

Valor
agregado
para la
nutrición
familiar...



Pasta, alimento saludable

Sergio Britos



HEALTHY PASTA MEALS

SCIENTIFIC CONSENSUS STATEMENT & SIGNATORIES

IV World Pasta Congress
Agreed in Rio de Janeiro, 26 October, 2010

Signatories of the Scientific Consensus Statement

Consensus Committee Members

Sara Baer-Sinnott, Olways (Boston, United States)

Nuno Borges, PhD, University of Porto (Porto, Portugal)

Hector Bourges, MD, PhD, National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)

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

Rosamaria Da Re, PhD, Mauá Technology Institute (São Paulo, Brazil)

Marta Garaulet Aza, PhD, Dr.PH, University of Murcia (Murcia, Spain)

Cynthia Harriman, Oldways (Boston, United States)

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

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

Vanderli Marchiori, Nutritionist-Private Practice (São Paulo, Brazil)

Kathy McManus, MS, RD, Brigham and Women's Hospital (Boston, United States)

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

Gülden Pekcan, PhD, Hacettepe University (Ankara, Turkey)

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

Maria Teresa Strumendo, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)

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

Nidia Solbeyh Vargas, NutricionTotal.org (Caracas, Venezuela)

Healthy Pasta Meal Scientific Consensus Statement

- 1. Scientific research increasingly supports the importance of total diet, rather than individual foods and nutrients.**
- 2. Pasta is a key component of many of the world's traditional healthy eating patterns, such as the scientifically proven Mediterranean Diet. Traditional dietary patterns confer greater health benefits than current Western dietary patterns.**

Healthy Pasta Meal

Scientific Consensus Statement

- 3. Many clinical trials confirm that excess calories, and not carbohydrates are responsible for obesity. Diets successful in promoting weight loss can emphasize a range of healthy carbohydrates, protein and fat. These three macronutrients, in balance, are essential for designing a healthy, individualized diet anyone can follow for their whole life. Moreover, very low-carb diets may not be safe, especially in the long term.**

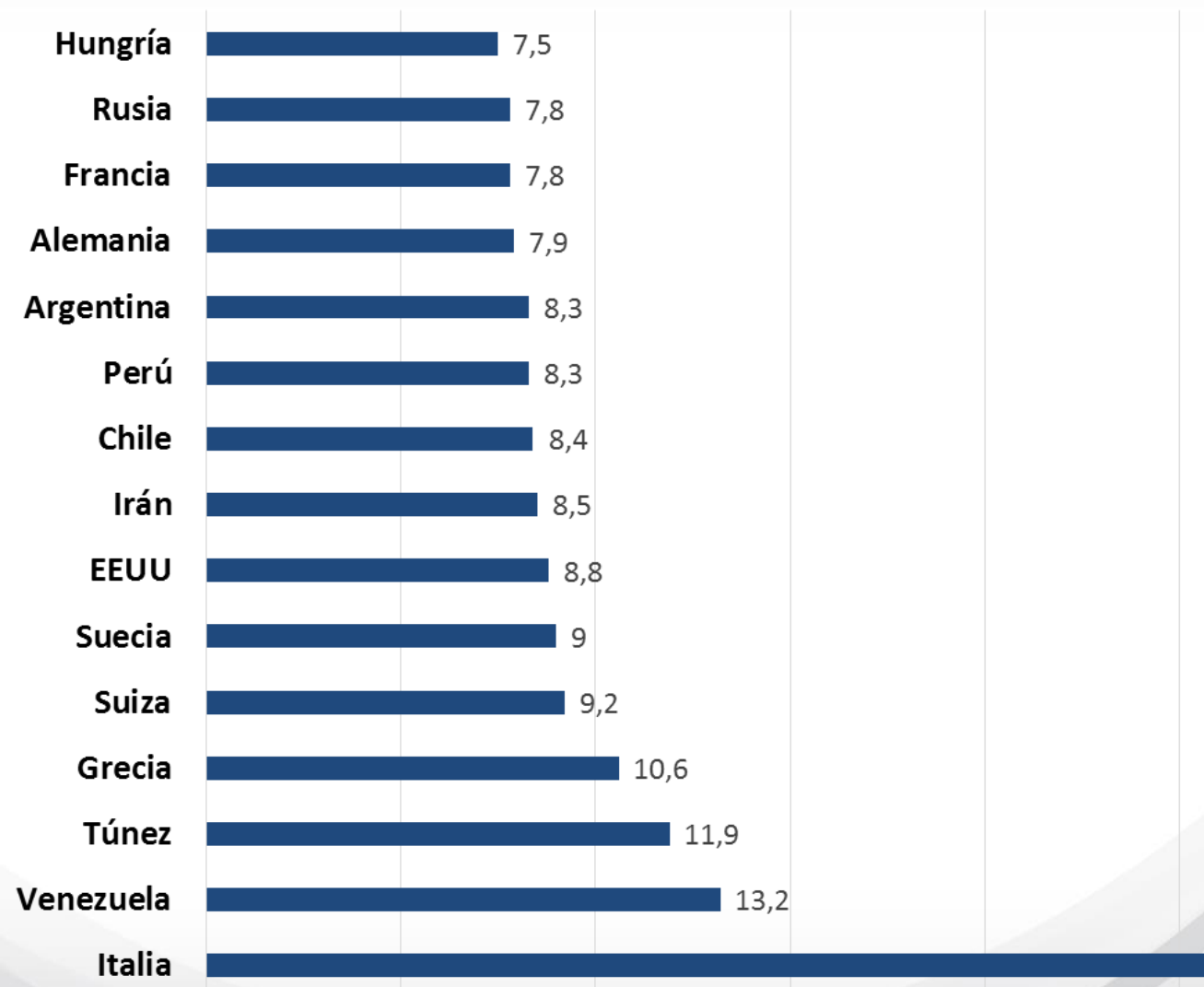
Healthy Pasta Meal Scientific Consensus Statement

4. At a time when obesity and diabetes are rising around the world, pasta meals and other low-glycemic foods may help control blood sugar and weight especially in overweight people. Glycemic index is one of many factors that impact the healthfulness of foods.
5. Pasta is an affordable healthy choice available in almost all societies. Promoting the affordability and accessibility of pasta meals can help overcome the misperception that healthy foods are too expensive.

Healthy Pasta Meal Scientific Consensus Statement

- 6. Healthy pasta meals are a delicious way to eat more vegetables, legumes and other healthy foods often under-consumed.**
- 7. Pasta meals are enjoyed in cultural traditions worldwide, as they are versatile and easily adaptable to national/regional seasonal ingredients.**
- 8. Doctors, nutritionists and other health professionals should recommend varied and balanced pasta meals for good health.**

Consumo de pastas en el mundo



Fuente: IPO, 2013

Pasta de trigo candeal, alimento saludable

Perfil nutricional de las pastas

Estructura gránulos almidón; dureza, resistentes a acción enzimática

Almidón recubierto por retículo proteico (mayor permanencia en estómago)

Bajo Índice Glucémico (calidad de hidratos de carbono)

Amilosa/amilopectina → > % amilosa < gelatinización

Grasa, fibra, proteínas (ingredientes acompañantes) → vaciado gástrico más lento

Dimensiones de una alimentación saludable

Variedad

- Hortalizas; frutas; leche, yogur, quesos; pastas, arroz, legumbres; agua; pan; harinas y papa; carnes, huevos; aceites; alimentos de consumo ocasional

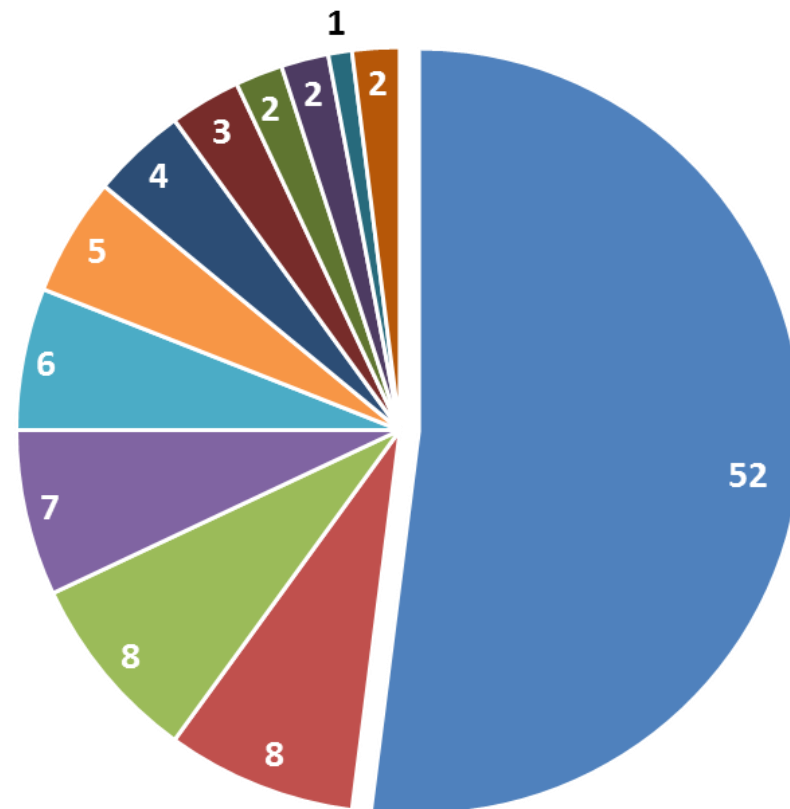
Calidad nutricional

- Densidad (concentración) de nutrientes por cada caloría ingerida (nutrientes esenciales y nutrientes críticos por exceso)

Cantidades apropiadas

- Cantidad y frecuencia de cada categoría / tamaño de porciones

Mix de consumo de cereales en Argentina 2013



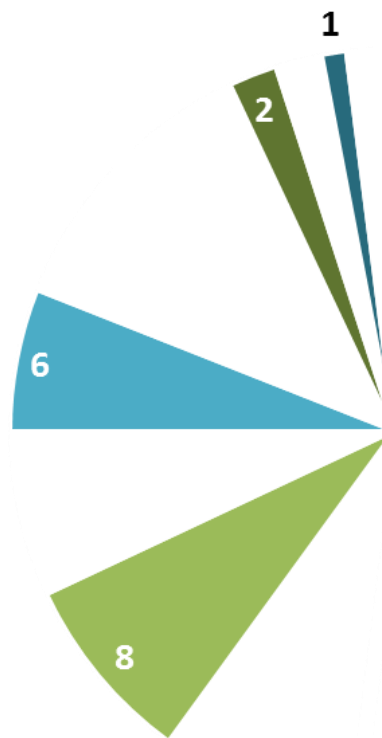
- Pan de panadería
- Harina de trigo
- Facturas
- Harina de maíz (polenta)

- Galletitas dulces
- Arroz
- Pan envasado
- Legumbres

- Pastas secas
- Galletitas crackers
- Pastas frescas
- Otros

Mix de consumo de cereales en Argentina 2013

Pastas, arroz y legumbres



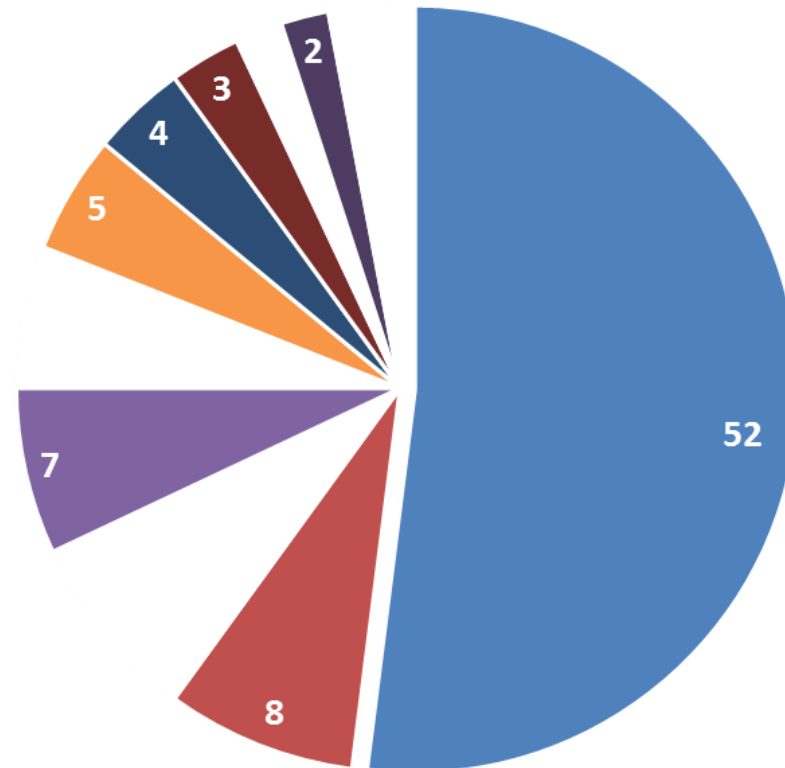
Pan de panadería
Harina de trigo
Facturas
Harina de maíz (polenta)

Galletitas dulces
Arroz
Pan envasado
Legumbres

Pastas secas
Galletitas crackers
Pastas frescas
Otros

Mix de consumo de cereales en Argentina 2013

Harinas y panificados (dulces y salados)



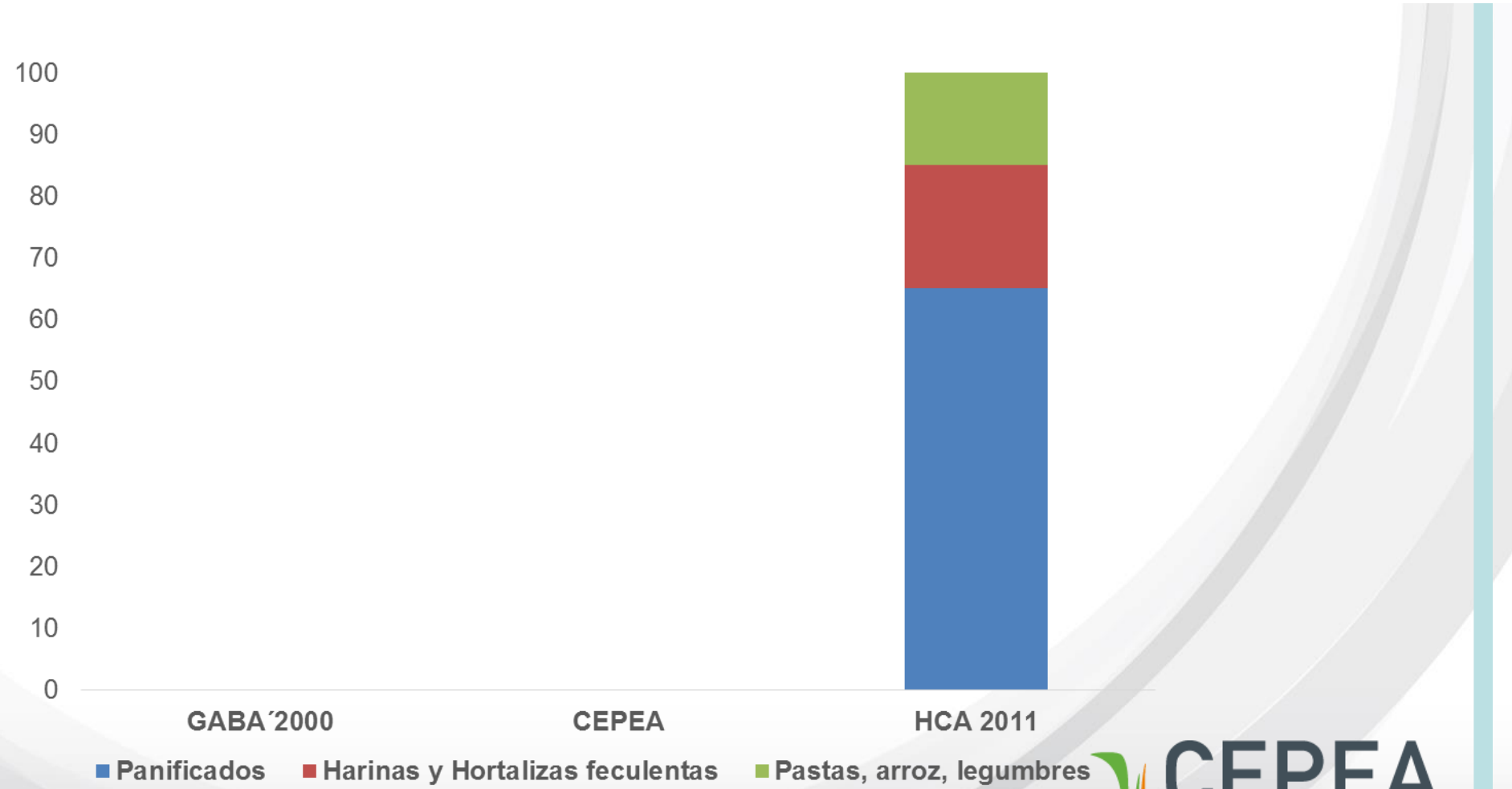
- Pan de panadería
- Harina de trigo
- Facturas
- Harina de maíz (polenta)

- Galletitas dulces
- Arroz
- Pan envasado
- Legumbres

- Pastas secas
- Galletitas crackers
- Pastas frescas
- Otros

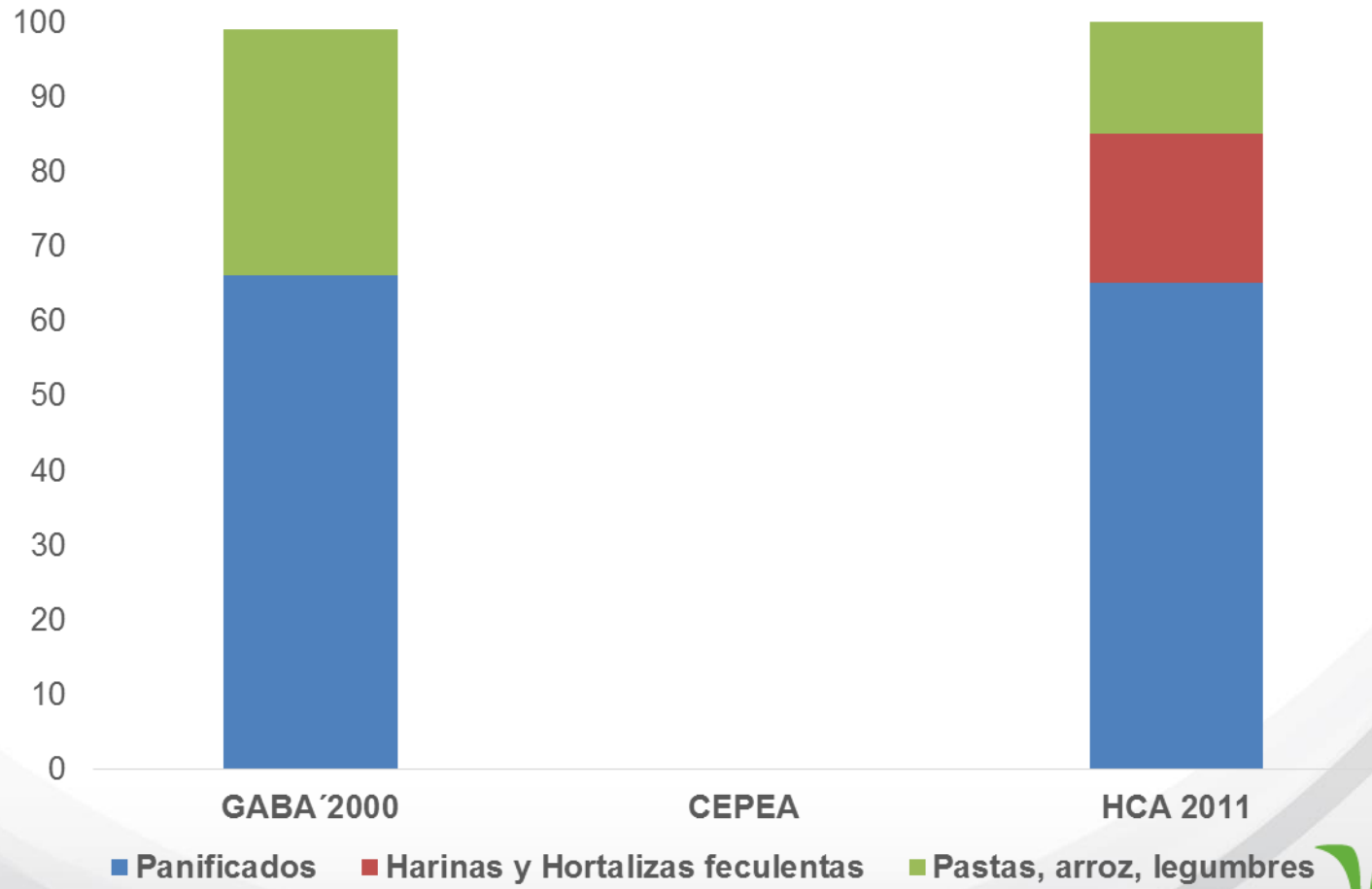
Cereales en una alimentación saludable

% de cada categoría en relación al total (kcal) del conjunto de cereales



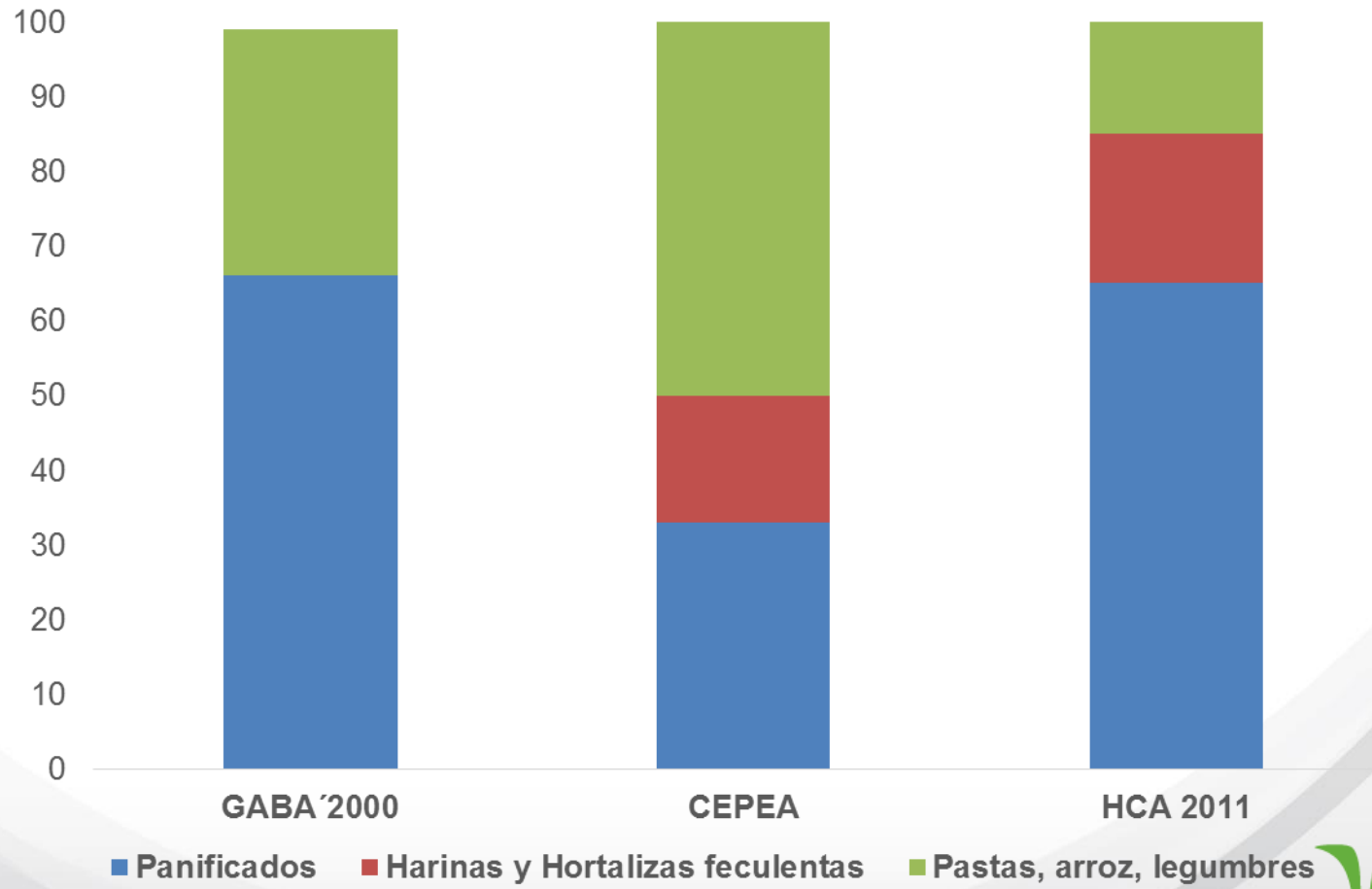
Cereales en una alimentación saludable

% de cada categoría en relación al total (kcal) del conjunto de cereales



Cereales en una alimentación saludable

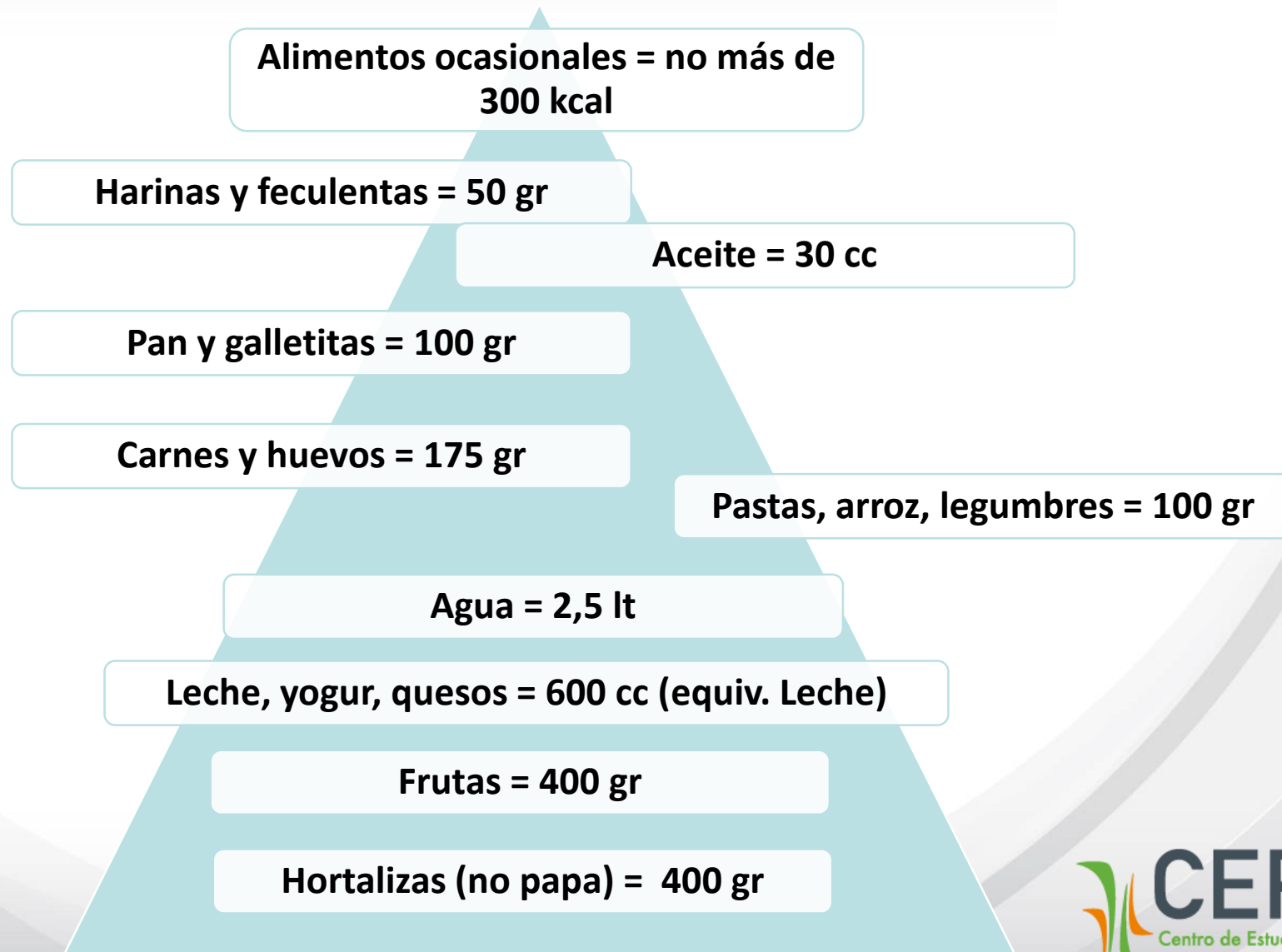
% de cada categoría en relación al total (kcal) del conjunto de cereales



Patrón alimentario normativo



Patrón alimentario normativo



Brechas alimentarias 2011

Categoría de alimentos	Consumo en relación al patrón normativo (%)	Brecha alimentaria en relación al patrón normativo (%)
Hortalizas (excluidas feculentas)	42	-58
Frutas	42	-58
Leche, yogur y quesos	74	-26
Carnes	192	+92
Pastas, arroz, legumbres	46	-54
Harinas y hortalizas feculentas	325	+225
Pan	185	+85
Aceites	104	+4



- En un contexto de obesidad creciente, el consumo de pastas es bajo
- Por su perfil nutricional y calidad de hidratos de carbono, aumentar su participación en la dieta promedio es un factor de mejoría
- Alimentación escolar (mejor diseño) como oportunidad

sbritos@cepea.com.ar

www.cepea.com.ar

FB: cepealimentacion

