



La Papa en tu Dieta

Nutrióloga Gloria Corral

Por dieta se entiende los alimentos que consumimos diariamente, algunas personas piensan que solo se refiere a un régimen de reducción, pero hay que aclarar que todas las personas tienen una dieta.

La papa constituye una excelente opción que debemos incluir en nuestra dieta diaria por su aporte de fibra, vitaminas y minerales, además es un alimento que no contiene sodio ni colesterol.

Para tener una alimentación completa debemos consumir en cada comida alimentos que nos proporcionen energía proveniente de hidratos de carbono complejos, proteínas, vitaminas y minerales.

LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS son una excelente opción para proporcionarnos energía. El almidón es una forma de hidrato de carbono complejo que se encuentra en diversos alimentos, como la papa.

Los alimentos que son altos en almidón incluyen pan, granos, cereales, pasta, arroz, papas, chicharos, maíz y frijoles, es decir granos leguminosas y féculas. Una gran ventaja es que los almidones son bajos en grasa y colesterol.

LAS PROTEINAS las encontramos principalmente en alimentos de origen animal como los lácteos, es decir leche, queso, yogur, también están en la carne, (aves, res, entre otras) y pescado.

Algunos alimentos de origen vegetal también son ricos en proteínas, como son los frijoles, lentejas, habas, garbanzos. También son fuentes de proteínas las nueces, almendras y los cacahuates entre otros.

Se recomienda combinar cereales y leguminosas para obtener una proteína de mejor calidad.

Hay proteínas poco o muy aprovechables, independientemente de su origen si es vegetal o animal.

LAS VITAMINAS Y MINERALES las encontramos principalmente en las frutas y verduras.

Una gran ventaja... La papa puede incluirse en todas las dietas y por todos.

Como ya se menciona la palabra dieta implica todos los alimentos que consumimos diariamente.

La papa puede incluirse en cualquier tipo de alimentación, desde una dieta normal hasta una dieta terapéutica, y consumirla desde bebés hasta personas de edad avanzada.

DIETA BLANDA

Esta dieta es un régimen que incluye alimentos fáciles de digerir, que no sean irritantes para el estomago, la papa constituye una excelente opción para incluirse en las dietas blandas, siempre y cuando se preparen al horno, hervidas o al vapor sin cáscara.

Así mismo también puede incluirse en dieta blanda de consistencia en forma de purés o papillas para bebés y niños pequeños o para personas de edad avanzada, así como personas que necesiten por su condición una dieta blanda en consistencia.

DIETA DE REDUCCIÓN DE PESO O HIPOCALÓRICAS

La papa, al contrario de lo que mucha gente cree, es un excelente alimento que puedes comer en una dieta de reducción de peso, porque es baja en calorías, siempre y cuando se prepare al horno, hervida o al vapor y no se le agregue aderezos, mantequilla, margarina o crema.

DIETA HIPERCALORICA

La papa aunque es un alimento bajo en calorías, por su diversidad en su preparación puede consumirse frita o añadirse crema, mantequilla, margarina lo que hace que se eleve el contenido energético de la preparación.

DIETAS PARA DEPORTISTAS

Debido a su contenido de hidratos de carbono complejos, la papa es una excelente opción para incluirla en la alimentación para los deportistas por constituir una fuente de energía.

Los hidratos de carbono aportan un 40% de la energía que el cuerpo necesita durante el reposo, en ejercicio ligero las grasas representan una importante fuente de energía, pero en ejercicio moderado o intenso, los hidratos de carbono contribuyen de un 50 a un 70%.

DIETA ALTA EN FIBRA

Debe incluirse la papa con cáscara, o la cáscara de papa por ser una excelente fuente de fibra.

DIETA BAJA EN FIBRA

Puede incluirse en dietas bajas en fibra, siempre y cuando se elimine la cáscara.

DIETA HIPOSODICA

Por ser la papa un alimento bajo en sodio puede incluirse en dietas hiposodicas, siempre y cuando no se agregue sal ni condimentos u otros alimentos que contengan sodio.

DIETA BAJA EN COLESTEROL

La papa no contiene colesterol, por lo que puede incluirse en dietas bajas en colesterol, es importante no añadir crema, mantequilla o margarina, tocino u otro embutido a las preparaciones.

DIETA NORMAL

Es ideal en una gran diversidad de platillos, porque la puedes incluir diariamente en nuestra alimentación.

RECUERDA INCLUIR PAPA EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA, SIEMPRE.