



## La papa como Fuente de Energía para el Rendimiento Escolar en los Niños

*Lic. Cecilia García Schinkel, nutrióloga*

Los niños requieren de una dieta muy completa y equilibrada para recibir todos los nutrimentos que necesitan para su correcto desarrollo. No pueden crecer sin proteínas, que les ayudan a construir músculos, piel, cabello, sangre e inmunoglobulinas que los protegen de las enfermedades; no pueden crecer tampoco si no consumen calcio que les es esencial en la formación de huesos y dientes así como para la correcta contracción de los músculos. Requieren también hierro para el transporte de oxígeno a través de la sangre, vitaminas antioxidantes para evitar enfermedades infecciosas, grasas para construir membranas y para el desarrollo cognitivo; fibra para la correcta digestión y muchos micro nutrimentos para cumplir con cada una de las funciones específicas de cada tejido y sistema.

Pero curiosamente lo que más necesitan es energía. Pueden obtener esta energía de las grasas, que son fuentes de energía concentrada y brindan 9Kcal por gramo, o de los hidratos de carbono, que son fuente de energía de muy fácil liberación, libre de residuos y que brindan 4Kcal por gramo. Esta energía sirve para sostener las funciones vitales y el metabolismo (respirar, excretar, digerir, la circulación) y para la actividad tanto física como mental. Tanto los músculos como el sistema nervioso, o sea el cerebro y los nervios periféricos que controlan todo el cuerpo, requieren de mucha energía para funcionar, esto es para llevar a cabo trabajo físico y mental, como el que los niños realizan todos los días en sus rutinas escolares, en las deportivas y para el juego.

Alimentos ricos en hidratos de carbono y por lo tanto en energía, hay muchos. Pero no todos son de la misma calidad. No se puede comparar, por ejemplo, un dulce, que aporta básicamente azúcares o una fritura, rica en almidones, grasas y sal, con un alimento más completo.

Un alimento que resulta muy interesante para los niños por su buen balance entre aporte nutrimental y aceptación es la papa. Tanto en su versión fresca como congelada, las papas son alimentos ricos en almidón y por lo tanto magníficas fuentes de energía, del tipo de combustible que tanto el sistema muscular como el nervioso prefieren.

Pero además la papa es un alimento que aporta otros nutrimentos que los niños requieren para su correcto desarrollo. En cada porción de 1 papa mediana, que pesa 148g en promedio, los niños reciben 2g de proteína. Esta proteína contribuye a formar, construir y reparar tejidos, como el músculo y la piel, y por lo tanto al crecimiento. Estas proteínas también ayudan a proteger al pequeño de agentes infecciosos de todo tipo como enfermedades respiratorias, digestivas y de la piel.

En la papa el pequeño recibe fibra que le da valor de saciedad a su comida y además contribuye a una correcta digestión y a evitar el estreñimiento, que a los pre-escolares y escolares los hace sufrir mucho.

La papa también es rica en vitamina C, de la que aporta el 31% de la recomendación diaria; en vitaminas del complejo B, aportando 10% de la IDR de Vitamina B6; y un aporte significativo de niacina y ácido fólico. Finalmente, la papa contribuye a la correcta hidratación y a evitar calambres, ya que es rica en buena fuente de potasio, electrolito encargado del balance de los minerales en el sistema.

Y la papa es un alimento delicioso, fácil de preparar y versátil. Se puede incluir en el desayuno, en el refrigerio escolar o en la comida y cena; ya sea como entrada, sopa, como guarnición del plato fuerte o incluso en panes, pastas y galletas. Basta dejar volar la imaginación y encontrar preparaciones donde la papa sea el ingrediente principal. Vale la pena poner atención para que nuestros platillos con papa no se cuezan demasiado ya que así pueden sufrir pérdida de vitamina C; que las preparaciones elegidas no sean muy ricas en grasa (por ejemplo si se va a freír, lo mejor es calentar mucho aceite y cuando este muy caliente agregar poco alimento, poco a poco, así la cocción es rápida y se absorbe mucho menos grasa que si se fríe más lentamente); cuidar el contenido de sal (lo ideal en este caso es poner la sal al final de la preparación, sobre todo en productos fritos, ya que un poco de sal se pegará a la superficie del producto, dándole mucho sabor, sin necesidad de agregar demasiada).

Tomando en cuenta estas precauciones sí que podemos encontrar platillos y preparaciones muy adecuadas para los niños, variadas y deliciosas: ¿no se le antojan, por ejemplo para el desayuno, unas papitas ralladas con pimienta morrón y cebolla, sofritas en un poquito de aceite de oliva? ¿O para el refrigerio escolar unas papitas pequeñas cocidas y en frío con salsa de mayonesa? O, ¿para la comida una sopa de poro y papa? Las posibilidades son muchas y los beneficios que el pequeño recibirá también. Así que no olvide la tarea: para potenciar el rendimiento de los pequeños y para brindarles una óptima fuente de energía, incluya papas en su dieta; papas preparadas de mil maneras distintas.

