

# LAS PAPAS Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO COMPROBACIÓN DE HECHOS



**P: ¿Las papas son beneficiosos para la dieta de un atleta?**

**R: Sí. Una papa mediana (148g) con su piel brinda 26 gramos de carbohidratos, 620 miligramos de potasio, y 110 calorías de energía — nutrientes clave en las dietas de atletas e individuos activos.**

## INFORMACIÓN

El estudio adolece de una cantidad de defectos metodológicos y defectos analíticos que impactan gravemente la validez del estudio y la generalización de los resultados.

- Las papas son carbohidratos complejos densos en nutrientes. Una papa mediana (148g) con piel contiene 26 gramos de hidratos de carbono<sup>1</sup>.
  - Los hidratos de carbono son el principal combustible para el cerebro y una fuente clave de energía para los músculos.
  - Los hidratos de carbono son importantes para un óptimo rendimiento físico y mental<sup>2</sup>.
  - Dado que las reservas de carbohidratos propias del cuerpo son limitadas y pueden agotarse -hasta en una sola sesión de ejercicio intenso y/o prolongado- es importante reponerlas<sup>2</sup>.
- Las papas contienen aún más potasio que un plátano mediano<sup>3</sup>. Una papa mediana (148g) con su piel contiene 620 miligramos de potasio.
  - El potasio es un electrolito importante que ayuda en el funcionamiento muscular, cardiovascular y del sistema nervioso.
  - Las Recomendaciones Dietéticas 2015 mencionan al potasio como un nutriente de interés del que se consume poco, y recomiendan consumir alimentos con mayores niveles de potasio, tales como las papas blancas<sup>4</sup>.
- Las papas tienen un mayor contenido energético que cualquier otro vegetal popular<sup>3</sup>. Una papa mediana (148g) con su piel contiene 110 calorías.
  - La ingesta adecuada de energía sustenta funciones corporales óptimas.
  - Es crítico consumir la cantidad adecuada de calorías para satisfacer las demandas del día.

## REFERENCIAS

1. Nutrition and Athletic Performance. Position of the Academy for Nutrition and Dietetics, American College of Sports Medicine and the Dieticians of Canada. *Med Sci Sports Exerc.* 2015; 48:543-568.
2. Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011; 29(Suppl 1): S17-27.
3. 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.
4. Internet: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
5. Potassium: Food Sources Ranked by Amounts of Potassium and Energy per Standard Food Portions and per 100 Grams of Foods Available at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-10/>.