

Las papas, la nutrición y la alimentación

Las papas pueden ser un importante alimento básico, pero una dieta equilibrada debe contener asimismo hortalizas y alimentos de cereales integrales

Puntos principales

La papa es una buena fuente de calorías y también tiene algunos micronutrientes, así como un gran contenido de proteínas en comparación con otras raíces y tubérculos.

La papa tiene poca grasa, si bien al prepararlas y servir las con ingredientes con un gran contenido de grasa aumenta el valor calórico del platillo.

Cocer las papas con su cáscara evita que pierdan sus nutrientes.

Las papas son un elemento importante en la alimentación de muchas personas, pero es necesario equilibrar su presencia con otras hortalizas y con alimentos de cereales integrales.

Es necesario seguir investigando la conexión del consumo de papa con la diabetes tipo 2.

La papa es un alimento versátil y tiene un gran contenido de **carbohidratos**, es popular en todo el mundo y se prepara y sirve en una gran variedad de formas. Recién cosechada, contiene un 80 por ciento de agua y un 20 por ciento de materia seca. Entre el 60 por ciento y el 80 por ciento de esta materia seca es almidón. Respecto a su peso en seco, el contenido de proteína de la papa es análogo al de los cereales, y es muy alto en comparación con otras raíces y tubérculos. Además, la papa tiene poca grasa.

Las papas tienen abundantes micronutrientes, sobre todo vitamina C: una papa media, de 150 gramos, consumida con su piel, aporta casi la mitad de las necesidades diarias del adulto (100 mg). La papa contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina. También contiene antioxidantes alimentarios, los cuales pueden contribuir a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, y tiene fibra, cuyo consumo es bueno para la salud.

Efectos de los métodos de preparación de las papas

El valor nutritivo de un alimento que contenga papas depende de los otros alimentos que las acompañan y del método de preparación. Por sí misma, la papa no engorda (y la saciedad que produce su consumo puede en realidad ayudar a las personas a mantener la línea). Sin embargo, la preparación y consumo de las papas con ingredientes de gran contenido de grasa aumenta el valor calórico del platillo.

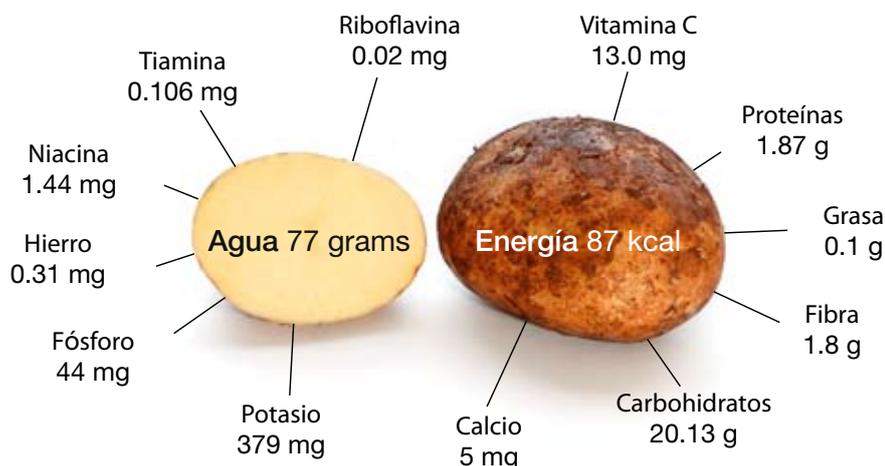
Como las personas no pueden digerir el almidón que contienen las papas crudas, se consumen hervidas (con o sin piel), al horno o fritas. Cada método de preparación repercute en la composición de la papa en distintas formas, pero todos reducen el contenido de fibra y proteínas, que se escurren al agua o el aceite, además de que el calor destruye estos nutrientes o se producen cambios químicos, como la oxidación.

Al hervir las papas, que es el método más común de preparación en todo el mundo, se pierde una gran cantidad de vitamina C, sobre todo en las papas peladas. Las papas a la francesa y las hojuelas de papa, freírlas en aceite caliente (de 140°C a 180°C) produce una gran absorción de grasa y reduce mucho el contenido de minerales y ácido ascórbico. En general, la preparación al horno causa una pérdida un poco mayor de vitamina C que la cocción en agua, debido a que la temperatura del horno es más elevada, pero en cambio se pierden menos vitaminas y minerales.

La papa en la “transición de la alimentación” en el mundo en desarrollo

En muchos países en desarrollo, especialmente en las zonas urbanas, el aumento de los ingresos está impulsando una “transición en la alimentación” hacia alimentos con mayor contenido de energía y productos preparados. En el ámbito

Nutrientes de la papa



(Por 100 g de papa hervida y pelada antes del consumo)

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Base de datos nacional de nutrientes

de esta transición, está aumentando la demanda de la papa. En Sudáfrica, el consumo de papa ha crecido en las zonas urbanas, mientras que en las zonas rurales el maíz sigue siendo el alimento básico. En China, los ingresos más altos y la urbanización han incrementado la demanda de productos industriales de papa. Sin embargo, donde hay otros cultivos básicos para satisfacer las necesidades de energía, la papa no los debería sustituir sin complementar la alimentación, con su contenido de vitaminas y minerales y su gran calidad de proteínas. Las papas pueden ser un importante alimento básico, pero una dieta equilibrada debe contener asimismo hortalizas y alimentos de cereales integrales.

La demanda de papas fritas crece a causa de la tendencia a un mayor consumo de alimentos preparados. El consumo excesivo de estos productos de gran contenido de energía, así como la falta de ejercicio, pueden ser causa de sobrepeso. Por este motivo, los alimentos fritos se deben limitar para evitar el exceso de peso y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, como las cardiopatías y la diabetes. La diabetes tipo 2 es producto de diversos factores y se necesita seguir investigando para determinar si hay conexión entre este tipo de diabetes y el consumo de papa.



Elementos tóxicos de la papa

La defensa natural de la planta de la papa contra los hongos y los insectos es un gran contenido en las hojas, los tallos y los brotes de un compuesto tóxico denominado glicoalcaloides (por lo general, solanina y chaconina).

Los glicoalcaloides están presentes por lo general en pequeñas cantidades en el tubérculo, y la mayor concentración está inmediatamente debajo de la piel.

Las papas se deben almacenar en lugares oscuros y frescos para evitar que aumente el contenido de glicoalcaloides. Al estar expuestas a la luz, las papas adquieren un color verde porque aumenta su contenido de clorofila, lo que también indica el aumento del contenido de solanina y chaconina. Dado que la cocción no destruye estas sustancias, es necesario eliminar las partes verdes y pelar las papas antes de cocinarlas.

Sobre el AIP 2008

El **Año Internacional de la Papa** que se celebra en 2008, tiene como finalidad crear conciencia mundial de la primordial función de la papa en la agricultura, la economía y la seguridad alimentaria mundial.

www.potato2008.org

Créditos:

Información proporcionada por la Dirección de la Nutrición y Protección del Consumidor de la FAO.



TESORO
ENTERRADO



www.potato2008.org

Contacto:

Secretaría del Año Internacional
de la Papa
Organización de las Naciones Unidas
para la Agricultura y la Alimentación

Despacho C-776

Viale delle Terme di Caracalla
00153 Roma, Italia

tel. + (39) 06-5705-5859, 06-5705-4233

Correo electrónico: potato2008@fao.org