

1,50 € Nº 1.652  
DEL GAL 12 DE JUNIO DE 2018

# mia

**1 Solo**  
**1,50€**  
CANARIAS: 1,60 €

0 1 6 5 2  
8 4 1 4 2 3 7 0 0 0 0 5 4  
CANARIAS 1,60 €  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE URGENTE

## LA DIETA QUE REJUVENECE

## ¡La pasta no engorda!

Te lo demostramos

### Belleza

## Di adiós a la flacidez

# 12

## ESCAPADAS DE VERANO

Low cost, urbanas, de playa,  
solidarias, para ir en familia



## Sandra Barneda

'Hay que llenar la  
literatura de  
la visión de la mujer'

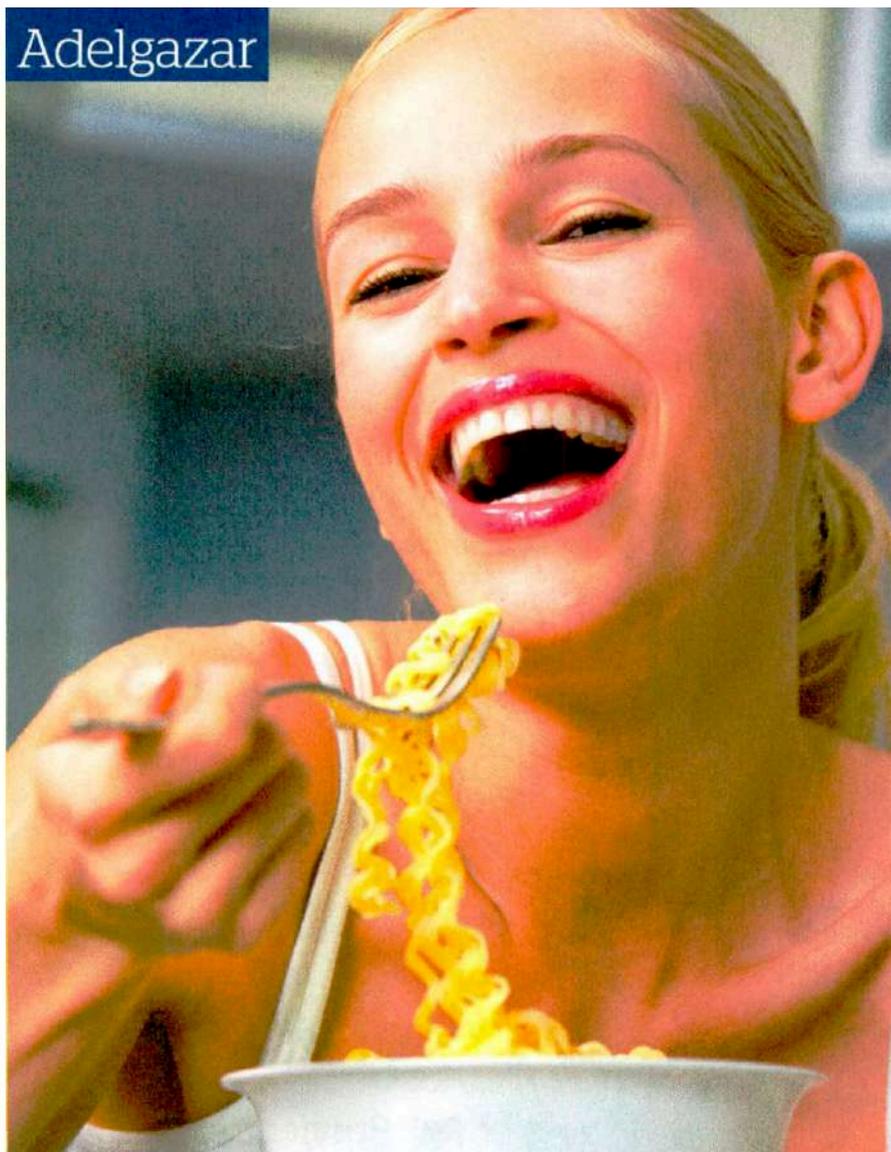
### Salud

## 8 CLAVES DEL INFARTO FEMENINO

## La ley de datos

te protege más  
de lo que crees

## Adelgazar



La pasta contiene aproximadamente 75 gramos de hidratos de carbono por cada 100. Esto supone solo unas 300 calorías.

probó que todos ellos habían perdido peso transcurridas 12 semanas. ¿Cómo? La pasta, a diferencia de la mayoría de los carbohidratos refinados, que se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo, tiene un índice glucémico bajo que aumenta la saciedad y evita la sensación temprana de hambre.

### CUÁNDO Y CÓMO TOMARLA

Siempre se la ha mirado con lupa porque es un alimento energético. Pero esto no tiene por qué estar relacionado con un aumento de peso. Lo que sí influye es la 'compañía'. ¿Eres de las que toman la pasta con queso y salsa como si no hubiera un mañana? Entonces sí que te va a pesar. También interviene el sedentarismo. "Al tratarse de hidratos, aportan 4 calorías por gramo al cuerpo y en exceso pueden elevar la glucemia en sangre y los depósitos de glucógeno y lípidos (grasas)", afirma la doctora Paura Rosso, del Centro Médico Estético Lajo Plaza. ¿Y en qué momento del día deberías consumirla? "Mejor a la hora de comer y siempre combinada con verdura", recomienda la experta. La pasta contiene aproximadamente 75 gramos de hidratos de carbono por cada 100.

# La pasta no engorda

¿No la tomas nunca por miedo a la báscula y, si lo haces, la comes solo con ensalada? Deja ya los remordimientos a un lado porque **un plato de espaguetis no es tan malo como crees.**

por LUCÍA GARRIDO VÁZQUEZ

**J**unto con los dulces, la pasta siempre ha sido uno de los enemigos a batir, si se quiere adelgazar. Sin embargo, un estudio realizado por un grupo de científicos del Hospital de St. Michael, en Toronto (Canadá), ha demostrado que este rico alimento no desestabiliza el peso: "La pasta no incrementa el índice de masa corporal. De hecho, el análisis ha demostrado que produce una pequeña pérdida. Por esto,

contrariamente a lo que se pensaba, debe formar parte de una dieta saludable", afirma John Sievenpiper, científico especializado en nutrición y profesor en el Departamento de Ciencias de la Nutrición de la Universidad de Toronto. En este estudio se ha analizado el comportamiento de más de 2.500 participantes que tomaron hasta 3 raciones de pasta a la semana (sin salsas ni acompañantes) en vez de otros carbohidratos. Se com-

### Por su composición HAY UNA CARTA COMPLETA Y SALUDABLE

Al huevo, con verduras, fresca o integral. Hay un sinfín de tipos y no tienes por qué comer siempre el mismo. Todas son saludables si no te excedes en los condimentos. ¿La mejor opción? Sin relleno e integral. "La pasta 'vacía' no suma calorías extra y la integral aporta más fibra, lo que favorece el tránsito intestinal. Su metabolización es más lenta y es más sano para el intestino", explica Rosso. Ponte manosa la masa y haz tu propia pasta en casa. De esta manera evitarás los aditivos y conservantes que contienen los productos comerciales.

Esto supone unas 300 calorías, “una cantidad importante pero no excesiva, ya que representa el 15 % de lo que necesita una persona que realiza una actividad física normal con algo de ejercicio”. Y aunque no lo creas, la manera en la que la cocinas también influye: “La temperatura y el punto de cocción importan. Cuanto más al dente y más fría esté, más lentamente sube el azúcar en sangre y, por tanto, menos engorda”, añade Rosso.

### PARA PODER PECAR

Si no puedes resistirte a un plato de pasta pero quieres engordar lo menos posible, ficha estas recetas:

- **Espaguetis a la marinera** (380 calorías por ración): el marisco es hipocalórico y la pasta resultará ligera si no se acompaña con ningún tipo de salsa.
- **Macarrones con tomate** (400 calorías, la ración): deja a un lado el queso, el chorizo o la carne picada y sírvetelos solo con salsa de tomate casera.
- **Pasta con pesto** (575 calorías): sustituye parte de los frutos secos y el aceite por queso fresco bajo en grasas. ■



## ¿Eres celiaco? ¡NO TIENES POR QUÉ PRIVARTE!

Si sufres de celiaquía (intolerancia permanente al gluten) podrás tomar cualquier tipo de pasta, siempre y cuando no esté realizada con harina de trigo. “Comúnmente, la pasta sin gluten está hecha con una combinación de harinas de arroz y de maíz. Sin embargo, las distintas investigaciones han hecho posible la producción de pasta a partir de trigo sarraceno, lenteja roja y otras enriquecidas con quinoa”, afirma Inés Garijo, responsable de la [app Qué puedo comer](#). Recomienda leer muy bien el etiquetado porque, “aunque en un principio no tienen mayor aporte calórico que la ‘normal’, pueden llevar aditivos para potenciar el sabor, como azúcares o grasas trans (insaturadas)”. Además, debes fijarte en que el producto tenga siempre la certificación de la Marca de Garantía “Controlado por la FACE”, o el Sistema de Licencia Europeo o espiga barrada.