

Pasta

Pasta



La pasta son unos alimentos preparados con una masa cuyo ingrediente básico es la harina de trigo, mezclada con agua, y a la cual se puede añadir sal, huevo u otros ingredientes, conformando un producto que generalmente se cuece en agua hirviendo. Normalmente se utiliza la especie *Triticum durum* (trigo duro) —variedad típica del área mediterránea— en su elaboración a diferencia del pan. Para obtener esta harina sólo se emplea una parte del grano del cereal, el endospermo, rico en almidón y gluten, lo que le confiere una mayor capacidad de moldeado.

Para elaborar pasta son obligatorias el agua y la sémola de trigo duro que contiene más gluten que el trigo común o blando. En caso de usar trigo blando para la elaboración de la pasta, es necesario añadir más huevo a la masa. Entre los ingredientes opcionales están el huevo que aporta consistencia a la pasta y la hace más nutritiva, verduras, que se trituran en forma de pasta o puré y se añaden a la masa para colorearla, enriqueciéndola en vitaminas y minerales, suplementos proteínicos, como la harina de soja, leche desnatada en polvo o gluten de trigo, denominándose entonces fortificadas o suplementos de vitaminas y minerales, llamándose enriquecidas.

La pasta puede ser **fresca** —productos que no se han desecado y que contienen un alto porcentaje de agua— o **seca**. Hay cortas (macarrones, rigatoni, penne, ñoquis o gnocchi, fusilli o hélices, y rotini) o alargadas (spaghetti, tallarines, pappardelle, fettuccine, tagliatelle, linguini, capelli, bucatoni, bucatini) y existen variedades que se caracterizan por estar rellenas (raviolos o ravioli, tortelines o tortellini, panzerotti, cappelletti y agnolotti). También hay formas pequeñas: la pastina o «pasta pequeña» que se reservan para sopas y que tienen diferentes formas: fideos, sémolas, estrellas, letras, y otras variantes para divertir a los niños y para lucir atractivas, más que para lograr diferencias de sabor y textura.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono complejos y en menor cantidad proteínas.

Valoración nutricional

Es una fuente muy importante de hidratos de carbono, en concreto almidón. La proteína más importante de la pasta es el gluten que le confiere su elasticidad típica. El contenido medio se sitúa alrededor del 12% lo que supone una fuente adecuada de proteína, aunque es deficitaria en lisina, un aminoácido esencial. El contenido en fibra

es variable (las harinas de bajo grado de extracción tienen poca fibra y las de mayor porcentaje de extracción, mayor contenido) y el de grasa muy bajo.

El aporte de vitaminas y minerales es escaso, y va a depender del grado de extracción de la harina de partida y de si ésta está enriquecida o no.

La pasta contiene gluten, por lo que su consumo está totalmente contraindicado para celíacos o intolerantes al gluten, salvo aquellas variedades elaboradas expresamente sin él. Asimismo, se ha de vigilar la composición de las pastas alimenticias, pues aquellas que llevan huevo entre sus ingredientes no las pueden consumir quienes tienen alergia a este alimento.

En determinadas enfermedades y situaciones de convalecencia en las que hace falta aumentar el aporte energético, las pastas constituyen una buena elección.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	375	263	3.000	2.300
Proteínas (g)	12	8,4	54	41
Lípidos totales (g)	1,8	1,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,3	0,21	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,19	0,13	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,8	0,56	17	13
ω-3 (g)	0,05	0,035	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,716	0,501	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	75,8	53,1	375-413	288-316
Fibra (g)	4	2,8	>35	>25
Agua (g)	6,4	4,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	17,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,6	1,1	10	18
Yodo (µg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	53	37,1	350	330
Zinc (mg)	1,5	1,1	15	15
Sodio (mg)	11	7,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	161	3.500	3.500
Fósforo (mg)	180	126	700	700
Selenio (µg)	62,2	43,5	70	55
Tiamina (mg)	0,18	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,4	3,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,07	1,8	1,6
Folatos (µg)	23	16,1	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PASTA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.