

PAPAS BLANCAS VS. CAMOTES

REVISION DE HECHOS



P: ¿Cómo se comparan los camotes y las papas blancas cuando se trata de sus perfiles nutricionales?

R: Ambas papas, las dulces y las blancas proporcionan cantidades similares de nutrientes claves incluyendo proteína (2 g y 3 g respectivamente), potasio y vitamina B6, todos los cuales contribuyen a una dieta bien balanceada, densa en nutrientes.

Nota: Papas "blancas" se refiere a los siete tipos comunes de papa: Russet, amarilla, blanca, roja, morada / azul, alevines y petit.

HECHOS

- La papa y el camote están incluidos ambos en la Lista de las 20 Mejores Verduras Crudas de la FDA.¹
 - El dato de las papas se basa en una papa de tamaño mediano (148 gramos/5.3 onzas).
 - El dato del camote se basa en un camote de tamaño mediano (130 gramos/4.6 oz).
- El análisis del nutriente de la FDA para las 20 Mejores Verduras Crudas indica lo siguiente:
 - Tanto la papa blanca como el camote son buenas fuentes de potasio. Una papa mediana ofrece 620 mg de potasio mientras que un camote mediano ofrece 440 mg de potasio.
 - Ambos, la papa blanca y el camote son excelentes fuentes de vitamina C. Una papa mediana proporciona el 45 por ciento del valor diario, que es más vitamina C que un camote mediano (a 30 por ciento del valor diario).
 - Si bien las papas blancas son similares en calorías y carbohidratos cuando se comparan con el camote, una papa mediana contiene 110 calorías y 26 gramos de carbohidrato, mientras que un camote mediano contiene 100 calorías y 23 gramos de carbohidrato.
 - Una papa mediana blanca proporciona 3 gramos de proteína mientras que un camote mediano proporciona 2 gramos de proteína
 - Las papas dulces son una excelente fuente de betacaroteno, un componente de vitamina A, que se evidencia en su pulpa amarilla-anaranjada. Un camote mediano proporciona suficiente vitamina A para satisfacer las necesidades diarias.
 - De acuerdo con la Base de Datos Nacional de Nutrientes del Departamento de Agricultura de los EEUU, lo siguiente también es cierto (con base en una papa blanca o un camote mediano de 5.3 oz)²

* Tanto la papa blanca como el camote son una buena fuente de vitamina B6.

REFERENCIAS

1. FDA Top 20 Raw Vegetables: <https://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ucm114222.htm>
2. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Version Current: September 2015, slightly revised May 2016. Internet: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/>