



5 BUENOS MOTIVOS PARA AMAR LA PASTA

En una época acelerada y con tendencia a las modas nutricionales y a las dietas del momento, la pasta sigue siendo uno de los platos preferidos, que se disfruta en la mesa familiar y en los restaurantes gourmet del mundo.

Como componente clave de muchos de los patrones de alimentación saludables del mundo, tales como la Dieta Mediterránea, científicamente avalada, la pasta resulta perfectamente simple, saludable y versátil. También es un alimento básico que ofrece soluciones a las preocupaciones actuales sobre salud, nutrición y medioambiente.

La Organización Internacional de la Pasta ofrece 5 buenos motivos por los que los consumidores pueden seguir disfrutando de la pasta como parte de un plan nutricional saludable que contribuya a controlar el peso y prevenir enfermedades, como la humanidad supo hacerlo durante cientos de años.

LA PASTA ES BUENA PARA TI Y PARA EL PLANETA

LA PASTA ES EL PILAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

LA PASTA EVITA EL HAMBRE ENTRE COMIDAS

LA PASTA NO ENGORDA

LA PASTA ES DELICIOSA Y UNE A LA GENTE



International Pasta Organisation

Contacto: KylePotvin, kpotvin@splashllc.com, +1 603-893-1707



1. La pasta es buena para ti y para el planeta

- Hecha con sémola de trigo duro o con harina de otros cereales, mezclada con agua y/o huevo, la pasta es en sí misma nutritiva. Mezclada con otros alimentos saludables como el aceite de oliva, salsa de tomate, verduras, legumbres, pescados, mariscos y carne magra, es un ingrediente clave de la alimentación saludable tradicional.
- Pocos alimentos pueden presumir de un "índice de sostenibilidad" tan alto como el de la pasta. En todos los pasos de la cadena alimentaria, la pasta es sostenible: desde la cosecha del trigo, pasando por su producción, su preparación casera y el tipo de envase que emplea. El análisis del ciclo de vida de la pasta demuestra que, del campo a la mesa, el impacto medioambiental de la pasta es bajo. En otras palabras, elegir pasta es una decisión respetuosa con el medio ambiente.¹²³⁴
- El grano son el principal alimento del mundo, proporcionando casi el 50% de las calorías consumidas, y su producción es de bajo impacto medioambiental.⁵
- Un estudio canadiense sugiere que las diferencias socioeconómicas en la dieta se explican casi totalmente por la percepción subjetiva que se tiene sobre la disponibilidad, accesibilidad y coste de los alimentos. En otras palabras, la calidad de la dieta de las personas está más asociada con la idea de que "la comida buena debe ser más cara" que con el verdadero valor de los alimentos. A través de la pasta se les facilita a los consumidores el acceso a un plan de alimentación saludable⁶.

¹Baroni, L., Cenci, L., Tettamanti, M. Berati, M. Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems. (Evaluación del impacto medioambiental de varios patrones de alimentación combinados con diferentes sistemas de producción de alimentos) European Journal of Clinical Nutrition (2006) 1-8

²FAO (2012) Sustainable Diets and Biodiversity (Dietas sostenibles y Biodiversidad)

³Scarborough P. y otros, 2014. Dietary green house gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the U.K, Climatic Change (2014) (Emisiones de gas de efecto invernadero de consumidores de carne, de pescado, vegetarianos y veganos en el R.U., Cambio climático)

⁴BCFN (2012). Double Pyramid 2012: enabling sustainable food choices (Pirámide doble 2012: posibilitando la elección de alimentos sostenibles)

⁵http://wholegrainscouncil.org/files/2014wgcBBconf_BarriersMyths.pdf P. 11

⁶Journal of Epidemiology & Community Health, Marzo 2008; 62(3):191-7.





2. La pasta es el pilar de la dieta mediterránea

- La pasta junto con otros granos, así como las frutas, verduras, aceite de oliva, judías, legumbres, frutos secos, semillas, hierbas aromáticas y especias son la base de la dieta mediterránea, reconocida por la UNESCO como patrimonio inmaterial de la humanidad. La dieta mediterránea se encuentra entre las mejores del informe “Mejor Dieta 2015” del U.S. News & World Report's. La dieta mediterránea fue reconocida como la mejor entre las dietas basadas en vegetales y la tercera en el ranking general.
- La [Pirámide de la Dieta Mediterránea](#) de Oldways es una guía visual muy conocida para este modelo de alimentación. La pasta y los otros alimentos mencionados antes están en la base de la pirámide, lo que indica que hay que basar todas las comidas en estos alimentos.
- Las investigaciones de los últimos 50 años demuestran que los patrones de alimentación tradicionales de la Dieta Mediterránea son más beneficiosos para la salud que los patrones de alimentación occidentales actuales.
- Décadas de estudios confirman que seguir la Dieta Mediterránea puede disminuir la incidencia de las principales enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer, y puede aumentar la expectativa de vida.⁷
- La Dieta Mediterránea también ayuda a las personas a perder peso, previene el asma, la depresión y el parkinson⁸, y contribuye a proteger la salud de los niños pequeños.
- La pasta, ya de por sí nutritiva, combinada con alimentos frescos y saludables propios de la Dieta Mediterránea, forma parte de un plan alimentario integral.

⁷Antonia Trichopoulou y otros, BMC Medicine 2014, 12:112

⁶<http://oldwayspt.org/sites/default/files/files/MedDietBrochure.pdf>



International Pasta Organisation



3. La pasta te ayuda a mantenerte saciado

- La digestión lenta que caracteriza al almidón presente en la pasta, favorece la sensación de bienestar y saciedad.
- El bajo índice glucémico⁹ de la pasta la ubica en el grupo de los alimentos saludables que contribuyen a combatir los problemas de salud propios del mundo de hoy como lo son la obesidad y la diabetes.
- La pasta cocida *al dente*, las verduras y la fruta, tienen un IG bajo (menor de 55).¹⁰
- El proceso de extrusión mediante el cual se elabora la pasta favorece su bajo IG incluso una vez cocida. Esto no ocurre con otros alimentos a base de trigo candeal tales como el pan y la sémola. El secreto está en la densidad de la pasta que la vuelve menos vulnerable a las enzimas digestivas, haciéndola más saciante y disminuyendo su carga glucémica.¹¹
- El consumo de pasta incluso disminuye la respuesta glucémica e insulínica en la siguiente comida que se consuma. La pasta tiene la capacidad de satisfacer las papilas gustativas y favorece la saciedad, de forma que se come menos en la siguiente comida.¹²
- La ciencia nos muestra que cuando se consume pasta con otros alimentos saludables tales como tomate, aceite de oliva o queso, el IG es incluso menor, y la sensación de saciedad dura aún más tiempo.¹³
- Los carbohidratos de índice y carga glucémica reducida, como la pasta, en el marco de una dieta saludable, pueden resultar efectivos para prevenir y tratar

⁹http://oldwayspt.org/sites/default/files/OW_PastaConsensusRio_4lang.pdf

¹⁰<http://oldwayspt.org/programs/special-custom-programs/glycemic-index-scientific-consensus2013>

¹¹<http://oldwayspt.org/resources/good-food/pasta-unique-grain-food-webinar>

¹²<http://oldwayspt.org/resources/good-food/pasta-unique-grain-food-webinar>

¹³http://www.internationalpasta.org/resources/WPD2014/25_10_2014_WPD_2014_Buenos_Aires_Pasta_Glycemic_Index_and_Health_Cyril_W_C_Kendall.pdf



International Pasta Organisation



- enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las cardiopatías coronarias (CC).¹⁴
- Muchos de estos descubrimientos y otros más se expusieron en la Cumbre del Consenso Científico Internacional sobre el Índice Glucémico, la Carga Glucémica y la Respuesta Glucémica en Stesa, Italia, el día 7 de junio de 2013. Un comité internacional de expertos formaron el "Carbohydrate Quality Consortium (CQC)" (Consortio de calidad de los carbohidratos) para tratar temas relacionados con la calidad de los carbohidratos.¹⁵

¹⁴ Ibíd.

¹⁵ <http://oldwayspt.org/programs/special-custom-programs/glycemic-index-scientific-consensus2013>



International Pasta Organisation

Contacto: KylePotvin, kpotvin@splashllc.com, +1 603-893-1707



4. La pasta no engorda

- La maravillosa estrella internacional Sofía Loren dijo una vez esta famosa frase: "Todo lo que veis se lo debo a los espaguetis". Sin duda, la pasta acompaña cualquier estilo de vida saludable.
- La pasta es un carbohidrato y los carbohidratos son necesarios en el marco de una dieta saludable. Hay un acuerdo mundial entre los científicos en nutrición de alto nivel y los expertos afines con respecto a los macronutrientes y sus proporciones en el marco de una dieta equilibrada: carbohidratos el 45-60% de las calorías, grasa el 25-30% de las calorías, y proteínas el 15-20% de las calorías.¹⁶
- Una buena alimentación incluye los tres grupos de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) con énfasis en la calidad de cada uno de estos.¹⁷
- Los ensayos clínicos demuestran que es el exceso de calorías (y no el consumo de carbohidratos) lo que provoca obesidad.¹⁸
- Las dietas que tienen éxito contiene una gama de carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Estos tres macronutrientes, en equilibrio, son esenciales en el diseño de un plan alimentario adecuado que pueda sostenerse durante toda la vida.¹⁹
- Las dietas muy bajas en carbohidratos pueden no ser seguras, especialmente a largo plazo.²⁰
- A medida que las tasas de obesidad y diabetes aumentan en el mundo, los platos de pasta y otros alimentos de bajo índice glucémico pueden contribuir a

¹⁶http://oldwayspt.org/sites/default/files/OW_PastaConsensus_Eng_LONG.pdf

¹⁷http://wholegrainscouncil.org/files/2014wgcBBconf_BarriersMyths.pdf p.p. 7

¹⁸http://oldwayspt.org/sites/default/files/OW_PastaConsensus_Eng_LONG.pdf

¹⁹http://wholegrainscouncil.org/files/2014wgcBBconf_BarriersMyths.pdf P. 7

²⁰http://www.internationalpasta.org/resources/WPD2014/25_10_2014_WPD_2014_Buenos_Aires_Pasta_Alimento_Saludable_Sergio_Britos%281%29.pdf p.5



International Pasta Organisation

Contacto: KylePotvin, kpotvin@splashllc.com, +1 603-893-1707



- controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso, especialmente en personas con sobrepeso.²¹
- Una encuesta de salud canadiense concluyó que una dieta baja en carbohidratos (menos del 47% de carbohidratos) está asociada con una *mayor* posibilidad de ser obeso.²²
 - Mientras que 1 de cada 100 personas es celíaca, 1 de cada 10 consumidores manifiesta "evitar el gluten". No existe ninguna prueba de que eliminar el gluten conlleve algún beneficio para las personas no celíacas.²³
 - Un plato de pasta saludable presenta dos factores clave²⁴:
 - **Qué le pones a tu pasta:** La pasta es la compañera ideal de los alimentos saludables como verduras, judías, hierbas aromáticas (enteras o en la salsa), aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescado y hasta carnes y quesos en porciones moderadas.
 - **Cuánta pasta consumes en una comida:** Según la mayoría de los dietistas, una ración saludable de pasta para un adulto es de 60 a 80 g de pasta cocida, que es mucho menos de los que se suele ver en los platos de los comensales y en los restaurantes. Llena el plato con un extra de verduras y fuentes de proteína magra como el pescado o las legumbres.

²¹http://www.internationalpasta.org/resources/WPD2014/25_10_2014_WPD_2014_Buenos_Aires_Pasta_Alimento_Saludable_Sergio_Britos%281%29.pdf . Página 6

²² Journal of the American Dietetic Association, julio 2009; 109(7): 1165-72

²³<http://www.slideshare.net/FoodInsight/gluten-infographic>

²⁴<http://oldwayspt.org/resources/good-food/pasta>



International Pasta Organisation



5. La pasta está muy buena y une a la gente.

- Votada como la comida favorita del mundo en una [encuesta de Oxfam](#), la pasta va bien con casi todo y le gusta prácticamente a todo el mundo.
- La pasta cruza las fronteras culturales, de edad y dieta como casi ningún otro alimento.
- La pasta es como un lienzo. Puede combinarse con ingredientes regionales para crear un plato saludable respetando las tradiciones culinarias y culturales locales.
- Piensa en (¡y luego pruébala!) pasta cabello de ángel con gambas y salsa marinera de tomate, macarrones con pesto de rúcula y nueces.
- Una combinación perfecta de tradición, simplicidad moderna y placer. La pasta se acomoda igual de bien tanto en la mesa familiar como en las cocinas de los chefs más famosos del mundo.
- Y fiel a las mejores tradiciones, es un alimento que reúne amigos y familia para celebrar los mejores momentos de la vida.

###



International Pasta Organisation

Contacto: KylePotvin, kpotvin@splashllc.com, +1 603-893-1707