

Cómo tomar pasta de forma saludable

[María Sánchez-Monge](#)

Martes, 28 de Abril de 2020 - 08:00



Un plato con una ración generosa de verdura y una cantidad moderada de pasta es una opción perfecta.

¿Te encanta la pasta pero apenas la pruebas o la comes con remordimientos porque **crees que engorda demasiado**? Si la respuesta es afirmativa, tenemos buenas noticias para ti: no tienes por qué privarte de ella. Con la ayuda de tres expertas en nutrición te contamos los beneficios de **incluir este alimento en tu dieta** de la forma más saludable posible.

El origen histórico de la pasta ha sido muy discutido y su introducción en Italia por **Marco Polo tras uno de sus viajes a Oriente** no es más que una leyenda. Lo que sí parece claro es que su empleo en la gastronomía europea tiene una larga tradición y se puede considerar “un alimento importante y **representativo de la dieta mediterránea**”, tal y como afirma Narelia Hoyos Pérez, presidenta del **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Cantabria (Codinucan)**, miembro del **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas**. Y aunque no siempre haya estado en las cocinas españolas, el cereal del que está hecha, el trigo, “se ha cultivado en la península ibérica desde el Neolítico”.

Cómo y qué cantidad tomar

La pasta más saludable, ya sean espaguetis, macarrones, raviolis, tallarines y un largo etcétera..., **es la integral**. Beatriz Robles, tecnóloga de alimentos y dietista-nutricionista, confirma que, desde el punto de vista nutricional, “**conviene que tanto el arroz como la pasta sean integrales**”. No obstante, aclara que dependerá la frecuencia con la que se consume: “**Si solo la tomas de vez en cuando** y no te gusta la integral, puedes optar por la de sémola refinada y disfrutarla. Pero si la comes de forma habitual, sin duda es mucho mejor la integral”.

Hay varios motivos para decantarse por la integral:

- Eleva menos el **índice glucémico**, es decir, la rapidez con la que un alimento puede aumentar el nivel de glucosa en sangre.
- Es más **saciante**.
- No ha perdido las **vitaminas** y **minerales** del salvado de cereales.
- Contiene mucha **fibra**.

Cristina Carrera, tesorera del Codinucan, coincide en señalar que “la mejor opción es la **pasta de grano entero o integral**, ya que así aumentamos el aporte de fibra en la dieta”. Puesto que se ha comprobado que el consumo de fibra “en la población general no llega a las recomendaciones, tenemos que incrementarlo **consumiendo fruta y verdura**, pero también cereales integrales; la pasta sería un buen ejemplo en este sentido”.

La fibra es fundamental para la **prevención de enfermedades intestinales** y, además, juega un papel relevante en la ralentización de la absorción de los hidratos de carbono.

Para comprobar si la pasta que adquirimos en el supermercado es realmente integral conviene fijarse en que, además de incluir el **término “integral” en el paquete**, en el **listado de ingredientes** se especifica que ha sido **elaborada con sémola integral**. “Es la forma de verificar que no está elaborada con sémola refinada y salvado, que no tiene las mismas características beneficiosas que la sémola integral”, indica Robles.

¿Fresca o seca? ¿al huevo? ¿enriquecida con verduras?

Las diferencias entre la pasta seca y la fresca son de tipo organoléptico y de conservación. “**En cuanto a su valor nutricional no hay diferencias**”, precisa Hoyos.

Algo parecido se puede decir de la pasta al huevo: no altera mucho su aportación nutricional porque “es muy pequeña la cantidad de huevo que se añade”. En todo caso, **el sabor y la textura que aporta el huevo** puede resultar interesante para la preparación de alguna receta.

La pasta **multicolor, multivegetales, enriquecida con verduras**... tampoco supone, en realidad, ningún enriquecimiento. “Si nos fijamos en el listado de ingredientes del etiquetado, **el porcentaje de verdura que tienen esas pastas es mínimo** y no representa una diferencia nutricional real”, asevera Robles. Por eso, si queremos beneficiarnos de las vitaminas que tienen las espinacas o el tomate, nada mejor que recurrir a la materia prima original.

El plato de pasta ideal

¿Y si servimos la pasta con una buena ración de verduras? Es una opción perfecta, sobre todo si **la ración de verduras es generosa y la de pasta moderada**. “También podemos combinar la pasta con una ensalada y una fuente de proteína de proteína de buena calidad”, apunta Robles. Su propuesta quedaría así:

- Una cantidad de **pasta** equivalente a una **cuarta parte** del plato.
- **Verduras** o una ensalada compondrán **la mitad** del plato.
- La restante **cuarta parte, una proteína de buena calidad** (tofu, soja texturizada, atún...).

Se trata, al fin y al cabo, de un magnífico ejemplo del denominado **plato de Harvard**, que sirve de guía para preparar comidas saludables y equilibradas.

Propiedades nutricionales

Los nutrientes que aporta la pasta se resumen de la siguiente manera:

- Contiene, sobre todo, **hidratos de carbono** (70 gramos por 100 gramos de pasta seca cruda).
- Es una fuente importante de **fibra** (6 g), siempre que sea integral o de grano entero.

- No aporta casi **grasas** (1,5 g de grasa por 100 g de pasta seca cruda).
- Tiene un porcentaje pequeño de **proteínas** (12 g de proteína por 100 g de pasta seca cruda).

Lo que más engorda no es la pasta

La pasta es un alimento más calórico que otros, como las frutas y las verduras, pero eso no significa que haya que evitarlo; todo lo contrario. “La cantidad de pasta será relativa **en función del consumo de otros cereales**, pan, arroz, avena..., ya que los cereales han de estar presentes en cada comida (siempre en versión integral)”, recuerda Carrera.

La cantidad de cereal de la dieta deberá ajustarse en función de la actividad física que realice cada persona y de su edad. “Una ración de pasta para una persona de edad media con actividad moderada será **de entre 60 g y 80 g en crudo**”.

Para aquellas personas que tienen como objetivo la pérdida de peso, en caso de que sigan dietas hipocalóricas, las cantidades serán menores, “pero no sería adecuado eliminarlo de la alimentación completamente, ya que **los hidratos de carbono y la fibra son necesarios también en dietas para la pérdida de peso**”. Lo que sí que hay que descartar, abunda Robles, “son los alimentos que, además de calóricos, son insanos, como el alcohol o los ultraprocesados”.

No está de más repetir una frase que se aplica también a otros alimentos y es cierta: “Lo que más engorda no es la pasta, sino **la salsa que le añadimos**”. Además, muchas salsas que se venden envasadas suelen ser poco saludables. Aderezar con ajo picado y aceite de oliva es una opción excelente. Si preferimos salsa de tomate, mejor hecha en casa con tomate natural o triturado, pero no con tomate frito de lata.

¿Qué cantidad pueden tomar los diabéticos?

Las recomendaciones de hidratos de carbono para las personas con **diabetes** son las mismas que las dirigidas a la población general. Hoyos matiza que las personas “que padecen diabetes tienen una dificultad para metabolizar el azúcar o los hidratos de carbono de la dieta”. Por lo tanto, “**han de controlar la cantidad de este nutriente**; tienen que consumir una cantidad determinada en cada comida y a lo largo del día, que variará en función de las calorías que se estime que esa persona debe consumir al día”.

Recetas saludables para disfrutar de la pasta

Te proponemos las siguientes recetas. Tal y como se especifica en alguna de ellas, pueden ser **aptas para celíacos utilizando pasta sin gluten** y reemplazando algunos ingredientes.

Pasta con brócoli y coliflor



Ensalada de pasta, queso de piña y pesto de aguacate



Sopa de fideos de arroz y gambas



Canelones de pollo para celiacos



<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/04/28/como-pasta-forma-saludable-173232.html>

A screenshot of the Cuidate Plus website. The header includes the logo and navigation menu with categories like Alimentación, Belleza y piel, Sexualidad, Ejercicio físico, Familia, Bienestar y mente, Medicamentos, Escuela de pacientes, and Más. A promotional banner for a 1,30% TAE deposit is visible. The main article is titled 'Cómo tomar pasta de forma saludable' by María Sánchez-Monge, dated April 28, 2020. A sidebar on the right features an advertisement for an 'ONLINE DE CURSO SEO' with 48h of video, 15h of direct content, and 3 tutorials, priced at 500€. A small Openbank advertisement is also present.