

¿ La papa engorda ?

Marly Chapoñan Francia¹

¹Bachiller en Nutrición. Universidad Nacional Federico Villarreal
Email: lumar_2601@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- Reconocer el papel de la papa y los tubérculos en la alimentación de las personas.
- Evaluar las características nutricionales de la papa
- Distinguir algunos componentes no nutricionales de la papa que sin embargo tienen efectos positivos en la salud.

Palabras clave: Calorías, tubérculos, peso, dieta, vitaminas, minerales

Introducción

La papa es uno de los alimentos más importantes del mundo y su contribución a la alimentación ha sido tan importante que la UNESCO ha declarado al 2008 como "Año Internacional de la papa", y lógicamente el Perú se siente orgulloso pues la papa es oriunda de nuestro país.

La papa ha significado la subsistencia para millones de personas durante los últimos tres siglos (1). Es uno de los tubérculos más consumidos en nuestro país. Además de poderse comercializar en fresco, presenta una gran variedad de posibilidades para ser industrializada y obtener productos con valor agregado de gran aceptación por el consumidor en general.

En el Perú existen más de tres mil variedades y dentro de este grupo encontramos papas nativas y las llamadas "comunes" y "mejoradas", todas de diferentes colores (2)

Una variedad de papa se distingue de otras variedades según sus características de productividad, adaptación y precocidad, forma del tubérculo, color de piel y pulpa, resistencia y susceptibilidad a enfermedades, contenido de materia seca, calidad para fritura, entre otras. La expresión de estas y otras cualidades de la papa, están determinadas por factores genéticos en interacción con el medio

ambiente. Estas características, asociadas a otras variables como calidad de semilla y un manejo agronómico adecuado, definen en última instancia su uso y destino como variedad (3,4).

Aspectos Nutricionales

Después de analizar los datos aportados por la Tabla Peruana de Composición de Alimentos (5), se puede señalar que la papa es una buena fuente de calorías y proteínas en comparación con otras raíces y tubérculos más consumidos por la población.

La papa es un alimento que tiene un gran contenido de carbohidratos, ya que posee una alta proporción de almidón. 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 (6).

En las plantas, los gránulos de almidón están encerrados en paredes rígidas de celulosa y son inaccesibles a las enzimas digestivas. Esto explica la deficiente digestibilidad de la papa y granos crudos. La cocción hace que los gránulos se hinchen, gelatiniza el almidón, reblandece y rompe la pared celular y vuelve al almidón más digerible (7). La desintegración, consistencia (textura) y harinosidad se relacionan con el contenido de almidón y la separación de las células al cocinar. Las

Cuadro No 1
Composición por 100 gr de porción comestible

Alimento	E	A	Pr g	Gr g	Ch g	Fib g	Ca mg	P mg	Fe mg	Re mcg	B1 mg	B2 mg	B3 mg	C mg
Papa blanca	97	74,5	2,1	0,1	22,3	0,6		47	0,5		0,09	0,09	1,67	14
Papa Amarilla	103	73,2	2	0,4	23,3	0,7	6	52	0,4	0	0,07	0,06	1,85	9
Camote blanco	119	68,8	1,7	0,1	28,3	0,9	26	33	2,5	9	0,14	0,04	0,70	12,9
Camote Amarilla	116	69,9	1,2	0,2	27,6	1	41	31	0,8	39	0,10	0,05	0,63	10
Yuca Blanca	162	58,9	0,8	0,2	39,3	1,1	25	52	0,5	1	0,04	0,04	0,76	30,73
Yuca Amarilla	161	59	0,6	0,2	39,1	0,9	35	62	0,4	15	0,03	0,04	0,66	6,3

Fuente: Ref (5)

E: energía, A: Agua, Pr: proteínas, Gr: grasas, Ch: carbohidratos, Ca: calcio, P: fósforo, Fe: hierro, Re: retinol, B1: tiamina, B2: riboflavina, B3: niacina, C: Ac. ascórbico

proteínas y la proporción de proteína/almidón influyen en la consistencia y la condición aguanosa (8).

Además de los aspectos calóricos y proteicos, también se puede indicar que la papa posee poca grasa y una cantidad relativamente diversa de micronutrientes, sobre todo vitamina C; aunque habría que evaluar su utilidad final puesto que las papas deben consumirse cocidas y esta vitamina es sensible al calor. Otros elementos presentes en la papa incluyen a las vitaminas Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Acido Fólico y minerales como potasio, fósforo y magnesio. Sin embargo, estas propiedades no representarían mejoras sustanciales en la dieta de una persona si fueran consumidas solas, es necesario combinar la papa con carnes, menestras entre otros grupos alimentarios para lograr un aporte nutricional más adecuado.

La papa también es rica en elementos funcionales debido a su contenido de antioxidantes alimentarios, los cuales pueden contribuir a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento; y fibra, cuyo consumo se ha reconocido como asociado con la salud. (9).

Cada método de preparación repercute en la composición de la papa en distintas formas, además de que el calor destruye nutrientes se pueden generar 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. Al freírlas en aceite caliente (de 140°C a 180°C) producen una gran absorción de grasa y reducen mucho el contenido de minerales y ácido ascórbico. La cocción contribuye a la pérdida de vitaminas especialmente de las hidrosolubles que son destruidas por el calor (10).

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.

Comparándola con otros alimentos y teniendo en cuenta el aporte de calorías que brinda a la dieta, debemos señalar que 100 gramos de papa sancochada, no aportan más del 5% de las calorías totales de una dieta de 2000 calorías; a pesar de esto, hay una creencia en el consumidor que la papa engorda. Esta creencia es el principal motivo de rechazo del consumidor para la compra de papa.

Conclusión

Por sí misma, la papa no engorda y la saciedad que produce su consumo puede ayudar a las personas, ya que el índice glucémico del almidón varía entre cerca de uno y casi cero debido a tasas variables de hidrólisis, y el de los polisacáridos que no son de almidón es cero (11). El valor nutritivo de una preparación que contenga papas depende de los otros alimentos que las acompañan y del método de preparación.

Referencias Bibliográficas

1. The Potato Association of America Handbook. Introduction. Obtenido en <http://www.css.orst.edu/classes/CSS322/Introwp.htm>
2. http://www.peru.gob.pe/gobierno/det_institucion.asp?cod_institucion=136
3. Boris Sagredo D., Alejandro Peña Z., Belfor Portilla R., Annette Fahrenkrog H. Nueva herramienta de apoyo al comercio legal de semilla de papa. En www.seedquest.com/forum/articles/i/inia_chile/2008/81_adnfingerprint.pdf
4. Monti M. Calidad de papa para Consumo. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria Año 2 - N° 8 - 2003
5. Tabla Peruana de Composición de Alimentos. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Séptima edición. Lima. p.
6. Cacace E. Calidad culinaria de la papa. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. Año 2 - N° 8 - 2003
7. Ettienger S. Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y lípidos. En Kathelleen Maham L. Escott-Estump S. Nutricion y Dietoterapia de, krause. 10° ed. México: McGraw Hill interamericana. 2001. P40
8. Estrada R. N. Boletín de la Papa - Vol. 3, No. 23. En <http://www.redepapa.org/boletincincuentatres.html>
9. Las papas, la nutrición y la alimentación. En <http://www.potato2008.org/es/lapapa/hojas.html>
10. Hark L., Deen D. Nutrición para toda la vida. 1° ed. Perú: Queber World Peru. 2005. P55
11. Bender D, Mayes P. Nutrición, digestión y absorción. En Murriay Robert (et al) Harper Bioquímica Ilustrada 16° ed. México: El manual moderno. 2004. P529