

# Pastas, Beneficios al dente

Argentina **unida**



*El Código Alimentario Argentino en el artículo 706 del Capítulo IX “Alimentos Farináceos” denomina a las Pastas alimenticias o Fideos, a “los productos no fermentados obtenidos por el empaste y amasado mecánico de: sémolas o semolín o harinas de trigo ricos en gluten o harinas de panificación o por sus mezclas, con agua potable, con o sin la adición de sustancias colorantes autorizadas a este fin, con o sin la adición de otros productos alimenticios de uso permitido para esta clase de productos”*

## Clasificación de las pastas:

### Pastas secas:

Se refiere a los productos que se someten a un proceso de desecación con posterioridad a su moldeo y cuyo contenido en agua no debe ser superior al 14% en peso.

### Pastas frescas:

Se refiere a los productos no fermentados obtenidos por el empaste y amasado mecánico de sémola o semolín de trigo pan, harinas o sus mezclas, otras harinas contempladas en el Código Alimentario Argentino (CAA), agua potable.

- › Las pastas frescas también pueden encontrarse rellenas como los ravioles, canelones, sorrentinos o agñolotis. El relleno puede ser de verdura, distintos tipos de quesos, pollo o carne.

### Pastas secas “con huevo” o “al huevo”:

Comprende a los productos que durante el empaste y el amasado mecánico se les incorpora no menos de 2 yemas por kilogramo de sémola o harina o sus mezclas. En estos productos, está permitido el refuerzo del color amarillo, proveniente de la yema, por el agregado de azafrán, beta-caroteno, rocú o cúrcuma.

### Pastas frescas “con huevo” o “al huevo”:

Son aquellas a las cuales se les agrega, durante el amasado mecánico, tres yemas de huevo, como mínimo, por kilogramo de masa.

- › En algunas pastas puede agregarse vegetales en su elaboración como acelga, espinaca, tomate o pimientos rojos, dándoles el color verde o rojo característico de este tipo de pastas.



## La materia prima de las pastas:

### Sémola:

Es el producto más o menos granuloso que se obtiene por la ruptura industrial del endosperma del *Triticum durum* Desf., libre de sustancias extrañas e impurezas. Según la granulometría puede ser grueso, fino o mezcla. Cuando el producto resulta en un tamaño intermedio entre la sémola fina y la harina se denomina Semolín.

### Pastas de Sémola:

Son los elaborados exclusivamente con sémola de trigo durum (Trigo Candeal) y agua potable, con o sin adición de otras sustancias de uso permitido.

### Pastas semoladas:

Son los productos elaborados con una mezcla de partes iguales de sémola o semolín y harina común.

Recordar entonces que las pastas identificadas como “de sémola” son diferentes a las pastas “semoladas”.

En el segundo caso se trata de un producto con agregado de harina de trigo pan, mientras que en el primero el cereal que compone el producto es exclusivamente trigo candeal.



## ¿Qué es el Trigo Candeal?

Hay que remarcar que el trigo candeal (clasificado taxonómicamente como: *Triticum turgidum*, spp. *Durum* L.) es una especie diferente a la del trigo pan (*Triticum aestivum*).

El trigo candeal es una especie que se utiliza en la elaboración de pastas de Alta Calidad o Pastas Premium debido a que proporciona y asegura una serie de propiedades y ventajas, tanto en sabor, textura, como en la cocción de estos alimentos.

El trigo candeal otorga un óptimo balance entre tenacidad y extensibilidad, logrando formar una red fibrosa y elástica, que evita las deformaciones durante el secado de las pastas y también una mayor resistencia a la cocción, minimizando la extracción de almidón y por ende el “pegado” de los productos. De esta forma, las pastas elaboradas con trigo candeal no se deforman ni se deshacen, tampoco se pasan ni se pegan.

Además, las pastas elaboradas con trigo candeal contienen almidón de más lenta digestión que los productos hechos con harina de trigo pan, por lo que su índice glucémico es más bajo.

El índice glucémico mide la rapidez con la que los carbohidratos de un alimento suben el nivel de glucosa en la sangre. En este sentido, los alimentos de bajo índice glucémico son importantes para las personas que deben controlar su glucemia o azúcar en sangre.

## Características nutricionales de las pastas

Además de los beneficios de las pastas elaboradas con trigo candeal, es importante destacar que todas las pastas aportan nutrientes necesarios para mantener una alimentación completa.

Las pastas se encuentran dentro del grupo de los cereales en la gráfica de la alimentación y, en conjunto con las legumbres, conforman la base de nuestra alimentación. De esta forma, aportan:

**Energía:** necesaria para realizar nuestras actividades diarias.

**Vitaminas del complejo B:** colaboran en la obtención de energía y participan en la formación de glóbulos rojos.

**Fibra:** importante en la alimentación ya que colabora en el mantenimiento de la salud del aparato digestivo, así como también contribuye con una lenta absorción de los hidratos de carbono. Además las pastas son ideales para combinar con hortalizas y semillas que agregan fibra a la preparación.

**Hidratos de carbono complejos:** Los cuales tienen una absorción más lenta a diferencia de los hidratos de carbono simples, que se encuentran en el azúcar y los dulces.

**Minerales:** se destaca el contenido de fósforo, el cual colabora en la formación de huesos y dientes; potasio, mineral que colabora en diferentes funciones como formación de proteínas, control de la actividad del corazón, entre otras.

Por otro lado, las pastas no aportan **colesterol ni grasas saturadas** (a excepción de las que tienen huevo), debido a que sus ingredientes son de origen vegetal.



## Malos mitos: La pasta engorda

La idea de que la pasta engorda tiene sus raíces en la creencia de que como la pasta se hace con harina, que no es otra cosa que almidón, esta aporta grandes cantidades de energía, en conclusión, genera sobrepeso u obesidad.

Este mito es falso ya que para que un plato de pasta provoque un aumento de peso tendría que ser consumido en grandes cantidades, durante varias comidas, varias veces en la semana. De esta forma, el causante de sobrepeso u obesidad no es la pasta sino las cantidades poco adecuadas que se consumen.

La pasta es un alimento muy importante en nuestra alimentación y debe de ser ingerido con el fin de propiciarnos energía y nutrientes para hacer frente a todas las funciones del organismo. La cantidad de hidratos de carbono colabora con el buen funcionamiento de órganos importantes como es el cerebro, al mismo tiempo que aporta vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del corazón y los músculos del cuerpo.

Cabe resaltar que es un alimento que no posee grasas y colesterol, a menos que se opte por consumir pastas al huevo o pastas con huevo.

Las pastas tienen un espacio importante en nuestra alimentación, es necesario incluirlas en la dieta manteniendo un consumo moderado de sus porciones y acompañándolas con otros alimentos que la enriquezcan con más nutrientes como verduras, y que no le agreguen nutrientes que contribuyan a aumentar excesivamente su valor calórico como crema y manteca.

**No se debe eliminar las pastas de la alimentación. Estas, contienen hidratos de carbono ideales para el buen funcionamiento del cerebro y entregar energía al cuerpo para realizar todas las actividades diarias.**



## Consejos para su compra

Si las pastas que se van a utilizar son secas se deberá de observar en el rótulo del alimento: denominación de venta, lista de ingredientes, contenidos netos, identificación del origen, identificación del lote, fecha de duración, preparación e instrucciones de uso del alimento y el rotulado nutricional.

En cambio, las pastas frescas podrán comercializarse en el mismo sitio de su elaboración, a granel, en planchas, unidades y/o al peso, en bandejas, envolturas u otros medios adecuados, sin obligación de envasado y rotulación.

Está prohibida la venta de pastas alimenticias secas sueltas.

Aquellas pastas a las que se les han colocado sustancias conservadoras, siendo sometidas a un tratamiento tecnológico de conservación para que tengan mayor vida útil, se las puede encontrar con la denominación de "Larga Duración".

## Conservación

Cuando las pastas son SECAS se deberán guardar en su envase original cerrado, hasta 2 años, o una vez abiertos en recipientes herméticos, en un lugar fresco y seco. Una vez cocidas se pueden conservar como máximo 4 días en la heladera o 6 meses en el freezer.

Cuando las pastas son FRESCAS, idealmente se deberá comprar y consumir en el mismo día. Se podrán guardar en la heladera de 2 a 3 días a una temperatura entre 2 a 4°C, y en el freezer hasta 6 meses a una temperatura de - 18°C.

## Beneficios del consumo de pastas:

- › Puede utilizarse para realizar variedad de preparaciones frías o calientes. Asimismo se las puede utilizar como entradas, platos principales o guarniciones.
- › Las pastas integrales y las comunes cocinadas “al dente”, tienen un menor índice glucémico en comparación con las comunes, evitando aumentos bruscos de la glucosa en sangre de las personas con diabetes.
- › Generan sensación de saciedad, ya que poseen hidratos de carbonos complejos.

## Virtudes de la pasta seca:

- › Fácil y rápida preparación: Se necesita solo agua caliente, cocinándose en pocos minutos.
- › Buena relación costo-beneficio: Un envase de pasta seca de 500g, alcanza para porciones. Si se agrega una entrada puede rendir para 6 porciones.
- › Durabilidad: Se puede almacenar hasta 2 años en envase cerrado, aunque se debe constatar con la fecha de vencimiento.
- › Aceptación: A casi todas las personas le gusta su sabor y textura.
- › Buena combinación con otros alimentos: Pudiéndose realizar un sin fin de preparaciones.

### Pastas al dente:

Cocinar las pastas “al dente” significa realizar una cocción en la cual la parte externa de la pasta esta cocida y su interior se encuentra semicrudo.

Este tipo de cocción no solo aporta otro sabor sino también tiene beneficios para el organismo. Al evitar la cocción total del almidón se dificulta su digestión y, consecuentemente se enlentece su asimilación. De esta forma se libera la energía poco a poco y de manera prolongada, lo cual permite generar mayor sensación de saciedad y la reducción del índice glucémico.

## Recetas

### Ensalada “Pescado Elegante”

Atún.....	1lata
Pimiento colorado .....	½ unidad
Aceitunas.....	5 unidades
Fideos “moñito”.....	300g

### Elaboración:

Cocinar los fideos, luego escurrir y dejar enfriar en la heladera.

Una vez frío incorporar los pimientos cortados en cubitos, las aceitunas cortadas a la mitad y si carozo e incorporar la lata de atún previamente escurrida. Condimentar con aceite de oliva.

### Spaguetis con espinaca y tomate cherry

Espaguetis.....	300g
Espinacas.....	300g
Tomates cherry.....	150g
Ajo.....	2dientes
Manteca.....	20g
Pimienta.....	c/n
Aceite de oliva.....	c/n

#### Elaboración:

Cocinar la pasta hasta su cocción. Escurrir los espaguetis y dejar enfriar, echarles un chorrillo de aceite. Picar los ajos finamente. En una sartén derretir la manteca y con el aceite, seguidamente agregar los ajos para que se doren. Agregar la espinaca bien limpia y los tomates cherry cortados por la mitad, saltear por 2 minutos. Por último agregar los espaguetis por 1 minutos para calentar.

### Sopa multicolor

Zapallo anco.....	100 g
Zanahorias.....	100g
Puerro.....	1 tallo
Fideo fino.....	100g
Agua.....	2lt.

#### Elaboración:

Cortar las verduras en cuadraditos, cocinarlas en una cacerola con agua. Una vez cocidas agregar los fideos y dejar cocer durante 5 minutos.



### Bibliografía

- › Dirección de mercados agroalimentarios, Informe Trigo Candeal, Newsletter Nro 59, Gacetilla Informativa del sector Agroalimentario, Marzo 2011.
- › Código Alimentario Argentino (CAA), Capítulo IX: Alimentos Farináceos- Cereales, Harinas y Farináceos. Disponible en: [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO\\_IX\\_Harinas\\_actualiz\\_06-03.pdf](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO_IX_Harinas_actualiz_06-03.pdf)
- › UNESCO "Dieta Mediterránea" como candidata a formar parte del "Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad", 2007.
- › "Guía de Alimentos para alimentos envasados". Disponible en: <http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/publicaciones/calidad/Guias/GuiaRotulo.pdf>
- › "Pasta for children around the world". International Pasta Organization (IPO), 2008.
- › "Pasta para todos", Organización Internacional de la Pasta (ISO), Health Through Heritage, 2011.
- › Paola Silva et al; "Las pastas de calidad y el trigo candeal"; Investigación-Trabajos Académicos; Laboratorio Relación Suelo-Agua-Planta, Departamento Producción Agrícola, Universidad de Chile.



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
**Argentina**

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca  
Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional  
Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad  
Tel: (54) 11 4349 2114/2810  
[nutricion@magyp.gob.ar](mailto:nutricion@magyp.gob.ar)  
[www.alimentosargentinos.gob.ar](http://www.alimentosargentinos.gob.ar)  
Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina