario de 8:30 am a 4:00 pm de lunes a viernes, o descargarlo de la página Web de la institución (www.propeep.gob.do) o del Sistema Electrónico de Contrataciones Públicas SECP de la DGCP (www.portal.comprasdominicana.gob.do) para los fines de la elaboración de sus propuestas.

Las Propuestas serán recibidas en sobres sellados de forma física y/o a través del Sistema Electrónico de Contrataciones Públicas (SECP) hasta el día veintiocho (28) del mes de abril del 2025 hasta las 10:00 a.m., y la apertura se realizará el día veintiocho (28) del mes de abril del año 2025, a las 10:30 a.m., en presencia de Notario Público, en el salón de conferencias de la Dirección General de Proyectos Estratégicos y Especiales de la Presidencia.

PROYECTOS ESTRATÉGICOS Y ESPECIALES DE LA PRESIDENCIA.

ISUZU NPR



PESO BRUTO 7,000KG	MOTOR 4HG1	TORQUES 304 NEWTON-M	POTENCIA 121 PS @ 3,200 RPM
AUTOCAMIONES, S. A.		Redi	
UBICACIÓN: AV. JOHN F. KENNEDY CALLE 252 AVE. LOPE DE VEGA, SANTO DOMINGO, D.R.		HORARIO: LUNES - VIERNES 8AM - 6PM SÁBADO 8AM - 1PM	
CONTACTO: 809 582 7211		CONTACTO: 809 582 7211	