

Nutrición

Algunas formas saludables para disfrutar de las pastas

Con carne, pollo, mariscos o lo que se te ocurra, las pastas son las favoritas en los hogares del país. Sin embargo, es recomendable también consumirlas en su justa medida y ojalá incorporándoles verduras o vegetales. **Por: Germán Kreisel**



→ Durante todo este periodo, gran parte de los chilenos han pasado más tiempo en el hogar y uno de los principales alimentos que han consumido han sido las pastas. Se trata de un alimento versátil que puede ser acompañada de alimentos de origen animal, como carnes, pollo, mariscos, pescados y alimentos de origen vegetal como tofu, seitán entre otros.

En esa línea, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética **Universidad de Las Américas**, explica que para disfrutar de las diversas variedades de pastas es recomendable incorporar en la preparación algunas verduras, que además de aumentar el aporte de fibra, vitaminas y minerales, agrega colorido y sabor al plato, favoreciendo la saciedad y variedad.

“Las recomendaciones siempre van orientadas a la selección de pastas integrales, que contienen un mayor aporte de fibra y un menor índice glicémico. Referente a la cantidad va a depender de la estimación de requerimientos, el estado de salud y actividad física, entre otros, pero en general promedian entre ¾ a 1 ½ taza en coci-

do dos veces a la semana”, dice Sánchez, y agrega: “El aporte calórico de 100 gramos de pasta bordea las 140 kcal, destacando que, en Chile, las harinas de trigo de la cual se fabrican la mayoría de las ellas son fortificadas con vitaminas del complejo B, hierro y ácido fólico”.

Asimismo, la especialista detalla que actualmente existen variedades de pastas a base de harinas de legumbres, algas, sin gluten e incluso de verduras, lo que debe ser considerado al momento de establecer la porción de consumo.

“El aporte calórico de 100 gramos de pasta bordea las 140 kcal, destacando que, en Chile, las harinas de trigo de la cual se fabrican la mayoría de las ellas son fortificadas con vitaminas del complejo B, hierro y ácido fólico”.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **UDLA**.

Y para darle un toque saludable y un rico sabor, la académica de la **UDLA** indica que las pastas pueden ser mezcladas con verduras salteadas, semillas, palta, aceitunas, aceites de buena calidad, alimentos proteicos como huevo, quesos, etc. “Se recomienda preferir aquellas integrales, con cocción al dente y seleccionar aquellas de mayor calibre para mantener un índice glicémico adecuado, es decir un menor impacto en los niveles de glicemia asociados a su ingesta”, explica Sánchez.

Congelados

La rutina diaria y el poco tiempo que hoy existe para preocuparse de preparar una comida, ha llevado a que más personas prefieran consumir alimentos congelados, o la llamada categoría Ready Meal. En esa línea, según cifras de Euromonitor la pasta con salsa o condimentos es uno de los productos más importantes en estos productos. Al mismo tiempo se ha observado que los productos en base a quinoa están creciendo.

