

P: ¿Se encuentran todos los nutrientes en la piel de la papa?

R: No. Si bien es cierto que la piel sí contiene aproximadamente la mitad de toda la fibra dietética total, la mayoría, (> 50%) de los nutrientes se encuentran dentro de la papa.

HECHOS

- El **único** nutriente que se pierde significativamente cuando se elimina la cáscara es la *fibra*.
 - Una papa mediana (5.2 oz) contiene 2 gramos de fibra con la cáscara y 1 gramo de fibra sin la cáscara.¹
- El potasio y la vitamina C se encuentran predominantemente en la pulpa de la papa
 - Una papa mediana (5.2 oz) con la cáscara contiene 620 mg de potasio y 27 mg de vitamina C.¹ Al eliminar la piel, se elimina aproximadamente 150 mg de potasio y 4.5 mg de vitamina C.²

REFERENCES

1. US 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>
2. Code of Federal Regulations. Guidelines for the voluntary nutrition labeling of raw fruits, vegetables and fish. Sec 101.45. <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfrcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.45>. Accessed 3/18/18.