

# CONTENIDO NUTRICIONAL EN PRODUCTOS DE PAPA

## COMPROBACIÓN DE HECHOS



**P: ¿Existen diferencias en el contenido de nutrientes entre diferentes formas de papa (es decir, frescas vs. congeladas vs. deshidratadas)?**

**R: Las papas procesadas (como las deshidratadas y congeladas) proveen los mismos nutrientes que las papas frescas (como potasio, vitamina C y fibra) pero las cantidades varían dependiendo del proceso.**

### HECHOS

- Los métodos de preparación tienen efectos variables sobre el contenido de nutrientes de las papas.
- La pérdida de nutrientes es mayor cuando la cocción implica agua (hervidas) y/o largos periodos en calor fuerte (horneadas).
- El congelado (si se realiza correctamente) simplemente pone a los alimentos y sus nutrientes en “animación suspendida” por lo que la pérdida de nutrientes es mínima.
- Aunque hay un cierto grado de variación entre y aún en los productos comerciales, los productos de papa deshidratada contienen nutrientes similares a la de las papas frescas, pero con niveles ligeramente más bajos.
- Por ejemplo<sup>1</sup>:
  - Una papa pequeña (138 gramos) horneada con su piel provee 128 calorías, 29 gramos de carbohidratos, 3 gramos de fibra, 13.2 gramos de vitamina C y 738 miligramos de potasio.
  - Una porción (74 gramos) de papas a la francesa preparadas al horno brinda 116 calorías, 17.4 gramos de carbohidratos, 1.9 gramos de fibra, 9.6 gramos de vitamina C y 330 miligramos de potasio.
  - Una porción (100 gramos) de puré de papa preparado usando hojuelas de papa deshidratada brinda 113 calorías, 15 gramos de carbohidratos, 2.3 gramos de fibra, 9.7 gramos de vitamina C y 233 miligramos de potasio.

---

### REFERENCIAS

1. US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (Slightly revised). Version Current: May 2016. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>