

P: ¿Son beneficiosas las papas en la dieta de un atleta ?

R: Sí. Una papa mediana (5.2 oz.) con cáscara proporciona 26 gramos de carbohidrato, 620 miligramos de potasio, y 110 calorías para energía – nutrientes claves en las dietas de atletas e individuos activos.

HECHOS

- Las papas son carbohidratos complejos densos en nutrientes. Una papa mediana (5.2 oz.) con piel, contiene 26 gramos de carbohidratos.¹
 - El carbohidrato es el combustible primario para su cerebro y una fuente clave de energía para los músculos.
 - El carbohidrato es importante para un óptimo rendimiento físico y mental.²
 - Debido a que las reservas de carbohidratos del cuerpo son limitadas y pueden agotarse, hasta en una sesión única de ejercicio intenso y / o prolongado, es importante reponerlas.²
 - Las papas tienen aún más potasio que un banano mediano³. Una papa mediana con cáscara (5.2 oz.) contiene 620 miligramos de potasio.
 - El potasio es un importante electrolito que ayuda en la función del sistema muscular, cardiovascular y nervioso.
 - Las Guías Dietéticas del 2015 mencionan el potasio como un preocupante nutriente de poco consumo, y recomiendan consumir alimentos con el nivel más alto de potasio como las papas blancas⁴.
- Las papas poseen más energía en sí mismas que cualquier otro vegetal popular. Una papa media (5.2 oz) con cáscara contiene 110 calorías.
 - La adecuada ingesta de energía apoya las funciones óptimas del cuerpo.
 - Es fundamental tomar el número adecuado de calorías para satisfacer las demandas del día.

REFERENCIAS

1. Nutrition and Athletic Performance. Position of the Academy for Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine and the Dieticians of Canada. Med Sci Sports Exerc. 2015; 48:543-568.
2. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011; 29(Suppl 1): S17-27.
3. 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.
4. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
5. Potassium: Food Sources Ranked by Amounts of Potassium and Energy per Standard Food Portions and per 100 Grams of Foods. Available at: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-10/>