

Título: Su gran versatilidad convierte a las pastas en una venta segura para los almacenes

Su gran versatilidad convierte a las pastas en una venta segura para los almacenes

Es uno de los alimentos denominados no perecibles, pero **aquello depende de que se lo almacene de la forma correcta.**

Juan Pablo Ernst

“Una característica importante de las pastas es la versatilidad y variedad de formas que se puede conseguir. Aunque toda pasta se produce básicamente con las mismas materias primas, el producto final puede moldearse y adquirir su propia forma y consecuente utilidad culinaria”, cuenta de entrada sobre el tema Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas (UDLA).
 La docente explica que “las

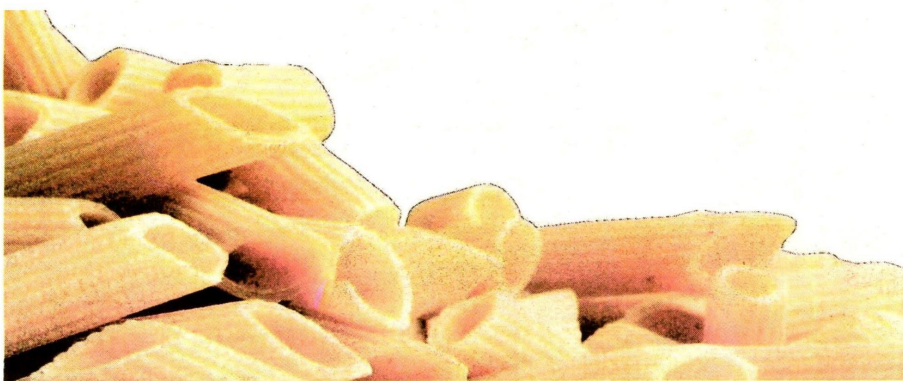


pastas o fideos, según el reglamento sanitario de los alimentos, son productos constituidos por mezclas de sémolas de trigo y/o harina con agua potable, no fermentadas, sin cocción y que han sido some-

tidas a un proceso de desecación al cual podrán adicionarse huevos, hortalizas y otros ingredientes y aditivos autorizados. En general, las pastas están listas cuando tienen una humedad del 12% aproximada-

mente al momento de envasar y empaquetar”. Respecto de su supuesta condición de “alimento no perecible”, la académica aclara que “un alimento es considerado no perecible cuando no se deteriora fácilmente frente a la exposición a factores como la humedad y temperatura ambiente, por lo general contienen menos cantidad de agua y son procesados para tal fin, como es el caso de las pastas, las cuales en general, se consideran deterioradas luego de periodos prolongados, o una vez que se ponen en contacto con algún contaminante físico y/o biológico o cuando empiezan su descomposición una vez cocinados”.

Cómo y dónde almacenar
 Y enfatiza que “para mantener esta cualidad, las pastas deben ser almacenadas en lugares frescos y alejados de la humedad, pero también es importante que no haya presencia de insectos”, tanto en los almacenes como en los hogares.
 “En los negocios, en el caso de las pastas con formas, se recomienda evitar apilarlas en grandes cantidades o bajo otros alimentos más pesados, ya que pueden romperse y perder su forma característica”, puntualiza.
 Respecto del hogar, recomienda almacenar las pastas en su envase original y, una vez abiertos, guardarlas en un recipiente cerrado y protegido de la hume-



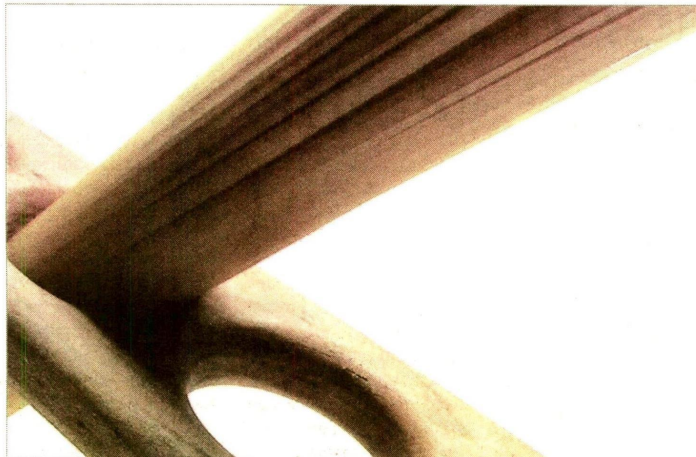
Título: Su gran versatilidad convierte a las pastas en una venta segura para los almacenes

dad para evitar que crezcan ciertos tipos de mohos.

Pastas acompañadas por...

Pero las pastas constituyen un plato que generalmente va acompañado, ya sea de salsas o cremas, o carnes de diverso tipo. Es que, como indica la docente de la UDLA, “las pastas en general constituyen un alimento muy versátil en cuanto a las posibilidades de preparaciones culinarias en las cuales pueden ser utilizadas o acompañadas. En este sentido, y para aumentar sus beneficios, mezclarlas con legumbres complementa el aporte proteico de ambos alimentos, generando una proteína completa de excelente valor

biológico. Además, el considerar mezclarlas con verduras aumenta el contenido de vitaminas y minerales además de fibra, contribuyendo a la saciedad y reduciendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles”. Respecto de nuevas tendencias en este mercado, la docente sostiene que “han surgido nuevas variedades, entre las que se encuentran las bajas en hidratos de carbono donde una parte del almidón es sustituida por proteínas, u otro ingrediente, con el fin de reducir el contenido de este nutriente, las que incluyen verduras en sus ingredientes y las que no utilizan trigo o cereales con gluten”.



LOS TIPOS DE PASTAS PARA VENDER

“Una alternativa para identificar las variedades de pastas es primero dividir las en frescas o secas, para posteriormente clasificarlas según características como su longitud y tamaño, colores y formas, textura, relleno, uso o el tipo de harina que llevan, etc.”, detalla Evelyn Sánchez.

En este sentido, y de manera simplificada, existen:

Pastas largas: spaghetti (alargados y con sección circular); tallarines (similares a los espaguetis, pero con sección rectangular o plana, sus medidas oscilan los 7 mm y 8 mm de ancho), fettuccini (pasta

alargada y plana de 6 mm de ancho) y capellini (cabellos de ángel alargados de sección circular, pero muy delgados).

Pastas cortas: macarrones (con forma de tubo estrecho, ligeramente curvo o recto); ñoquis (pasta de puré de papas y harina, con forma ovalada); farfalle (con forma de mariposa y bordes dentados).

Pastas rellenas: ravioli (forma de paquetito cuadrado), los tortellini (con forma de rollito anudado dentro del cual se incluye un relleno de carne u otros ingredientes).

Pastas especiales: sin gluten, con verduras, bajas en hidratos de carbono, etc.