

Cómo se debería comer la pasta para no engordar

Publicado el: 25-10-2019

Te contamos cuáles son las combinaciones saludables para echar por tierra el mito sobre la influencia del consumo de pasta en el aumento de peso

"Yo no como pasta porque engorda"... ¿Te suena esta frase? A pesar de que no existen estudios o evidencias científicas que confirmen que la pasta engorda, es uno de los mitos más extendidos a nivel popular. Y esto se debe, según explica Luján Soler, decana del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (Codinma) a que existe en la sociedad una **tendencia generalizada a demonizar alimentos concretos** asociando su consumo al sobrepeso. Pero la realidad es distinta, según aclara la experta, pues lo que influye en el aumento de peso no es el consumo de un determinado alimento sino la **suma de factores** poco saludables. Para aclarar este argumento pone un ejemplo: "Si a las once de la noche cenas un plato de pasta con salsa carbonara industrial, lo acompañas de un postre rico en azúcares y después te tumbas a ver la tele o te vas a la cama, lo que hace que ganes peso no es que hayas comido pasta, sino la hora a la que la has comido, cómo has acompañado ese plato y lo que has hecho antes y después de comerlo", explica.

Cómo combinar bien la pasta

El **horario de las comidas**, la **práctica o no de ejercicio** y el hecho de que una persona haya descansado o no lo suficiente son algunos de esos factores que pueden influir en el sobrepeso, al igual que la **forma de combinar este alimento** o las **cantidades que se consuman**. "No es lo mismo tomar una ensalada de pasta en la que la verdura debería ser la protagonista que un plato de pasta al que se añade un poco de verdura", comenta Chema Martínez, vicepresidente del CODINuCoVa (Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana). Comparte esta opinión Luján Soler, que no solo invita a que convertir las verduras y las hortalizas en las protagonistas de un plato de pasta, sino que además aconseja ampliar el espectro nutricional a la hora de mezclar los alimentos. "Combinar la pasta con legumbres (lentejas, garbanzos, soja o guisantes) enriquece la calidad y la cantidad de proteína de ese plato", explica.

Otras **combinaciones saludables con pasta** podrían incluir salsa de yogur casera, salsa de soja, pesto casero o elaboraciones con especias y aceite de oliva virgen extra. En el otro lado de la balanza estarían las combinaciones con ingredientes menos saludables como es el caso de las salsas industriales muy calóricas, los ultraprocesados (salchichas) y los embutidos.

También debemos tener en cuenta la **forma de cocinar la pasta** pues lo ideal es consumirla al dente y después de haber eliminado los excesos de almidón hidrolizado que se producen durante la cocción. Por eso el experto de CODINuCoVa aconseja lavarla después de hervirla.

A la hora de hablar de las cantidades recomendadas, la decana de Codinma afirma que depende del tipo de pasta del que hablemos, si bien explica que una cantidad razonable de **consumo diario de pasta** se situaría en torno a los **70 gramos** (pasta pesada en crudo). En este sentido aclara que lo ideal es que esa pasta se combine con verduras, gambas, brocoli, pimientos, espinacas o cebolla. "Cuando hagamos la combinación de los ingredientes debemos cuidar tanto el equilibrio cuantitativo como cualitativo, es decir, el hecho de que lo hayamos combinado con verduras o con otros ingredientes saludables no quiere decir que podamos consumir un volcán de

pasta. Hay que respetar las raciones recomendadas", explica.

En cuanto a la cantidad semanal, las guías oficiales aconsejan **un consumo de pasta de un máximo de 3-4 veces por semana**. Si bien el vicepresidente de Codicunova aclara que se puede consumir con más frecuencia siempre no desplace a otros alimentos como las legumbres. Y pone este ejemplo: "Si como 7 días pasta, no estoy comiendo ninguno de legumbres y eso está mal. Si como 3 días de pasta y 3 días de legumbres, o incluso los combino en algún momento, estaría realizando un consumo adecuado", explica.

¿Qué tipo de pasta es más saludable?

La **pasta integral** contiene más nutrientes, entre ellos la fibra, al presentar el grano entero del cereal con la que se ha elaborado. Sin embargo los expertos aclaran que, en términos calóricos, son parecidas. En este sentido Luján Soler aconseja **comprobar los ingredientes del etiquetado nutricional** para confirmar que, efectivamente, se trata de una pasta integral verdaderamente integral. "Un recurso puede ser revisar la cantidad de fibra que contiene ese paquete de pasta, pues la integral contiene más fibra", explica.

Otra opción puede ser consumir algunas de las variantes elaboradas con verduras o a base de legumbres, aunque también en estos casos la decada de Codinma recomienda revisar el etiquetado nutricional para comprobar que la cantidad de verduras y de legumbres que contiene no es residual, sino relevante.

Entonces, ¿sustituimos la pasta normal por la integral o la de legumbres? No es una obligación, sino una opción. "No podemos olvidar que comer es un placer y que el consumo de pasta integral puede ser un recurso más, pero no el único, para añadir **fibra** a la dieta. Si te gusta más la pasta normal, no la cambies por la integral", comenta la decana de Codinma.

¿Cenar pasta engorda?

La respuesta es un "no" rotundo, pues como aclara Mariana Álvarez, dietista-nutricionista especializada en trastornos de la conducta alimentaria, lo que en realidad hace que aumentemos de peso es un exceso de calorías totales de la dieta sostenido en el tiempo. "Esto sucede, independientemente del tipo de nutriente que tomemos, es decir, que si consumimos un exceso de kilocalorías a partir de hidratos de carbono, es probable que cojamos peso, pero también lo haríamos si el exceso fuera a expensas de proteínas o de grasas", aclara.

Lo que determina el éxito a la hora de perder grasa es la adherencia de una pauta a largo plazo. De hecho, la dietista-nutricionista explica que una gran cantidad de pacientes que se embarcan en una dieta muy restrictiva de carbohidratos aumenta el deseo por este grupo de alimentos en mayor medida que los que siguen una pauta más variada y esto hace que los primeros tengan una mayor probabilidad de abandono. "Lo primordial no es que quitemos carbohidratos de la cena, sino que se pueda mantener en el tiempo el déficit calórico total y el cambio que nos hayamos propuesto", afirma Álvarez.

Fuente: <https://netsaluti.com>