

# ¡Sorpresa! Puedes comer pasta para adelgazar

El Ciudadano · 30 de junio de 2018

---

*Por años, la pasta ha sido satanizada en las dietas para bajar de peso por ser un carbohidrato, sin embargo, hay ciertos trucos para comerla sin que incremente tu peso*



---

**Si lo tuyo es la pasta, pero evitas comerla por temor a subir de peso debido a su elevado contenido en carbohidratos, queremos contarte que existen**

**algunas excepciones al respecto.**

Evita el mal humor renunciando a tu platillo favorito, porque los carbohidratos suelen variar en función de la hora a la que se consumen, la cantidad ingerida y con qué otros alimentos se combinan.

La pasta no engorda tanto como se creía, sobre todo cuando se consume por la noche a la hora de cenar. **Aunque pueda sonar loco, la pasta es un buen aliado para conseguir reducir centímetros.** Eso sí, la ingesta de pasta a la hora de la cena ha de ser menor que cuando se ingiere a la hora del almuerzo.

Recuerda que eliminar la pasta de tu dieta no te ayudará a bajar de peso, ya que, al contrario de lo que muchos piensan, puede convertirse en un estupendo aliado para conseguir bajar de peso.

### **Ventajas de la ingesta de pasta**

1. **Las pastas que han sido elaboradas con harinas integrales** tienen un elevado **contenido en fibra** que permite **depurar** satisfactoriamente **el organismo**.
2. Las pasta **integral**, **posee un índice glucémico bajo-medio**, de modo que **disminuye la absorción de la glucosa**.

Plato de pasta integral con brocólí. Foto: Web

3. **La pasta cuenta con un gran poder saciante**, de modo que ayuda a paliar el hambre durante mucho más tiempo.
4. **Es un alimento ideal para todo el año**, ya que se pueden elaborar platos tanto para el verano como para el invierno. En otras palabras, **es un alimento muy versátil y que brinda numerosas posibilidades**.

#### **Cómo cocinar pasta para perder peso**

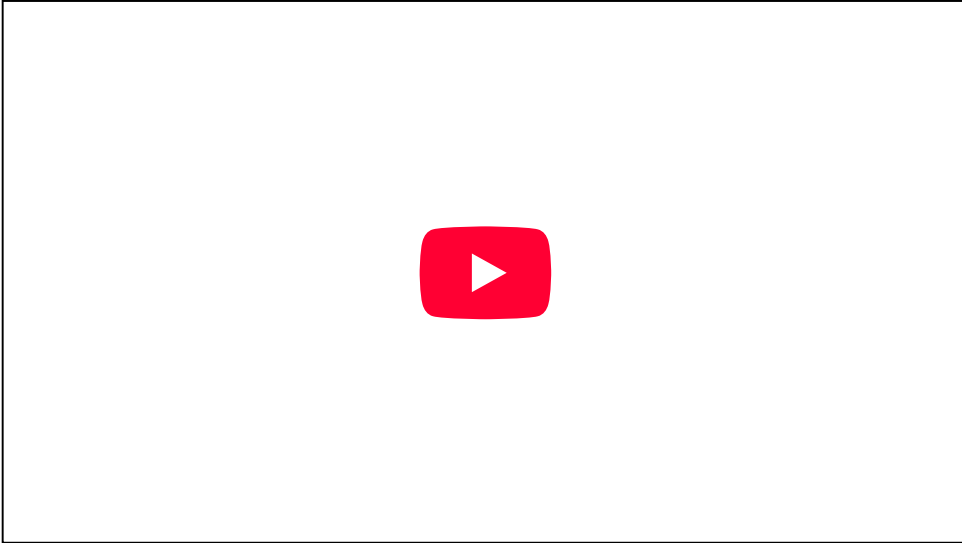
- **Con vegetales o verduras:** con diferentes verduras o vegetales es una buena manera de incluir fibra e infinidad de nutrientes en tus platos, además de disminuir su índice glucémico.
- **Con proteínas magras:** otra estupenda manera es con carne magra, pudiendo destacar el pollo, el pavo, la ternera magra o, bien, el queso bajo en grasas.

Spaghettis al Filetto y queso. Foto web

- **Cocinarla «al dente»:** en otras palabras, para cocer la pasta correctamente hay que retirarla del agua antes de que cumpla su tiempo de cocción. De este modo, la pasta ofrece mayor resistencia al morderla y precisa más tiempo de masticación, así como para digerirse.
- **Usa pasta integral:** resulta mucho más adecuada y saludable para cocinar tus platos, ya que son mucho más ricas en fibra.

Con estos consejos **ya deja de satanizar la pasta**, recuerda comerla como aquí se te indica y reducir la porción en la cena. **¡Anótate a perder peso comiendo lo que te gusta!**

Para finalizar revisa aquí esta receta de **pasta** integral para que la sumes a tu dieta.



---

**Fuente:** [El Ciudadano](#)