

P: ¿Son las papas altas en carbohidratos?

R: Sí. Las papas son vegetales ricos en carbohidratos

HECHOS

- Una papa mediana, de 5.2 oz, con la piel, contiene 26 gramos de carbohidratos.
- El carbohidrato predominante en las papas es el almidón, que se considera un carbohidrato complejo. ¹
- El carbohidrato es el combustible primario para el cerebro y una fuente clave de energía para los músculos y es importante para el rendimiento óptimo mental y físico.²
- Debido a su alto contenido de carbohidrato, las papas se categorizan a menudo con granos como el arroz, la pasta y el pan, pero oficialmente, son vegetales, según la clasificación de las Guías MyPlate de USDA y el Guías Dietéticas para Estadounidenses 2015-2020, que fueron publicadas conjuntamente por USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. ³
- Junto con dichos vegetales como el maíz y guisantes, las papas están entre los vegetales conocidos como vegetales “almidonados”³
- Lejos de ser “solo carbohidratos”, las papas contienen un número de nutrientes claves que incluyen proteína y una variedad de vitaminas y minerales.
- Las papas son una excelente fuente de vitamina C (45% del DV), una buena fuente de vitamina B6 (10% del DV) y una buena fuente de potasio (18% del DV). También son libres de grasa, colesterol y sodio y contribuyen con el 7% del valor diario para fibra.
- Actualmente, el consumo de todos los vegetales — incluyendo los “almidonados” — es aproximadamente el 80% por debajo de los niveles de ingesta recomendados en las más recientes Guías Dietéticas para Estadounidenses 2015-2020³

REFERENCIAS

1. Woolfe JA. The Potato in the Human Diet. New York: Cambridge University Press. 1987, pp10.
2. 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.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans .8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.