

CONTENIDO DE NUTRIENTES EN FORMAS DE LAS PAPAS REVISIÓN DE HECHOS



P: ¿Hay diferencias en el contenido de nutrientes entre las diferentes formas de papa (es decir, frescas vs. congeladas, vs. deshidratadas?)

R: Las papas procesadas (tales como las deshidratadas y las congeladas) tienen los mismos nutrientes que las papas frescas, (tales como potasio, vitamina C y fibra), pero las cantidades variarán dependiendo de la forma de la papa.

HECHOS

- Los métodos de preparación tienen efectos variables en el contenido de nutrientes de la papa
- La pérdida de nutrientes es mayor cuando al cocinarlas llevan agua (hirviendo) y/o períodos extensos de tiempo en calor alto (horneado).
- Congelamiento (si se hace correctamente) simplemente coloca el alimento y sus nutrientes en “animación suspendida”, así que la pérdida de nutrientes es mínima.
- Aunque existe una cantidad justa de variación entre los productos comerciales, y aún dentro de ellos, los productos de papa deshidratada contienen similares nutrientes que los de sus contrapartes frescas, pero a niveles ligeramente más bajos.
- Por ejemplo:
 - Una papa pequeña (138 gramos) asada con piel proporciona 128 calorías, 29 gramos de carbohidratos, 3 gramos de fibra, 13.2 gramos de vitamina C y 738 miligramos de potasio.
 - Una porción (74 gramos) de papas a la francesa horneadas, proporciona 116 calorías, 17.4 gramos de carbohidrato, 1.9 gramos de fibra, 9.6 gramos de vitamina C y 330 miligramos de potasio.
 - Una porción (100 gramos) de puré de papas preparado usando hojuelas de papa deshidratada proporciona 113 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 2.3 gramos de fibra, 9.7 gramos de vitamina C y 233 miligramos de potasio.

REFERENCIAS

1. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (Slightly revised). Version Current: May 2016. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>