



Papas para sentirse activo y saciado

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

Qué a gusto es sentirse activo. Sentir que el cuerpo rinde y que uno puede emprender muchas cosas en el día. Sentir que el cuerpo está funcionando como debe, como una máquina recién afinada...

Para sentirse activo es necesario consumir hidratos de carbono. Los carbohidratos, como se les conoce más coloquialmente, son moléculas que el cuerpo puede desdoblar muy fácilmente, convertirlas en energía sin residuos y aprovecharlas al 100%. Con esta energía podemos mantener nuestras funciones metabólicas básicas como la respiración, digestión, excreción o circulación. Y esta energía es el combustible que nos permite tener actividad, la actividad que necesitamos para emprender todo tipo de actividades que implica nuestra vida cotidiana e incluso para hacer ejercicio.

Pero no todos los hidratos de carbono tienen las mismas cualidades como combustible, como productor de energía. Algunos expulsan su energía muy rápidamente causando una enorme liberación de insulina que se convierte en apetito, ansiedad y sobre todo en una sensación de desgano apenas 20 minutos después de haber sido consumidos. Éste es el caso de los dulces, los refrescos y muchos postres que aunque contienen muchos hidratos de carbono, energía, por no contener fibra nos dan saciedad y la energía se agota casi de inmediato.

Por lo mismo, es importante buscar fuentes de hidratos de carbono, de almidones, que además de estos nutrientes contengan también o bien fibra o bien proteínas. Así se alarga el tiempo que nos mantienen saciados y la velocidad a la que se distribuyen los hidratos de carbono en las células a través del torrente sanguíneo se hace más moderada, evitándose así la liberación masiva de insulina.

Estas características las tienen las papas. Son muy ricas en almidón, que de hecho es su mayor constituyente. Éste se convierte en energía, fácil de utilizar y libre de residuos. Pero al mismo tiempo, y gracias a la fibra que contienen en la



cáscara, las papas nos dan saciedad y nos mantienen alertas, sintiéndonos bien por más tiempo, de hecho por períodos de hasta 4 horas.

La fibra de las papas (que se encuentra tanto en la cáscara como en el tejido interior) se hincha en el intestino: absorbe agua y le da consistencia al bolo fecal. Así, no sólo nos mantiene saciados y tranquilos, sin ganas de comer en cualquier momento, sino además cumple con la función de propiciar la correcta digestión y absorción. Da velocidad y certeza al proceso de movimiento del bolo alimenticio en el intestino. Así se evita el dolor, la inflamación, los gases y la incomodidad que se asocian a un tránsito intestinal lento y se favorece la excreción sencilla. Se evitan también las molestas y dolorosas hemorroides, los peligrosos divertículos y hasta el cáncer de colon.

En una papa mediana (de 148g) se encuentran 2g de fibra. La recomendación diaria es consumir por lo menos 15g y de preferencia 25g. Así, con una papa mediana estaremos llegando a casi el 10% de la recomendación internacional.

Cuando nos encontremos cansados y desganados, con falta de combustible, la solución está en consumir papas. Tan ricas y versátiles, tan suavitas y fáciles de preparar. Las papas contienen un aporte energético que nos sostiene y conduce durante todo el día. Pero también las papas son para sentirnos saciados, sin antojos y sin necesidad de estar picando alimentos en todo momento.