

# ¿La Pasta no engorda?

---

Publicado el: 16-07-2018

La pasta no contiene grasa: 100 grs de pasta contienen menos de un 1 gr de grasa. Sin embargo, el queso, condimento indispensable, en los platos de pasta que no llevan pescado, si contiene grasa. Nuestra recomendación, modere la cantidad de queso y considere que 15 gramos de queso es más que suficiente. Los carbohidratos que aporta cubren el 15% de las necesidades diarias.

100 grs de pasta contienen como máximo 75 gr de hidratos de carbono. Estos carbohidratos proporcionan unas 300 calorías, cantidad importante pero no excesiva, ya que representa aproximadamente el 15 % de las necesidades de una persona que desarrolle una actividad normal con algo de ejercicio físico. Se puede comer hasta 100 grs diarios de pasta, sin temor a engordar. Hablamos naturalmente de platos de pasta en blanco. Capítulo aparte son las salsas y condimentos, que según su naturaleza pueden echar al traste todo lo dicho. No se debe abusar de las salsas y condimentos que contengan grasas en exceso ya que el valor calórico de las grasas es muy superior: un gramo de grasa aporta 9 calorías. Por tanto, ¡cuidado!

Su contenido en glúten, por su efecto saciante, nos hace comer menos.

La pasta de trigo duro contiene un alto porcentaje de glúten, -que es como carne vegetal -, es muy apetitosa y de un alto poder saciante. También contiene celulosa. En el intestino, la media cucharadita de celulosa que contienen 100 grs de pasta, más la fibra de la salsa de tomate y otras hortalizas como cebolla, apio, zanahoria (que suelen acompañar a los platos de pasta) favorecen el tránsito intestinal y evitan el estreñimiento. Se dice : "quien come pasta, come menos y no tiene hambre entre comidas".

## **Comparativa de las calorías que aportan diferentes platos.**

Según se desprende de esta tabla, los dos platos de pasta son los más equilibrados y saludables. Es importante que considere también las calorías provenientes de bebidas o postres. Sorprendentemente tomar 2 vasos de cola, cerveza o bebidas gaseosas le aportarán unas 300 calorías (250 menos que los spaguetti con salsa de tomate), mientras que 100 grs de tarta de nata y fresas le aportarán otras 300 calorías. Piense que una gran cantidad de las calorías que se consumen al día pertenecen a la categoría de lo que se llama en nutrición calorías vacías.

## **El valor de la sémola de trigo duro.**

El trigo duro es reconocido como el cereal más noble por sus excelentes cualidades alimenticias. Es muy distinto del trigo blando y se nota incluso a simple vista. El trigoduro tiene tallo fuerte, espiga grande y erguida. Los granos son alargados, translúcidos, muy duros y de color amarillo ámbar.

Del trigo duro se obtiene sémola granulosa, del color amarillo natural del grano, que conserva las sustancias alimenticias y vitales del grano entero, con un importante porcentaje de celulosa y fragmentos de germen.

El trigo duro se compone aproximadamente de : 14% de proteínas, 67% de hidratos de carbono, 2% de minerales, 2% de grasas, 3% de celulosa y 12% de agua. Contiene todos los minerales

importantes para la alimentación: fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, sodio y oligoelementos varios. Contiene pro-vitamina A, vitamina B1, B2, B6, PP y E y ácidos grasos insaturados, lecitina y esteroides.

En España, el trigo duro se cultiva principalmente en Andalucía, donde hay condiciones muy favorables como son el perfil y textura del suelo, la calidad de la tierra y el clima.

La pasta de trigo duro de calidad superior requiere mayor tiempo de cocción y aumenta más de volumen (hasta tres veces), no se deforma ni se deshace y deja el agua de cocción limpia e incolora. Absorbe fácilmente jugos y salsas. Al comerla se nota su consistencia y su paladar característicos.

### **Valor nutritivo de 100 gramos de sémola de trigo duro**

- 74 grs de hidratos de carbono
- 12 grs de proteínas
- 0,75 grs de grasas
- 0,80 grs de minerales
- 0,45 grs de celulosa
- 12 grs de agua
- Total calorías 350

### **Minerales:**

- ósforo
- magnesio
- calcio
- hierro
- potasio
- sodio

### **Vitaminas:**

- pro-vitamina A
- vitamina B1, B2, B6
- PP y E

Las pastas enriquecidas con la adición de otros alimentos como huevo, espinacas ... tienen un valor nutritivo más alto en la proporción del alimento añadido.

### **Como prepararlo**

En las dietéticas se venden fideos preparados con harinas integrales, que contienen las vitaminas, minerales y oligoelementos indispensables para la vida.

Estos nutrientes faltan en las harinas blancas o refinadas, por este motivo resulta una excelente idea incorporar las pastas integrales a la dieta.

Si nos animamos a preparar la pasta fresca, ahí va una receta. Si no, un paquete de buena pasta integral seca, con alguna salsa, nos asegura una buena alimentación.