

El Rincón de Esteban aporta 7 consejos para comer pasta y no engordar

Diferentes estudios recientes afirman que la pasta contiene un bajo índice glucémico, lo que significa que causa un menor aumento del azúcar en sangre que otros carbohidratos refinados que sí que tienen niveles altos de azúcar. Además, los nutricionistas la recomiendan a la hora de seguir una dieta sana y equilibrada. El restaurante el Rincón de Esteban cuenta cómo comer pasta y no subir de peso, a la vez que presenta su sabroso plato Rigatone a la boloñesa. PVP: 16 €

La pasta es uno de los principales alimentos de la dieta mediterránea y con motivo del Día Mundial de la Pasta, que se celebra el 25 de octubre, El Rincón de Esteban aporta 7 consejos para comer pasta sin engordar:

La pasta, al ser rica en carbohidratos, resulta imprescindible en cualquier dieta, ya que aporta nutrientes esenciales para el organismo. Asimismo, si se toma de manera moderada y no en exceso, es un alimento que puede ayudar a la pérdida de peso.

Si la pasta se cocina “al dente” (1 o 2 minutos menos que lo que indica su envase) engorda menos. Esto significa que la pasta se cuece en su punto justo: queda completamente cocida por fuera, pero en su interior se mantiene una fina capa sin cocinar del todo. Esta forma de preparar la pasta logra que el índice glucémico de sus carbohidratos se mantenga más bajo que si estuviera muy cocida y más blanda.

La pasta fresca o integral: la pasta que menos engorda es la fresca, pero si se quiere adquirir en un supermercado, lo mejor es la integral. Ésta contiene carbohidratos de absorción lenta y está elaborada con harina integral. Además, aporta más fibra y vitaminas a la dieta diaria, lo que reduce el índice glucémico y ayuda a sentirse saciado.

La pasta rellena: si se quiere pasta rellena y, además, mantener la línea, hay que optar por las que contengan vegetales y las que sean bajas en calorías. Por ejemplo, las rellenas de carne tienen más calorías y grasas que las rellenas de verduras.

Sustituir la mantequilla o aceite por rocío vegetal. El rocío vegetal es el aceite de girasol más puro que existe y contiene muy poca grasa.

Cuidado con las salsas: si no se quiere subir de peso, se debe evitar acompañar la pasta de salsas demasiado pesadas y procesadas, así como de grandes cantidades de queso rallado o del uso de nata o mantequilla para aportar jugosidad al plato.

Combinar la pasta con verduras es una buena opción para comer pasta sin engordar. De esta manera, no se le sumará calorías y, además, uno quedará satisfecho durante más tiempo.

Acerca de El Rincón de Esteban

Restaurante tradicional situado frente al Congreso de los Diputados, ofrece una cocina clásica con materias primas de las mejores calidades, una selecta carta de vinos y destilados y una atención al cliente impecable.

En el Rincón de Esteban prima la cocina tradicional española, pudiéndose apreciar en su carta platos clásicos originales de toda nuestra geografía. Además, El Rincón de Esteban amplía su carta por temporadas para ofrecerle al cliente la mejor calidad disponible en los productos ofertados.

En cuanto al ambiente, se trata de un restaurante familiar, con una decoración tradicional. Su éxito se puede apreciar en sus paredes totalmente cubiertas por fotografías de importantes personajes que han visitado el restaurante y distintos galardones.

El Rincón de Esteban

3, Calle de Sta. Catalina, 28014 Madrid

Teléfono: 914 29 25 16

Facebook: [elrincondeesteban](#) Instagram: [elrincondeesteban](#) Página web: [El Rincón de Esteban](#)

Datos de contacto:

Rincón de Esteban

918 763 496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>