

LAS PAPAS SON UN VEGETAL REVISION DE HECHOS



P: ¿Son las papas un vegetal?

R: Sí. Las papas son un vegetal

HECHOS

- Sí. Las autoridades en nutrición categorizan a las papas como un “vegetal de almidón”, resaltando su macronutriente principal – el carbohidrato – y el tipo predominante de carbohidrato – el almidón.
- Las papas se encuentran directamente en la categoría de vegetales, tanto en las guías de MyPlate del Departamento de Agricultura (USDA) de los Estados Unidos como en las Guías Dietéticas para EEUU, que publican conjuntamente la USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU. ¹
- La papa pertenece a la familia botánica *Solanaceae*. Otros miembros de esta familia incluyen el tomate, chile dulce, chile picante y la berenjena.

REFERENCIAS

1. <https://www.choosemyplate.gov/dietary-guidelines>