



PASTA BLANCA



¿Qué es la pasta blanca?

La pasta blanca es un alimento elaborado a partir de **sémola de trigo refinada y agua**. Es una fuente principalmente de **hidratos de carbono**, muy utilizada por su facilidad de preparación, buena digestibilidad y capacidad para aportar energía de forma eficaz.

Valor nutricional de la pasta blanca (por 100 g)

| Nutriente | Cantidad |
|---------------------|----------|
| Energía | 150 kcal |
| Proteínas | 5 g |
| Hidratos de Carbono | 30 g |
| Grasas | 1 g |
| Fibra | 1,5 g |

, Valores aproximados para pasta blanca cocida.





Beneficios de la pasta blanca

- ✓ **Excelente fuente de energía** para entrenamientos intensos o prolongados.
- ✓ **Buena digestibilidad** cuando se cocina correctamente.
- ✓ **Formato muy versátil**, fácil de combinar con proteínas y grasas.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas con **alto volumen de entrenamiento**.
- ✓ Personas con **altas necesidades energéticas**.
- ✓ Contextos donde se necesita un hidrato de carbono **eficiente y fácil de digerir**.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual**: 60–90 g en crudo (180–270 g cocida).
- b) **Frecuencia**: consumo regular posible según gasto energético.

3 ejemplos de platos con pasta blanca

- 1) Pasta blanca con pechuga de pollo y verduras.
- 2) Pasta blanca con atún al natural y aceite de oliva virgen extra.
- 3) Pasta blanca como base de una comida post-entrenamiento con proteína magra.

Conclusión

La pasta blanca es una **herramienta energética muy eficaz** en personas activas y deportistas. Su impacto depende de la **cantidad**, del **momento de consumo** y de cómo se combine con el resto de alimentos, no del hecho de ser “blanca”.

