

Pasta: ricchezza e tradizione mediterranea



La **pasta** è l'alimento caratteristico della **tradizione italiana**, ma oltre al suo indiscutibile gusto, ha anche **benefici per la salute**.

I suoi carboidrati infatti forniscono energia per tutta la giornata, vengono assorbiti molto più lentamente degli zuccheri semplici, garantendo un apporto costante di energia. La pasta, soprattutto se di tipo **integrale**, è anche una buona fonte di fibre che aiutano a mantenere il senso di sazietà, e di vitamine e minerali, tra cui potassio, fosforo, tiamina e niacina.

Valori nutrizionali della Pasta Integrale (100 g)

Energia	330 kcal
Carboidrati	64,8 g
Zuccheri	3,0 g
Proteine	13,3 g
Grassi	2,2 g
Fibra	7,1 g



- ✓ **Condiscila con sughetti semplici: pomodoro, aromi, verdure**
- ✓ **Non esagerare con le porzioni**
- ✓ **Preferisci la cottura al dente**

A CURA DI:
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria



...di frumento e non solo

Pasta di farro

Il farro è un cereale a basso indice glicemico e aiuta a tenere sotto controllo la glicemia ed è pertanto particolarmente indicato per chi soffre di diabete

Pasta di legumi

I legumi non sono cereali, ma un'ottima fonte di proteine completamente priva di colesterolo. Inoltre sono ricchi in fitoestrogeni, in particolare la soia, un aiuto naturale per contrastare i sintomi della menopausa

Pasta alla canapa

La farina di semi di canapa, ricca di omega 3 e 6, viene associata alla farina di frumento o riso per formare una pasta con un caratteristico sapore

Pasta di kamut

Il kamut è un tipo di grano, particolarmente ricco in fibra, favorisce la sazietà ed è utile a regolarizzare il transito intestinale

Pasta di grano saraceno

Il grano saraceno è uno pseudo-cereale, privo di glutine, quindi adatto anche all'alimentazione dei celiaci. La sua cottura richiede poco tempo (6-8 min) ed è molto ricco di fibra e sali minerali

Pasta di mais e riso

Gluten free, consumate soprattutto dai celiaci, ad oggi restano l'alternativa più diffusa alla pasta di frumento