

# *Pasta para Todos*



*Por sabor, salud y  
conveniencia*



**I.P.O.**

International Pasta Organisation

**OLDWAYS**

HEALTH THROUGH HERITAGE

# Organización Internacional de la Pasta

La Organización Internacional de la Pasta (IPO por sus siglas en inglés) se fundó en Barcelona (España) en el Día Mundial de la Pasta 2005—octubre 25, 2005—y se constituyó formalmente en Roma (Italia) en el Día Mundial de la Pasta 2006—octubre 25, 2006.

## Misión:

La Organización Internacional de la Pasta (IPO) es una asociación sin fines de lucro dedicada a:

1. Educar a los consumidores, profesionales de la salud, periodistas, agencias gubernamentales y otras instituciones acerca de la pasta (por salud, por sabor y por conveniencia).
2. Aumentar el consumo de la Pasta en todo el mundo.

## Actividades:

1. Llevar a cabo programas de investigación, educativos y promocionales relacionados con el mundo de la Pasta (tales como el Día Mundial de la Pasta).
2. Recopilar y difundir información sobre datos nutricionales y estadísticos relacionados con la Pasta en diferentes países alrededor del mundo.
3. Organiza el Consenso Científico, consistente en un panel de expertos en nutrición, salud y actividad física con el propósito de informar y educar a los consumidores y a otras personas a través de los medios de comunicación, conferencias, investigación, publicaciones, talleres y otras actividades.

## Scientific Advisory Board

**Sara Baer-Sinnott, President**, Oldways  
(*Boston, USA*)

**Nuno Borges, PhD**, University of Porto and  
University of Minho (*Porto, Portugal*)

**Hector Bourges, MD, PhD**, National Institute for  
Nutrition (*Mexico City, Mexico*)

**Sergio Britos**, University of Buenos Aires,  
(*Buenos Aires, Argentina*)

**Jennie Brand-Miller, PhD**, University of Sydney  
(*Sydney, Australia*)

**Rosamaria Da Re, PhD**, Maua Technology  
Institute (*Sao Paulo, Brazil*)

**John Foreyt, PhD**, Baylor College of Medicine  
(*Houston, USA*)

**Marta Garaulet Aza, PhD, DrPH**, University of  
Murcia (*Murcia, Spain*)

**Giovanni Ghirlanda, MD**, Università Cattolica del  
Sacro Cuore (*Rome, Italy*)

**Attilio Giacosa, MD**, Policlinico di Monza  
(*Milan, Italy*)

**Oscar F. Herrán, MSc**, Industrial University of  
Santander (*Bucaramanga, Colombia*)

**Helmut Heseke, PhD**, University Paderborn  
(*Paderborn, Germany*)

**Cyril Kendall, PhD**, University of Toronto  
(*Toronto, Canada*)

**Denis Lairon, PhD**, INSERM-INRA-Université de  
la Méditerranée (*Marseille, France*)

**Giancarlo Logroscino, MD**, University of Bari  
(*Bari, Italy*)

**Vanderli Marchiori**, Clinical Nutritionist (*Sao  
Paulo, Brazil*)

**Kathy McManus, MS, RD**, Brigham and Women's  
Hospital, a teaching affiliate of Harvard Medical  
School (*Boston, USA*)

**Pietro Antonio Migliaccio, MD**, Società Italiana di  
Scienza dell'Alimentazione (*Rome, Italy*)

**Gulden Pekcan, PhD**, Hacettepe University  
(*Ankara, Turkey*)

**Gabriele Riccardi, MD**, University of Napoli  
Federico II (*Naples, Italy*)

**Jaime Rozowski, PhD**, Catholic University of  
Chile (*Santiago, Chile*)

**Maria Teresa Strumendo Migliaccio, MD**, Società  
Italiana di Scienza dell'Alimentazione (*Rome, Italy*)

**Emilce Ulate, MSc**, University of Costa Rica (*San  
Jose, Costa Rica*)

**Nidia Solbeyh Vargas, Nutritionist and Dietitian**  
(*Caracas, Venezuela*)

**Fatih Yildiz, PhD**, Middle East Technical  
University (*Ankara, Turkey*)

# Pasta para Todos

## ÍNDICE

### Introducción

Introducción .....	2
¿Qué es la Pasta?.....	3
¿Qué es un platillo hecho con Pasta?.....	3

### Consenso científico sobre la Pasta como alimento saludable

Declaraciones del consenso científico.....	4
--	---

### ¿Porqué la Pasta es saludable?

Evidencia de los beneficios de la Pasta para la salud.....	8
La Pasta se adapta a los programas de pérdida y control de peso .....	11
La Pasta y los granos integrales, una relación saludable y deliciosa.....	13

### Recetas de Pasta de todo el mundo

Pasta en el plato.....	14
Argentina .....	14
Bélgica .....	15
Brasil .....	15
Canadá .....	16
Chile.....	16
Colombia.....	17
Costa Rica .....	17
Francia.....	18
Alemania .....	18
Irán .....	19
Italia .....	19
México.....	20
Portugal.....	20
España .....	21
Turquía .....	21
Uruguay .....	22
Estados Unidos .....	22
Venezuela.....	23

### Pirámides tradicionales de la buena alimentación

Pirámide de la Dieta Mediterránea.....	24
Pirámide de la Dieta Latinoamericana .....	24



## INTRODUCCIÓN

Este folleto muestra en general la popularidad que tiene la Pasta por todos los rincones del mundo. La Pasta hoy en día es un platillo verdaderamente internacional, lo cual es una buena noticia para las personas que desean alimentarse por salud, por sabor y por conveniencia.

De hecho, en una encuesta realizada en abril de 2011 por Oxfam Internacional a 16,000 personas en 17 países, se encontró que la Pasta se ha convertido en el alimento favorito del mundo. Lo que la gente realmente quiere decir cuando dicen Pasta es: “Quiero pasta con un poco de salsa”, o “Quiero pasta con pollo y verduras.” De repente, “Pasta” se transforma en una creación artística, y el artista puede ser el chef de un restaurante preparando un plato sofisticado, o el ama de casa preparando una cena familiar. La Pasta es maravillosa y versátil puede ser servida en una variedad de platillos del día a día hasta platillos gourmet.

La primera mitad de este folleto resume la consistente acumulación de evidencia científica acerca de lo saludable que es la Pasta y la Pasta como alimento. Estos recientes hallazgos sostienen que la Pasta es en sí misma un alimento muy saludable y nutritivo y que cuando se combina también con sus “asociados” -aceite de olivo, verduras, leguminosas, queso, pescado, carne- la Pasta se convierte en un alimento delicioso y balanceado.

La segunda mitad de este folleto explica cómo preparar y disfrutar platillos todo de el mundo hechos con Pasta.



## ¿Qué es la Pasta?

- Es un ingrediente básico utilizado en las cocinas alrededor del mundo.
- Es un alimento hecho de sémola de trigo durum o de harina de ciertos granos, mezclada con agua y algunas veces con huevo los cuales, una vez integrados, dan forma a diversas figuras; luego entra en un proceso de secado donde adquiere su rigidez para posteriormente, ya en la cocina, hervirse previo a su consumo.
- Es el plato favorito de muchas familias; el platillo estrella de muchos de los chefs famosos en mundo; un alimento reconfortante en momentos de estrés; un emocionante alimento en ocasiones de celebración y un alimento que sirve para reunir a los amigos alrededor de una mesa en el hogar o en un estupendo restaurante.
- Un componente esencial de las dietas tradicionalmente saludables como lo son las dietas mediterránea y latinoamericana.

## ¿Qué es un platillo hecho con Pasta?

- La Pasta se sirve con otros ingredientes, sus “asociados” en el plato o en el tazón.
- La Pasta es reconocida como un alimento saludable por los médicos y científicos especialistas en nutrición porque:
  1. La Pasta es un carbohidrato que se digiere lentamente,
  2. Tradicionalmente se adereza con aceite de olivo, una grasa alimenticia muy saludable,
  3. Con frecuencia se mezcla con otros ingredientes saludables tales como salsa de tomate, queso, verduras, leguminosas, pescado, aves, mariscos o carne magra.

*De cualquier forma como se sirva la  
Pasta, simple o en una celebración,  
la Pasta es siempre estupenda...!*



## DECLARACIÓN DEL CONSENSO CIENTÍFICO DE LA PASTA COMO ALIMENTO SALUDABLE.

La Pasta capturó la atención de los medios de comunicación mundiales a finales del 2010 cuando especialistas en nutrición de los cuatro continentes se reunieron en Río de Janeiro para discutir acerca de la Pasta y la salud. ¿Sus conclusiones?, que la Pasta es un carbohidrato benéfico y es el ingrediente clave de las dietas saludables tradicionales de todo el mundo, incluyendo la dieta mediterránea y latinoamericana.

Para conocer PORQUÉ la Pasta es saludable, hay que revisar las conclusiones de la Declaración del Consenso Científico de la Pasta como Alimento Saludable, acuerdo tomado por científicos de prestigio internacional que se reunieron en Río de Janeiro, así como del resumen de una selección de estudios científicos que apoyan esta evidencia.

### Los puntos de la Declaración del Consenso Científico:

- 1. La investigación científica consistentemente ha apoyado la importancia de una dieta completa y balanceada, en lugar de alimentos y nutrientes en forma individual.**

A pesar de que un número particular de alimentos son llamados “súper alimentos” que llevan nutrientes específicos al cuerpo, la salud y el bienestar en general se ven reflejados en los patrones de alimentación cotidianos. Estos patrones que reflejan el bienestar, comienzan con establecer una dieta abundante en alimentos frescos y saludables que simplemente desplazan a los alimentos menos saludables. Se ha encontrado que el acercamiento a estos patrones alimenticios ha resultado ser el acceso al más placentero, sustentable e importante camino al bienestar.



- 2. La Pasta es un ingrediente clave de muchos de los patrones alimenticios más tradicionales y saludables del mundo, tal como la científicamente probada dieta mediterránea. Los patrones de alimentación tradicionales confieren mayores beneficios para la salud que los actuales patrones de alimentación occidentales.**

Los patrones alimenticios tradicionales, como lo es la dieta mediterránea, han demostrado ofrecer mayores beneficios para la salud que las actuales dietas occidentales. La investigación científica demuestra que estos patrones de alimentación pueden reducir la incidencia de las principales enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y la obesidad. Estos modelos se caracterizan por comer principalmente una variedad de alimentos vegetales (frutas, verduras, panes, pastas, granos enteros, tubérculos, leguminosas, semillas y nueces), aceite de olivo y otros aceites vegetales como la principal fuente de grasas, pescado al menos dos veces por semana, productos lácteos (principalmente queso y yogurt), carne de ave y huevos en cantidad y porciones moderadas por semana, carne roja y golosinas consumidos con menor frecuencia, y vino con las comidas (hasta una copa de 125ml. para las mujeres y dos para los hombres). La Pasta y los alimentos hechos con Pasta -como Pasta seca o como sopa del día- se incluyen en las dietas tradicionales de todo el mundo.

- 3. Muchos ensayos clínicos confirman que el exceso de calorías y no los carbohidratos, son los responsables de la obesidad. Las dietas exitosas que promueven la pérdida de peso deberían concentrarse en un rango de carbohidratos saludables, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes, en equilibrio, son esenciales para diseñar una dieta saludable personalizada que los individuos puedan seguir durante toda su vida. Más aun, las dietas muy bajas en carbohidratos pueden no ser seguras, especialmente en el largo plazo.**

Los hidratos de carbono no son un “enemigo público” para poder mantenerse en forma. El consumidor moderno no tiene porque deshacerse de las Pastas, del pan y de sus alimentos favoritos a largo plazo creyendo que con esto están alimentándose bien. La verdad es que los carbohidratos “buenos” son excelentes promotores de la buena salud y el comer abundante, es decir, demasiadas calorías, con poca actividad física es la razón por la que las personas ganan peso. La eliminación de uno de los tres macronutrientes vitales para el cuerpo, proteínas, carbohidratos o grasas, con el fin de perder peso es como retirar el motor del coche para ayudar a que funcione mejor. Los carbohidratos son esenciales para la función cerebral, para brindar energía total al organismo y efectivamente lo es para lograr un balance efectivo de nuestro peso. ¡Siéntase libre para tomar un tenedor y reclamar la salud y el peso ideal con un alimento hecho con Pasta!.



4. Actualmente cuando la obesidad y la diabetes han ido en aumento en el mundo, la Pasta y otros alimentos de índice glicémico bajo pueden ayudar a controlar el azúcar en la sangre y el sobrepeso, especialmente en personas obesas. El índice glicémico es uno de los muchos factores que inciden en lo saludable de los alimentos.

La Pasta es de bajo índice glicémico -lo cual es bueno- ya que significa que el cuerpo la digiere más lentamente que la mayoría de otros hidratos de carbono. La Pasta no causa que el azúcar en la sangre se eleve rápidamente y por lo tanto fortalece el cuerpo con un suministro sostenido y equilibrado de energía, que nos mantiene satisfechos y con energía. El índice glicémico de los alimentos preparados con Pasta es aun menor, porque comemos Pasta con otros alimentos saludables, “sus asociados”.

5. La Pasta es una opción saludable y asequible que se encuentra disponible en la mayoría de las culturas y sociedades. Promover la accesibilidad y asequibilidad de la Pasta al consumidor, puede ayudar a contrarrestar la percepción errónea de que los alimentos sanos son muy costosos.

La Pasta puede ser el alimento más delicioso y conveniente que hay para la salud. Se puede encontrar en casi cualquier tienda de comestibles, en una variedad de estilos y marcas. A los niños les encanta y la pueden compartir con sus abuelos. Se puede servir fría en un picnic de verano o en una cena de gala. Es bueno para paladares que gustan de alimentos sofisticados y/o para los que gustan de sabores simples. No es un ingrediente costoso y es muy rápida de preparar; es muy común encontrarla tanto en los menús de los restaurantes como en los anaqueles de las tiendas. La Pasta es un alimento muy versátil, se puede consumir sola o también puede ser un ingrediente que se combine con otros alimentos saludables.

6. La Pasta es una deliciosa forma de comer más verduras, legumbres y otros alimentos saludables que con frecuencia son de bajo consumo.

Los platillos de Pasta son un magnífico medio para combinarlo con otros alimentos saludables. La Pasta no se come sola, pero si reunida con sus “asociados en el plato” como verduras, legumbres, aceite de olivo, tomates, hierbas aromáticas, cortes magros de carne roja, de ave, de pescado y algo de marisco. Combinando estos diversos ingredientes saludables, la Pasta se convierte en un alimento completo, de digestión y absorción de azúcar en sangre lenta, proveyendo de nutrientes esenciales como fibra, proteínas, vitaminas y minerales.



7. La Pasta se disfruta en las distintas culturas y tradiciones de todo el mundo, ya que es versátil y fácil de preparar, se adapta a los diferentes ingredientes locales y de temporada de cada lugar.

Ya sea que se trate de spaghetti con tomate y albahaca en Italia, la sopa de pasta tradicional en México y en Sudamérica, o pluma de grano entero con calabacines en Canadá o los EE.

UU., la pasta es universal. Es el lienzo de los platillos que se encuentra listos para realizar la mejor obra maestra con los distintos condimentos o hierbas aromáticas de cada lugar. Convenientemente puede ser combinada con cualesquier producto que se encuentre en la nevera: un poco de ajo, aceite, verduras y hierbas aromáticas que convertirán a la Pasta en un alimento gourmet en casa.



8. Los médicos, nutriólogos y otros profesionales de la salud deben recomendar alimentos variados y balanceados hechos con Pasta para fomentar la buena salud.

“Come más Pasta” es una recomendación en la dieta que hará que cualquier nutriólogo o médico se convierta en el héroe de su paciente. Muchas personas saben que deben consumir mayor porción de verduras, legumbres y proteínas magras. Muchos también han tenido un sinnúmero de platos de spaghetti con tomates y/o salsa de tomate. Lo que muchos no saben es la versatilidad de la Pasta y la forma en que se puede utilizar con otros alimentos. Debe ser difícil pasar de los hot dogs a los brócolis, pero todo está en el acompañamiento y el sabor. Un plato de zanahorias al vapor y el brócoli parece mucho más atractivo y satisfactorio en una base de Pasta que por sí solos, lo que podría ayudar a salvar y alargar la vida.

*“Come más Pasta” es una recomendación que hará que los profesionales de la salud sean los héroes de los pacientes”.*



## ¿POR QUÉ LA PASTA ES SALUDABLE?

### La evidencia de los beneficios que la Pasta aporta para la salud

Hay una consistente y creciente acumulación de evidencia científica en nutrición por lo saludable de la Pasta y de los alimentos hechos con Pasta. Las siguientes páginas incluyen un resumen de los recientes estudios científicos. Estos últimos hallazgos dejan en claro que la Pasta por sí misma es un alimento que promueve la salud y la buena nutrición, pero que cuando se combina con sus “asociados” en el plato o en un tazón -aceite de olivo, verduras, leguminosas, pescado o carne- la pasta dramáticamente emerge como el sueño de un nutriólogo.

#### ▲ La dieta mediterránea (Med-Style) promueve la salud del corazón.

La Pasta es un alimento básico de la dieta mediterránea. En un estudio de 12 meses, investigadores de la Universidad Católica y Pontificia de Santiago de Chile “adoptaron” la dieta mediterránea en la cafetería. 145 trabajadores iniciaron el estudio y 96 completaron todos los pasos del plan. A medida que las dietas de los trabajadores se fue apegando más a la dieta mediterránea (según las mediciones realizadas colegiadamente en un estudio científico), la circunferencia de cintura, el HDL (“colesterol bueno”), la presión sanguínea y otros marcadores de salud mejoraron significativamente.

*Public Health Nutrition, septiembre de 2009; 12 (9A):1635-43.*



#### ▲ La Pasta entre los alimentos asociados con la salud de las arterias.

Una creciente tendencia tiene como objetivo asociar a todos los patrones de alimentación completos y balanceados -para mejorar la salud- en lugar de nutrientes o alimentos en forma individual. En la University of South Carolina, los investigadores buscaron identificar los patrones alimenticios que pueden aumentar o disminuir las enfermedades arteriales coronarias. La investigación mostró un mayor riesgo en aquellos que seguían un patrón alimentario de mayor ingesta de alimentos menos saludables y una menor ingesta de alimentos más saludables (como arroz, pasta y aves).

*British Journal of Nutrition, mayo de 2010, 103 (10): 1471-9.*

#### ▲ Dietas bajas en carbohidratos pueden resultar perjudiciales.

Investigadores de University of Colorado asignaron aleatoriamente a 32 adultos obesos a una dieta alta en grasas (baja en carbohidratos) y una alta en carbohidratos (baja en grasas) durante seis semanas. Ellos encontraron que la pérdida de peso fue similar entre ambas dietas, pero el alto contenido en grasas (dieta baja en carbohidratos) aumentó el LDL (colesterol “malo”).

*American Journal of Clinical Nutrition, marzo de 2010; 91(3):578-85.*



#### ▲ Percepción vs. realidad en el costo de los alimentos saludables.

En Victoria, Australia, los científicos de la Deakin University quería saber si el costo de los alimentos principalmente frutas y verduras tenía algún impacto significativo en las mujeres y si éste tenía alguna relación con el consumo de ellos. Después de encuestar a 1,850 mujeres de 45 distintos vecindarios, los investigadores concluyeron que la calidad de la dieta de los pueblos está más vinculado a la percepción de que “la buena comida debe costar más,” en lugar de su estatus socio-económico. El estudio sugiere que la mayoría de las diferencias socioeconómicas en la dieta son básicamente por la percepción que se tiene de la disponibilidad de los alimentos, la accesibilidad y la asequibilidad, y no tanto por el impedimento del costo real.

*Journal of Epidemiology & Community Health, marzo de 2008; 62 (3) :191-7.*

#### ▲ La dieta mediterránea reduce el riesgo de síndrome metabólico.

El síndrome metabólico es considerado que está presente cuando una persona tiene tres o más de los siguientes síntomas: presión arterial alta, concentración alta de azúcar en sangre, la cintura de amplia circunferencia, bajos niveles de HDL (colesterol “bueno”) y triglicéridos altos. Para evaluar el efecto de la dieta mediterránea sobre el síndrome metabólico, científicos en Grecia e Italia llevaron a cabo un análisis de 50 estudios sobre la dieta mediterránea involucrando a más de medio millón de personas. Los investigadores encontraron que la dieta mediterránea ayuda a mejorar los cinco factores de riesgo y en general se reduce el riesgo de síndrome metabólico. Ellos concluyeron de que este patrón alimenticio puede ser fácilmente adoptado por todos los grupos de población y culturas diversas y efectivamente pueden prevenir el síndrome metabólico y sus enfermedades relacionadas.

*Journal of the American College of Cardiology, 15 de marzo de 2011; 57 :1299-1313.*



### ▲ La resonancia magnética muestra una menor incidencia de enfermedades cerebrales con la adopción de la dieta mediterránea.

Alimento para el pensamiento: los científicos del Instituto Taub para la Investigación en la Enfermedad de Alzheimer y el Envejecimiento del Cerebro obtuvieron información de estudios de resonancia magnética (MRI) practicada a 707 ancianos neoyorquinos. Se realizó un estudio de la dieta de estas personas por más de 5.8 años y dividieron a los participantes en tres grupos de acuerdo a la adhesión que tenían con la dieta mediterránea. Ellos encontraron que los participantes del grupo de mayor adhesión a la dieta mediterránea mostraban menor evidencia de disfunción cerebral en un 36% (debido a disfunción arterial) y que aquellos con menor adhesión a la dieta tuvieron una reducción del 22% de las probabilidades, concluyendo que una mayor adherencia a la dieta mediterránea puede mantener nuestro cerebro saludable a medida que envejecemos.

*Annals of Neurology, febrero de 2011; 69 (2): 257-68*

### ▲ Dieta mediterránea y la Pasta-recomendada para niños-

Iniciar pronto: los científicos del Hospital Virgen del Camino de Pamplona, España compararon la dieta de los estudiantes de secundaria a la probada dieta mediterránea saludable y determinaron sus puntuaciones en el índice KIDMED. Se encontró que la calidad de la dieta disminuye progresivamente con la edad y recomienda a los estudiantes: “aumentar el consumo de frutas, verduras, frutos secos, pasta y arroz, yoghur y queso, legumbres y pescado.”

*Anales del Sistema Sanitario de Navarra, Enero--abril; 33 (1) :35-42.*

*Iniciar pronto:...*  
*“incrementando*  
*el consumo de frutas,*  
*verduras, nueces, pasta*  
*y arroz, yogur y queso,*  
*legumbres y pescado.”*



### La Pasta se adapta a los programas de pérdida y control de peso.

Hay también una consistente evidencia científica en nutrición sobre el papel que puede desempeñar la Pasta en el programa de pérdida y control de peso. Estos resultados dejan claro que la Pasta, por sí misma o como parte de la dieta mediterránea, puede contribuir de forma efectiva en los programas de pérdida y/o control de peso. Los científicos en nutrición también reportan que los alimentos de índice glicémico alto tienden a provocar más apetito que los alimentos de menor índice glicémico, como la Pasta.

### ▲ Una mayor ingesta de hidratos de carbono pueden ayudar a la pérdida de peso.

Los científicos de la Harvard School of Public Health y Pennington Biomedical Research Center asignaron al azar a 811 adultos con sobrepeso a una de las cuatro dietas reducidas en calorías variando en el balance de carbohidratos. Las cuatro dietas consistieron en una ingesta de carbohidratos en porcentajes de un 65%, 55%, 45% ó 35% respectivamente, pero todo consistía en alimentos similares y siguieron las directrices de una dieta para la salud cardiovascular. Después de seguir al grupo por dos años, los investigadores determinaron que la pérdida de peso fue similar en los grupos de 65% ó 35% de carbohidratos y que las cuatro dietas mejoraron el sistema inmunológico del organismo frente a enfermedades tales como las cardiopatías y la diabetes.

*New England Journal of Medicine, a, 26 de febrero de 2009; 360 (9) :859-73.*



### ▲ La dieta mediterránea, el aumento de peso y el envejecimiento.

Algunos de nosotros podemos notar ciertos kilos de más cuando nos subimos a la báscula a medida que envejecemos. ¿Es sólo la realidad del envejecimiento?. Un nuevo estudio que siguió a 10,376 hombres y mujeres españoles por cerca de 6 años, encontraron que seguir los patrones de alimentación de la dieta mediterránea puede ralentizar el aumento de peso que normalmente se observa con la edad. De hecho, las personas con un menor seguimiento a la dieta mediterránea según mediciones, ganaron un mayor peso cada año.

*American Journal of Clinical Nutrition. Diciembre de 2010; 92 (6): 1484-93 [publicación electrónica 20 de octubre 2010]*

### ▲ Las dietas bajas en carbohidratos están ligadas a la obesidad.

Una encuesta de la Canadian Community Health a 4,451 adultos canadienses concluyó que el consumo de una dieta baja en carbohidratos (una dieta con menos de 47% de hidratos de carbono) se asocia en consecuencia a una mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad, entre aquellos adultos saludables y de vida activa. El menor riesgo de tener un exceso de peso fue para aquellos que consumían de 290 a 310 gramos de carbohidratos por día.

*Journal of the American Dietetic Association, julio de 2009; 109 (7): 1165-72.*



### ▲ ¿Por qué la dieta mediterránea es eficaz para perder peso?

Centrándose únicamente en la quema de calorías rara vez resulta en una pérdida de peso a largo plazo, a menos que se realicen cambios significativos en el comportamiento y en el estilo de vida. Un equipo de la Universidad de Murcia en España, encontraron que aunque con algunas dietas, se obtiene una pérdida del peso, la dieta mediterránea es especialmente eficaz ya que se adapta al nivel socioeconómico y cotidiano de pacientes que pueden fácilmente seguirlo en el largo plazo. Por lo tanto, los programas de asesoramiento basados en la dieta mediterránea es muy probable que tengan éxito.

*Nutrición Hospitalaria, 2010; 25:9-17.*

### ▲ Los alimentos de bajo índice glicémico ayudan reducir el riesgo de enfermedades crónicas

Científicos de la University of Toronto, revisaron la evidencia científica relacionada con el índice glicémico y la salud. Ellos concluyeron que los alimentos con un contenido glicémico bajo (GI) están asociados con mayores niveles de HDL (colesterol “bueno”) y que estos alimentos pueden reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes. En algunos estudios también se encontró una relación entre los alimentos de índice glicémico alto y ciertos tipos de cáncer.

*Diario del Colegio Americano de Nutrición, Agosto de 2009: 28 Suppl:439S-445S.*

### ▲ Beneficios de las dietas de bajo índice glicémico sobre las dietas altas en proteínas

A pesar de que todas las dietas bajas en calorías pueden ayudar a bajar de peso, el desafío es hacerlo sin aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y sin recuperar el peso después de que la dieta llega a su fin. Un equipo de investigadores de la University of Sydney revisó y comparó las pruebas de dos tipos de dietas: una generalmente baja en carbohidratos y alta en proteínas y otra alta en carbohidratos de índice glicémico bajo. Los científicos concluyeron que ambas dietas dieron como resultado la pérdida de peso, pero la evidencia demostró que las dietas bajas en carbohidratos elevan potencialmente el riesgo de desarrollar enfermedades.

*Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2008;17 Suppl 1:16-9. Nutrition Reviews, abril de 2008; 66 (4) :171-82*

### ▲ Dietas de bajo índice glicémico y baja carga glicémica pueden proteger contra enfermedades crónicas

Sí miramos el índice: un equipo de la University of Sydney encontró que dietas de índice glicémico bajo y/o dietas de carga glicémica baja suelen reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas. En la diabetes y enfermedades coronarias, la protección es comparable con la observada en la dieta de granos enteros y un elevado consumo de fibra. Los resultados apoyan la teoría general de que los alimentos con alto índice glicémico tienen una relación directa con el desarrollo de ciertas enfermedades crónicas.

*American Journal of Clinical Nutrition, 2008; 87:627-37*



## Pastas y granos enteros: Una combinación deliciosa y saludable

Para obtener beneficios adicionales a la salud, hay que probar una variedad de Pasta integral para la comida. Los granos enteros proporcionan una mezcla saludable de nutrientes demostrando ser de gran beneficio en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares, infartos, diabetes tipo 2 e incluso la obesidad. La Pasta es una manera deliciosa para disfrutar en familia o con los amigos adicionando más fibra a cualquier dieta.

Hay una amplia gama de opciones de pasta de granos enteros, desde los que ofrecen sin gluten a los de 100% de trigo entero. Algunos fabricantes incluso han creado pastas que mezclan la tradicional semolina con ingredientes de granos enteros. Se ofrece un amplio rango de pastas con sabores enriquecidos y con textura a suaves, tersos o ligeros, ofreciendo opciones aun para los paladares más exigentes. Al igual que con las pastas regulares, es siempre una buena idea preparar pastas de grano entero de acuerdo a las instrucciones del paquete. Sin embargo, las variedades de grano entero tienden a secarse un poco más rápido una vez retirados del agua hirviendo, por lo que se recomienda mezclar con la salsa o preparaciones de salsa tan pronto como sea posible.

*La pasta es deliciosa y es una mejor forma de añadir granos enteros a cualquier dieta.*



# RECETAS DE PASTA DE TODO EL MUNDO

## La Pasta en el plato

Como el chef Felipe Rojas-Lombardi, escribió en El Arte de la Cocina Sudamericana, “Uno de los alimentos más satisfactorios en el mundo lo es la Pasta”. Afortunadamente, la pasta es un alimento universal, complementario a muchos otros alimentos y adaptable a las cocinas de todo el mundo.

Las siguientes recetas son expresiones nacionales o regionales de platillos saludables hechos con pasta, creando un balanceado comida o una sencilla cena servida en el plato o en un tazón. Viaje virtualmente alrededor del mundo desde su cocina. Ud. estará de acuerdo con Sophia Loren: “Todo lo que ves se lo debo al spaghetti”.

### Consejos útiles para cocer la pasta correctamente.

La Pasta sabe mejor cuando se cuece de la manera adecuada. La regla de oro es cocer la pasta “al dente” —no cruda ni demasiado cocida y que no pierda su consistencia masticable. Para cocinar la Pasta en su punto óptimo, siga estas simples recomendaciones y tiempos de cocción: Vierta una cantidad generosa de agua (1 litro por cada 100 gramos de pasta o 1/3 de libra) en una olla y ponga al fuego. Agregue sal (10 gramos o 2 cucharaditas por cada litro/o un cuarto de galón de agua). Cuando el agua comience a hervir, agregue la Pasta. Deje en el fuego moviendo de vez en cuando y hierva el tiempo que se sugiere en la etiqueta del paquete. Utilice un colador para drenar la pasta, y luego póngala en un plato. Agregue su salsa favorita, mezcle bien y sirva caliente.

### Argentinian Olive Pasta

- 250 gramos (½ libra) de Pasta fina (capellini)
- 115 gramos (½ taza) de aceitunas verdes cortada en cuartos
- 75 gramos (1/3 taza) de pimiento rojo, cortado en cubos
- 75 gramos (1/3 taza) de pimiento verde, cortado en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pizca de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- 75 gramos (1/3 taza) de queso parmesano, recién rallado

Cocer la pasta al punto de cocción deseado. Escurrir, enjuagar en agua fría, y reservar.

Saltear las aceitunas, los pimientos y el ajo en un poco de agua a fuego medio hasta que los pimientos estén suaves.

En un tazón pequeño, mezcle la pimienta de cayena (agregue de 2 a 3 pizcas), la sal y la harina. Agregue el aceite a la verdura. Espolvoreé la mezcla de harina sobre el aceite de oliva y los pimientos y revuelva. Continúe la cocción a fuego lento durante unos segundos.

Agregue la pasta y mezcle hasta que todos los fideos estén cubiertos y se mezclen bien las aceitunas. Agregue el queso parmesano a la pasta en el último minuto y sirva inmediatamente.



Argentina

### Capellini con pimientos, tomates y prosciutto

- 250 gramos (½ libra) capellini
- 150 gramos (⅔ de taza) de prosciutto en cuadritos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 30 gramos (2 cucharadas) de piñones
- 3 tomates pelados y picados
- 150 gramos (⅔ taza) de queso rallado
- Una pizca de paprika en polvo (pimentón)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Limpiar y pelar los pimientos, los tomates y zanahorias y cortarlas en trozos pequeños. Calentar el aceite de oliva en la sartén a fuego lento y saltear los piñones suavemente hasta que se doren. A continuación, agregue los trozos de zanahoria, pimientos y prosciutto, poner a fuego medio hasta que todo comience a dorarse. Añadir los tomates y cocinar a fuego lento hasta que los tomates comiencen a deshacerse. Sazone la mezcla con pimienta, sal y pimentón.

Mientras tanto, cocer la pasta según las instrucciones del paquete. Mezcle la pasta con la salsa y espolvoreé con el queso rallado.

Rinde de 2-3 porciones



Bélgica

### Spaghetti con limón

- 400 gramos (1 libra) de spaghetti
- 3 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- 1 cebolla rallada
- 120 mililitros (4 onzas) de jugo de limón
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 1 pizca de nuez moscada y pimienta
- 1 cucharadita de albahaca
- 2 cucharadas de queso “Minas” o queso fresco

Hierva el agua y cocine la pasta hasta que esté al dente, escurrir y reservar.

En una cacerola, calentar el aceite y añadir la cebolla, jugo de limón, ralladura de limón, la nuez moscada y la pimienta. Mezcle bien y vierta sobre el spaghetti.

Agregue la albahaca, mezcle bien y espolvoree con el queso.

Sirva de inmediato.

Rinde 4 porciones



Brasil

### Rotini de trigo integral con tomate y calabacín

375 gramos de rotini de trigo integral (¾ libras)  
1 diente de ajo, picado  
1 calabacín mediano, cortado en cubitos  
1 cebolla picada  
4 cucharadas de aceite de oliva  
12 tomates cherry, cortados por la mitad  
Sal y pimienta  
Parmesano rallado al gusto

Cocine el rotini de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, sofría la cebolla, ajo y el calabacín en aceite de oliva a fuego medio-bajo hasta que estén tiernos. Añadir los tomates y el perejil o la albahaca y mantenga en el fuego.

Mezcle el rotini cocido con la mezcla de verduras y sirva con el queso parmesano rallado.

Rinde de 4-6 porciones



Canadá

### Spaghetti con salsa de aguacate y nueces

200 gramos (½ libra) de spaghetti  
1 aguacate grande  
50 gramos (¼ taza) nueces peladas y picadas  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal y pimienta

Quitar la cáscara y tomar con una cuchara el aguacate.

En una licuadora o procesador de alimentos, hacer un puré con el aguacate, las nueces, el aceite de oliva, sal y pimienta (al gusto) hasta que se forme una mezcla suave y cremosa.

Mientras tanto, cocer la pasta según las instrucciones del empaque. Asegúrese de que la pasta esté cocida al dente.

Una vez escurrido, mezcle la pasta con la mezcla de aguacate y sirva.

Rinde 4 porciones



Chile

### Sopa de verduras con pasta

200 gramos (½ libra) de pasta menuda  
2 litros (8 tazas) de caldo de pollo, carne, o vegetales  
2 tallos de apio picados  
2 zanahorias, picadas  
230 gramos (1 taza) de guisantes (chicharo)  
1 manojo de cilantro, picado

Calentar el caldo en una olla mediana. Añadir las verduras picadas y los guisantes, las verduras y dejar que hierva a fuego lento hasta que estén casi cocidos.

Agregue la pasta, previamente cocida de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añadir sal y pimienta al gusto, revolviendo ocasionalmente.

Adornar con cilantro picado y servir.

Rinde 6-8 porciones



Colombia

### Ensalada de rotini tricolor con aguacate, tomate y mozzarella

250 gramos (½ libra) de rotini tricolor  
2 cucharadas de almendras pequeñas  
1 cucharada de aceite de oliva  
6 tomates, maduros pero firmes  
225 gramos (½ libra) de queso mozzarella  
1 aguacate grande  
2 cucharadas de jugo de limón fresco recién exprimido  
3 cucharadas de albahaca fresca, picada  
Hojas de albahaca para decorar  
Sal y pimienta negra

Tostar las almendras en el horno en una bandeja durante 1 a 2 minutos. Dejar aparte y enfriar.

Hervir agua con sal en una olla grande y agregar 1 cucharada de aceite de oliva. Agregar el rotini y cocinar al dente. Escurrir el agua y enjuagar el rotini con agua fría. Escurrir de nuevo y dejar enfriar.

Rebanar los tomates y el queso. Pelar y rebanar el aguacate, agregando gotas de jugo de limón para evitar la oxidación. (que se ponga negro).

Para preparar el aderezo, mezclar el aceite, el vinagre, y la mostaza. Sazonar con sal.

Alternar rebanadas de tomate, queso y aguacate alrededor del plato.

Rociar la mitad del aderezo sobre la pasta y añadir la albahaca picada. Sazonar con sal y pimienta.

Colocar la pasta y en el centro del plato servir el resto del aderezo. Espolvorear las almendras tostadas y decorar con hojas de albahaca y servir inmediatamente.

Rinde 4 porciones



Costa Rica

## Ensalada de *farfalle* con verduras y queso de cabra

450 gramos (1 libra) *farfalle*  
340 gramos (¾ libras) de pimientos rojos y amarillos  
225 gramos (½ libra) de calabacín  
3-4 hojas frescas de tomillo  
½ manojo de albahaca fresca  
57 gramos (¼ taza) de queso de cabra  
115 gramos (½ taza) aceitunas verdes sin hueso  
6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
Sal y pimienta



Francia

Cocine el *farfalle* hasta que esté al dente. Mientras tanto, cortar en dados el calabacín, saltear con 2 cucharadas de aceite de oliva durante varios minutos, sazonar con sal y pimienta. Reservar.

Corte en cubos el queso de cabra y reserve. Lavar y picar las hierbas y reservar. Lavar los pimientos y cortarlos en dos retirando las semillas y los filamentos. Asar los pimientos, cortarlos en cubos y reservar.

Cuando la pasta esté cocida, enjuague con agua fría y escurra. Ponga la pasta en una ensaladera, revolviendo con 2 cucharadas de aceite de oliva. Añada el calabacín, pimientos, hierbas aromáticas, queso de cabra, aceitunas y el aceite restante. Mezcle y sirva.

Rinde 4 porciones

## *Spätzle* estilo alemán

1 cebolla picada  
4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola  
1 puerro, lavado y cortado en trozos pequeños  
250 gramos (½ libra) de zanahorias cortada en cuadritos  
250 gramos (½ libra) de champiñones  
1/8 litro (½ taza) de caldo de pollo  
¼ litro (1 taza) de crema  
250 gramos (½ libra) de *spätzle*  
600 gramos (1 ½ libras) de carne molida de ternera, pollo, o pavo  
1 diente de ajo  
1 manojo de perejil  
2 huevos  
3 cucharadas de pan molido  
Sal y Pimienta



Alemania

Cocine la cebolla en 1 cucharada de aceite en una cacerola grande hasta que esté suave. Apague el fuego y reserve. Mientras tanto, blanquear los puerros y las zanahorias en agua con sal durante 3 a 4 minutos, respectivamente, y luego enjuagar con agua fría y secar. Lavar y cortar los champiñones por la mitad.

Retirar la mitad de la cebolla en un tazón y regrese el resto al fuego medio. Añadir los champiñones y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Añadir el caldo a la sartén, raspando los pedacitos dorados en la parte inferior. Añadir la crema y cocinar con el recipiente tapado, a baja temperatura, por 15 minutos.

Cocinar el *spätzle* de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Mezclar la carne, la cebolla reservada, los huevos y el pan rallado, sal y pimienta y forme 16 bolas de igual tamaño. Freír en las restantes 3 cucharadas de aceite a fuego medio durante 10 minutos. Añadir la sal y la pimienta a la salsa de crema de verdura, luego mezclar con las albóndigas. Sirva sobre el *spätzle* cocido.

Rinde 4 porciones

## Ensalada de pasta con salsa picante

500 gramos (1 libra) de *fusilli*  
5 cucharadas de aceite de oliva  
2-3 cucharadas de hojas de perejil finamente picado  
1 lata de atún  
5-6 elotitos *baby*, cortados en anillos  
10 pepinos encurtidos pequeños, picados  
1 pimiento picante fresco  
2-3 cucharaditas de jugo de limón  
Sal y pimienta al gusto



Irán

Hervir el *fusilli* en agua salada con 1 cucharada de aceite de oliva. Escurrir, enjuagar y volver a escurrir.

Mezclar los pepinos encurtidos y los anillos de maíz con el perejil picado. Agregue el atún y la cantidad deseada de chile.

Mezcle los ingredientes con el *fusilli* cocido, agregue sal, jugo de limón, y aceite de oliva.

Rinde 4 porciones

## Spaghetti con tomate y albahaca

650 gramos (1 ½ libras) de spaghetti  
450 gramos (1 libra) de tomates San Marzano (de preferencia)  
2 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
2 cucharadas de cebolla blanca picada,  
10 hojas de albahaca  
4 cucharadas de queso *Parmigiano Reggiano*  
Sal y pimienta al gusto



Italia

Escaldar los tomates, en agua hirviendo sumergirlos durante diez segundos y después pasarlos por agua fría con hielo, 1 minuto. Retirarlos, secarlos y pelarlos, retirándoles las semillas y cortarlos en rodajas. En una cacerola, dorar la cebolla picada en el aceite de oliva, a continuación, agregar los tomates. Sazonar con sal y pimienta. Cocinar durante diez minutos.

Cocine la pasta según las instrucciones del empaque en abundante agua con sal, escurrir y mezclarlo con la salsa. Adornar con hojas de albahaca y espolvorear con queso rallado parmesano (*Parmigiano Reggiano*) antes de servir.

Rinde 4 porciones

### Sopa seca de fideos (sopa de pasta)

900 gramos (2 libras) fideos secos (pasta delgada)  
6 tomates medianos, blanqueados y pelados  
2-3 cucharadas de aceite de olivo  
½ cebolla blanca, picada  
2-3 dientes de ajo pelados  
½ litro (2 tazas) de consomé de pollo  
Perejil, finamente picado  
Queso añejo rallado al gusto  
Sal al gusto  
Rebanadas de aguacate (opcional)



México

Triturar los tomates, con el ajo y la cebolla en la licuadora hasta que quede bien licuado. Calentar el aceite de olivo en una sartén grande y profunda a fuego lento y añadir los fideos secos. Revuelva los fideos hasta que tomen un color uniforme color marrón, retire con una espumadera y reserve. Añadir la mezcla de tomate a la sartén con aceite de olivo necesario, y cocine a fuego medio durante varios minutos. Agregue ¾ del caldo de pollo y reduzca el fuego al mínimo. Añada la sal y el perejil.

El plato estará listo cuando los fideos estén cocidos. Agregue el restante ¼ de caldo del pollo). Añada el queso y decore con rebanadas de aguacate, si lo desea.

Rinde 6 porciones

### Fritos de massa e bacalhau (Fritos de bacalao y pasta)

225 gramos (½ libra) de pasta, cocida al dente  
225 gramos (½ libra) de bacalao  
Una pizca de sal y pimienta  
1 cucharada de perejil cortado  
1 cebolla cortada en cuadros  
7 cucharadas de mantequilla derretida  
migas de pan (pan molido)  
1 cucharada de aceite de oliva, para saltear



Portugal

Hervir el bacalao durante 10 minutos y separar en trozos pequeños y reservar. Ponga los pedazos de bacalao en un bol y mezclar con la mantequilla derretida. Revuelva esta mezcla y agregue la pasta previamente cocida, poco a poco.

Añada el perejil y la cebolla. Amasar todo una vez más, sazone con pimienta y un poco de sal, al gusto. Con esta mezcla, formar pequeñas bolas luego aplanarlas.

Revolcarlas en las migas de pan, y freirlas en el aceite de olivo hasta que doren. Cuando estén listas, colocarlas encima de servilletas de papel para que absorban el exceso de grasa.

Rinde 4 porciones

### Linguini con polvo de cocoa

500 gramos (1 libra) de *linguine* de huevo  
250 gramos (8 onzas) de queso *cottage*  
75 gramos (1/3 taza) de mantequilla  
50 gramos (¼ taza) de queso parmesano rallado o queso *Gruyère*  
1 cucharada de cocoa dulce en polvo  
Sal, pimienta y canela al gusto



España

Cocer la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal.

Mientras tanto, mezcle el queso cottage con el queso parmesano rallado y póngalo en baño maría.

Una vez que la pasta esté cocida al dente, escurra rápidamente en un plato grande y agregue mantequilla. Coloque el queso encima de la pasta, espolvorée el polvo de cocoa y una pizca de canela y pimienta.

Rinde 4 porciones

### Pasta con berenjena y calabacín

500 gramos (1 libra) de pasta corta  
2 cucharadas de aceite de olivo  
1 diente de ajo  
1 cebolla verde fresca  
1 berenjena pequeña, en cubos  
2 calabacines, cortada en cubitos  
3 cucharadas de vinagre  
200 gramos (8 onzas) de acelgas o espinacas  
60 gramos (2 onzas) de queso feta  
½ manojo de eneldo fresco, picado  
Pimienta negra y sal



Turquía

Ponga el aceite en una sartén caliente. Añadir la cebolla y el ajo y saltear durante cuatro minutos.

Añada la berenjena y el calabacín en cubos, el vinagre, la sal y la pimienta. Cocine por 15 minutos.

Hierva la pasta en agua con sal y escurra.

Hierva las hojas de acelga o espinaca durante 2-3 minutos, escurra y luego corte en tiras largas.

Mezcle las hortalizas con los vegetales cocidos y añada el eneldo.

Sirva la pasta en un plato y añada las verduras mixtas. Cubra con el queso feta y sirva.

Rinde 4 porciones

### Pasta con queso *Parmigiano Reggiano*

450 gramos (1 libra)  
*linguini o tagliatelle*  
230 gramos (1 taza) de queso  
parmesano recién rallado  
3-4 cucharadas de mantequilla  
o de aceite de olivo extra virgen  
Nuez moscada, al gusto  
Sal y pimienta al gusto



Uruguay

Agregar la pasta al agua hirviendo con sal y cocine hasta que estén al dente. Escurrir pero reservar una taza de agua de la pasta.

Volver la olla de pasta vacía a la estufa y agregar la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido, agregue la mitad del agua de la cocción de la pasta y deje reducir durante un par de minutos. Añadir la pasta escurrida a la olla con la mantequilla y revuelva. Añadir un poco del agua de cocción de la pasta previamente reservada. Agregar el queso parmesano rallado y mezclar bien. Espolvoree la nuez moscada, sal y pimienta al gusto y mezcle de nuevo.

Sirva la pasta en tazones individuales.

*Variación con hojas de salvia—seguir la receta anterior; agregando lo siguiente:*

*Mientras la mantequilla se derrite, agregar una taza de hojas de salvia fresca y saltear hasta que la salvia se deshidrate. Proceda como anteriormente.*

### Ensalada de Pasta primavera

225 gramos (½ libra) de *penne*  
(o su figura de pasta favorita) \*  
1 pimiento rojo pequeño, cortado  
en tiras  
1 pimiento verde pequeño,  
cortado en tiras  
1 (6 onzas.) de aceitunas negras,  
deshuesadas y escurridas  
1 (8 onzas). corazones de  
alcachofa marinados, sin  
escurrir  
230 gramos (1 taza) de floretes  
de brócoli, blanqueados  
3 dientes de ajo, picados  
1 cucharadita de orégano  
50 gramos (¼ taza) de vinagre balsámico  
100 gramos (½ taza) de queso  
rallado parmesano o asiago



Estados Unidos

Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y enjuagar con agua fría.

Colocar la pasta en un tazón grande para mezclar. Añadir todos los ingredientes restantes; mezcle bien. Sirva a temperatura ambiente o refrigere durante 2 a 3 horas y sirva.

Rinde 6 porciones.

*\*Puede variarse la receta utilizando pasta de grano entero, multigrado o pasta integral.*

### Spaghetti con tomate y atún

500 gramos (1 libra) de spaghetti  
4 tomates maduros, pelados y  
cortados en cubos  
2 cucharadas de aceite de olivo  
1 lata de atún  
1 cebolla, picada  
1 diente de ajo, picado  
Sal y pimienta al gusto  
Hojuelas de pimiento picante o  
salsa picante (opcional).

Saltear la cebolla y el ajo en aceite de olivo hasta que el ajo esté dorado. Añadir el atún en trozos y luego los tomates, también en pequeñas cantidades. Cocinar por 10 minutos. Añadir la sal y la pimienta.

Cocer el spaghetti al dente. Sirva con la salsa, añadiendo copos de pimiento picante o salsa picante si lo desea.

Rinde 5 porciones.



Venezuela

*“La vida es una combinación  
de magia y pasta”*

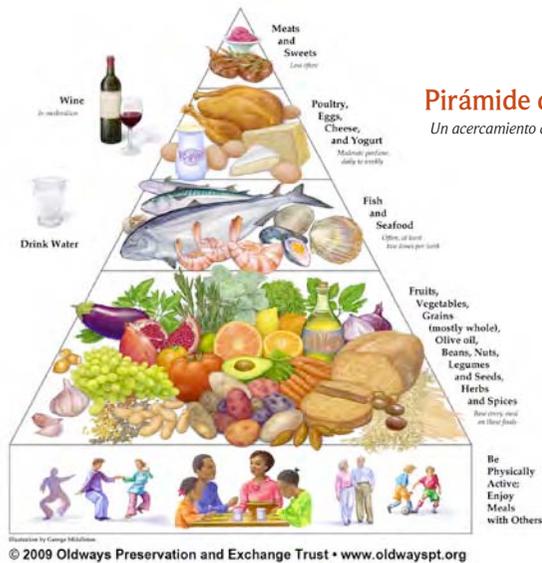
*Federico Fellini*





## LAS PIRÁMIDES TRADICIONALES DE UNA DIETA SALUDABLE

Las dietas tradicionales como la dieta mediterránea son reconocidas por los científicos y los gobiernos de todo el mundo como una de las más saludables del mundo, el “estándar de oro” de una dieta saludable. Las pirámides alimenticias mediterránea y latina son ejemplos de patrones alimenticios sanos, que se pueden adaptar fácilmente a las personas de distintas culturas de todo el mundo.

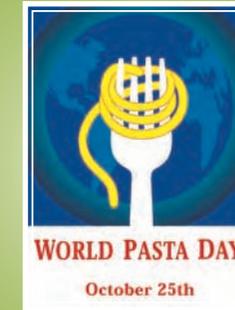


## La Pirámide de La Dieta Latinoamericana

*Una Propuesta Contemporánea a una Sana y Tradicional Dieta Latina*



*Día Mundial de la Pasta – 25 de octubre.*



*¡Añada a su calendario este delicioso día festivo!*

*¡Día MUNDIAL DE LA PASTA - PASADO, PRESENTE, Y FUTURO!*

Durante el Congreso Mundial de la Pasta, llevado a cabo en Roma el 25 de octubre de 1995, los fabricantes de Pasta de todo el mundo, entusiastas, acordaron que la Pasta - un alimento saludable, delicioso, popular, familiar y asequible - se merecía un reconocimiento mundial cada año.

Cada año, desde entonces, en países alrededor del mundo, el Día Mundial de la Pasta se celebra el 25 de octubre. Esta celebración del Día Mundial de la Pasta ha ido incrementando la atención por sus méritos y beneficios — como lo es su delicioso sabor, lo sana y simple y accesible en su precio — para todas las culturas.

Reúne a las familias, chefs, y restaurantes cada año en todo el mundo cada 25 de octubre y celebran el Día Mundial de la Pasta al probar una o dos recetas nuevas, o una receta de familia para compartir con amigos o con familiares. ¡Y no olvide los méritos mágicos de la pasta — sabor, salud, y conveniencia — los cuales vale la pena celebrar todo el año!

*Para más información sobre el Día Mundial de la Pasta, pasta y recetas hechas con pasta:*

[www.internationalpasta.org](http://www.internationalpasta.org)

[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)



**I.P.O.**

International Pasta Organisation



# Organización Internacional de Pasta

## 2011 miembros

### Miembros Activos

---

<b>ARGENTINA</b>	Molinos Rio de la Plata S.A.
<b>BRASIL</b>	ABIMA – Associação Brasileira das Industrias de Massa Alimenticias
<b>COLOMBIA</b>	Productos Alimenticios Doria S.A. ANDI - Cámara Fedemol
<b>COSTA RICA</b>	Roma Price, SA
<b>ESPAÑA</b>	AEFPA – Asociacion Espanola de Fabricantes de Pastas Alimenticias
<b>FRANCIA</b>	SIFPAF – Syndicat des Industriels Fabricants de Pâtes Alimentaires de France
<b>ITALIA</b>	AIDEPI – Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane
<b>MÉXICO</b>	AMEXIGAPA – Asociación Mexicana de Industriales de Galletas y Pastas A.C.
<b>PORTUGAL</b>	Cerealis – Produtos Alimentares, S.A.
<b>TURQUÍA</b>	TMSD – Association of Turkish Pasta Manufacturers
<b>URUGUAY</b>	La Nueva Cerro S.A.
<b>U.S.A.</b>	Philadelphia Macaroni Company
<b>VENEZUELA</b>	AVEPASTAS – Asociacion Venezolana de Pastas Alimenticias

### Miembros de apoyo

---

<b>BÉLGICA</b>	Etabl. Joseph Soubry NV/SA
<b>CANADÁ</b>	CWB – The Canadian Wheat Board
<b>CHILE</b>	Empresas Carozzi
<b>EU</b>	UNAFPA – Union des Associations de Fabricants de Pâtes Alimentaires de la Union Européene Union des Associations des Semouliers des Pays de l’Ue—Semouliers
<b>ALEMANIA</b>	Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmuhlen Deutschlands e. V.
<b>IRÁN</b>	Takmakaron Co.
<b>ITALIA</b>	Ipack-Ima SpA
<b>MÉXICO</b>	Productos Alimenticios La Moderna S.A. de C.V.
<b>U.S.A.</b>	Miller Milling Company National Pasta Association US Wheat Associates



**I.P.O.**

International Pasta Organisation

