

## ■ Desmontamos los mitos sobre la teoría de que ingerir pasta suma kilos

Los expertos no solo la recomiendan sino que afirman que es necesaria en nuestra alimentación.

23/02/2019 18:47 IRATXE PLAZA | STILOES



**Emily Ratajkowski, Kendall Jenner, y un plato de pasta.** Seguro que muchas estáis pensando: "típico momentazo instagrameable pero ninguna de las dos van a terminarse ese plato de pasta. Simple posturo". Pues bien, podrías estar equivocada porque según los expertos la pasta no engorda si sabes cómo cocerla y la cocinas con los alimentos adecuados. Puede que hoy sea un gran día para los apasionados de este ingrediente italiano que no pueden vivir sin él. **Fabio Pastor**, subdirector del centro Forus Portugal, **desmonta el mito sobre que la pasta engorda.**

Estamos ante la gran cuestión, la que nos hacemos todo el mundo (sobre todo los que no podemos vivir sin comer pasta): ¿engorda este hidrato de carbono?, y para la que Fabio tiene una respuesta contundente: **depende con qué alimentos se conjugue** y de la **cantidad que ingieras**. La recomendada, según el experto de Forus Portugal, **100 gramos por persona.**

1) 100 gramos de pasta equivalen a 100 kcal, las mismas que tiene una cucharada sopera de aceite. Es decir, **la pasta en sí misma no engorda.** Por tanto, el problema está en dos cuestiones: 1) en el **tiempo de cocción**, tienes que servirla al dente, y a ser posible elige su versión integral. El motivo, exige más tiempo de masticación lo que implica una mayor digestión y por tanto un tiempo más alto de sentirte saciado; 2) y en **cómo la cocinas**, es decir, qué tipo de alimentos escoges para tu plato de pasta.

2) **Vigila la cantidad.** Si en lugar de hincharte haces caso a las recomendaciones de los expertos e ingieres solo 100 gramos, la pasta la puedes incluir en tu dieta diaria en el marco de una alimentación sana, equilibrada, y variada.

3) La **clave está en elegir los alimentos adecuados.** Pensamos que comer pasta nos provoca un aumento de calorías y muchas veces elegimos otro plato pensando que no nos va a engordar, y la ganancia de peso puede ser mayor.

4) Aunque la pasta contiene infinidad de macronutrientes, Fabio cuenta que **"los hidratos de carbono, donde está inserta la pasta, son responsables de suministrar energía al organismo, siendo ésta la principal ventaja de este alimento"**.

5) El mejor momento para tomarla, **a mediodía.** Por tanto, evita ingerirla de noche ya que además de que el consumo de calorías es menor, la digestión puede ser más pesada.

6) **Cómela dos veces a la semana.** Si cocinas la pasta con alimentos saludables y sin grasas, como verduras, carnes magras, pollo o pavo, y por supuesto en ensaladas; podrás incluirla en tu dieta dos veces en semana.