



Valor Nutritivo de la Papa

Nutrióloga Gloria Corral

La papa es una fuente de vitaminas, en especial de vitamina C y minerales como el potasio, su cáscara es una excelente fuente de fibra, la papa contiene carbohidratos complejos que te dan energía, además está libre de grasa y colesterol, todas estas características hacen de la papa un excelente alimento.

VALOR NUTRITIVO DE LAS PAPAS

ENERGIA

- **Una papa mediana de 148 g proporciona 100 Calorías.**
- **La Papa:**

Es un alimento que puede incluirse en todo tipo de alimentación, desde dietas normales a terapéuticas, en **dietas hipercalóricas** cocinada con mantequilla, crema, aceite, en **dietas de reducción**, ya que la papa contiene pocas Calorías, por lo que sí puedes comerla y bajar de peso además de producir un efecto de saciedad por el contenido de fibra y almidón, sí es importante seleccionar el método adecuado de cocción como es el asado, el hervido, al vapor o al horno.

También se utiliza en **la alimentación para deportistas**, por ser fuente de hidratos de carbono complejos y utilizarse como sustrato principal para obtener energía.

VITAMINAS

- **VITAMINA C**
La papa contiene gran cantidad de vitamina C

Esta vitamina ayuda a mantener el sistema inmunológico, además la vitamina C es un antioxidante que ayuda a estabilizar los radicales libres y puede evitar el daño celular. También la vitamina C ayuda al desarrollo de dientes y encías sanos, también favorece la absorción del hierro y el mantenimiento del tejido conectivo normal, así como a la cicatrización de heridas.

Consume diariamente papa

Se recomienda consumir diariamente alimentos que contengan vitamina C, como la papa ya que esta vitamina es hidrosoluble y no se puede almacenar para uso posterior, por lo que debe ingerirse diariamente para cubrir las recomendaciones.

RECUERDA LA PAPA TIENE MUCHA VITAMINA C

Además es fuente de vitamina B6, además de tiamina, niacina, riboflavina y ácido fólico.

MINERALES

- **POTASIO 720 mg**

Las papas con cáscara son una fuente excelente de potasio, que ayuda a la salud cardiovascular.

Algunos estudios indican que las dietas que contienen alimentos ricos en potasio y que son bajos en sodio, pueden reducir en algunos casos el riesgo de presión arterial alta e infartos.

El potasio tiene muchas funciones en el organismo, también ayuda a retener el calcio, que es importante para que los huesos se mantengan fuertes.

RECUERDA LAS PAPAS SON FUENTE DE POTASIO

- **SODIO 0 mg**

- **HIERRO**

Las papas contienen hierro. El hierro de origen vegetal se absorbe menos que el de origen animal, sin embargo la papa por ser fuente de vitamina C, puede aumentar la disponibilidad de hierro si se prepara en forma adecuada con poca agua, para que se conserve esta vitamina.

- Además las papas tienen calcio, zinc, fósforo y magnesio.

- **HIDRATOS DE CARBONO TOTAL 26 g**

Las papas contienen hidratos de carbono complejos, los cuales son la fuente más importante de combustible para la energía de que necesitas.

Se recomienda que en un 50% de la energía diaria provenga de los hidratos de carbono, por lo que las papas constituyen un excelente alimento para proporcionarlos.

- **AZUCARES 3 g**

- **FIBRA DIETETICA 3 g**

La fibra te ayuda a tener un buen funcionamiento del sistema digestivo.

El consumo de alimentos ricos en fibra puede reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer en algunos casos y posiblemente algunas enfermedades cardiovasculares. La fibra puede producir efecto de saciedad lo cual puede ayudar a reducir el hambre, lo cual es de utilidad en los regímenes de reducción de peso.

- **GRASA TOTAL 0 g**
- **GRASA SATURADA 0 g**
- **COLESTEROL 0 mg**
- **PROTEINA 4 g**

La papa contiene pequeñas cantidades de proteína de origen vegetal. Sin embargo el contenido proteico de la papa tiene un alto valor biológico ya que es rica en aminoácidos como lisina, leucina e isoleucina.

RECUERDA

LA PAPA SIEMPRE SE PUEDE COMER EN TODO TIPO DE ALIMENTACION, ES FUENTE DE VITAMINA C, POTASIO Y NOS DA ENERGIA.