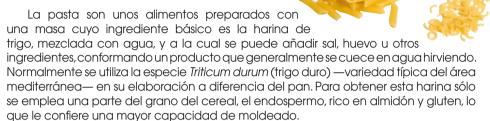
# Pasta

### Pasta



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 (ravioles 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

Cereales y derivados 53

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

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.