

## Día Mundial de la Pasta

# ¡A celebrar las ricas pastas, un festín de sabor y nutrición!

Cada 25 de octubre, el mundo entero se une en una celebración culinaria que rinde homenaje a uno de los alimentos más queridos y versátiles: la pasta. Este día especial surgió hace 26 años en Nápoles, "con el objetivo de dar a conocer todos los beneficios de este alimento delicioso, saludable, nutritivo, accesible y sostenible, celebrando su historia y mirando hacia su papel central en el panorama alimentario mundial del futuro", destaca la Organización Internacional de Pastas (IPO). Desde entonces, productores y amantes de la pasta de todos los rincones del planeta conmemoran esta fecha, exaltando los beneficios nutricionales y la rica historia de este alimento. Aunque Italia es sinónimo de pasta en la actualidad, sus orígenes se remontan a civilizaciones antiguas en Asia. Los antiguos chinos y árabes ya preparaban fideos y otros productos similares. Sin embargo, fue en Italia donde la pasta se perfeccionó y se convirtió en un pilar de la dieta mediterránea.

**En este día, te invitamos a disfrutar de un delicioso plato de pasta y a celebrar la rica historia y los beneficios de este alimento. ¡Anímate a experimentar con diferentes recetas y descubre nuevas formas de disfrutar de la pasta!**

Carl Zuanelli, presidente de la IPO, subraya que "en los últimos 26 años, como productores, hemos visto cómo los chefs la reinterpretan constantemente, los expertos en alimentación hablan de ella, los antropólogos elogian su papel social, cultural y vivencial, y los nutricionistas la recomiendan como parte de una dieta sana y equilibrada".  
 Agrega que "la pasta es un alimento universal, lleno de histo-

ria y cultura, y cada vez más un símbolo de una dieta saludable, cuyo consumo está en constante evolución. La pasta tiene la capacidad de ser el alimento perfecto para todos, un verdadero alimento del futuro, que combina sabor y convivencia con un enfoque de la alimentación basado en el bienestar y la sostenibilidad".

**En la gastronomía italiana, "al dente" es un concepto fundamental que se refiere a la cocción de la pasta hasta alcanzar una textura firme y ligeramente elástica. Este término, que literalmente significa "al diente", es una muestra de la tradición culinaria italiana y su búsqueda de la perfección en cada bocado**

En el mundo se producen más de 17 millones de toneladas de pasta cada año y en Chile el

consumo promedio anual per cápita se sitúa en torno a los 9,5kgs.

### Beneficios

La pasta no solo es deliciosa, sino que también aporta numerosos beneficios a nuestra salud:

- **Fuente de energía:** los carbohidratos complejos de la pasta proporcionan energía de liberación lenta, ideal para mantenernos activos durante todo el día.
- **Salud intestinal:** las pastas integrales son ricas en fibra, lo que favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo y previene el estreñimiento.
- **Versatilidad culinaria:** se adapta a una infinidad de sabores y combinaciones, desde salsas clásicas hasta preparaciones más innovadoras.
- **Accesibilidad:** es un alimento económico y fácil de encontrar en cualquier parte del mundo, lo que la convierte en una opción práctica y accesible para todos. Además, su preparación es sencilla y rápida, lo que la convierte en una opción ideal para comidas diarias u ocasiones especiales.

### "Combustible" para atletas

Las pastas son una fuente de energía de larga duración, ya que los carbohidratos complejos de la pasta son la principal fuente de energía para nuestro cuerpo. Al consumir pasta antes de un entrenamiento o competencia, los deportistas aseguran un suministro constante de glucosa, el "combustible" que necesitan los músculos para funcionar correctamente.

Por otra parte, aportan a la recuperación muscular, porque después de un esfuerzo físico intenso, los músculos necesitan reponer las reservas de glucógeno. La pasta, al ser rica en carbohidratos, facilita este proceso de recuperación, ayudando a los músculos a repararse y crecer.

Además, combinada con una salsa rica en proteínas, proporciona una sensación de saciedad duradera, evitando los bajones de energía y los antojos entre comidas.

Tiene fácil digestión, lo que permite que los nutrientes sean absorbidos rápidamente por el organismo. Esto es especialmente importante para los deportistas, ya que necesitan que los alimentos se digieran rápidamente para liberar energía de forma eficiente.

Y es versátil, ya que se puede combinar con una infinidad de ingredientes, lo que permite crear platos deliciosos y nutritivos adaptados a las necesidades de cada deportista.

### Descubre la variedad

La pasta, ese versátil alimento que conquista paladares en todo el mundo, se presenta en una infinidad de formas y tamaños. Cada tipo de pasta tiene características únicas que la hacen ideal para diferentes preparaciones.

#### a) Pasta larga:

**Espaguetis:** clásicos y versátiles. Perfectos para salsas rojas, blancas o aglio e olio. También combinan muy bien con mariscos y verduras salteadas.

**Fettuccine:** más anchos que los espaguetis, son ideales para salsas cremosas como la Alfredo o la boloñesa.

**Linguine:** similares a los fettuccine, pero más planas. Quedan deliciosos con pesto, mariscos o champiñones.

#### b) Pasta corta:

**Penne:** con su forma cilíndrica y estriada, son perfectos para capturar salsas espesas y cargadas de sabor. Pruébalos con salsas a la puttanesca o cuatro quesos.

**Macarrones:** versátiles y divertidos, son ideales para gratinados, ensaladas o sopas.

**Rigatoni:** con sus costillas, son perfectos para salsas robustas como la boloñesa o la ragu.

#### c) Pasta rellena:

**Ravioli:** pueden rellenarse con una infinidad de ingredientes, desde carne y queso hasta verduras y mariscos. Acompáñalos con salsas ligeras de tomate o mantequilla y salsa.

**Tortellini:** pequeños y delicados, suelen rellenarse con carne o queso. Son ideales para sopas o salsas cremosas.

**Lasagna (Lasaña):** deliciosa preparación sobre la base de láminas de pasta con salsa de tomate e ingredientes a elección, como por ejemplo queso, jamón, carne, etc.

"La pasta, ingrediente base de la Lasaña, es una excelente fuente de carbohidratos complejos, que proporcionan energía de reserva. Además, si al prepararla se usan vegetales como berenjena, zanahoria, cebolla, entre otros, nuestro organismo está recibiendo vitaminas, indispensables para su correcto funcionamiento", declara Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA, sede Viña del Mar.

