

HIDRATOS DE CARBONO COMPROBACIÓN DE HECHOS



P: ¿Las papas tienen un alto contenido de carbohidratos?

R: Sí. Las papas son un vegetal rico en carbohidratos.

INFORMACIÓN

- Una papa mediana de 148g (5.2 onzas) con piel contiene 26 gramos de hidratos de carbono
- Los carbohidratos predominantes en las papas son almidones, que son considerados carbohidratos complejos¹
- Los hidratos de carbono son el principal combustible para el cerebro y una fuente clave de energía para los músculos, y son importantes para el óptimo desempeño físico y mental²
- Debido a su alto contenido de carbohidratos, a menudo se categoriza a las papas con granos como el arroz, pastas y pan, pero oficialmente son vegetales, como se clasifican tanto en las pautas MyPlate del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) como en las Recomendaciones Dietéticas 2015-2020, que son conjuntamente publicadas por el USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos³
- Junto con vegetales como el maíz y los chícharos, las papas se encuentran entre los conocidos como vegetales “ricos en almidón”³
- Lejos de ser “sólo carbohidratos”, las papas contienen una cantidad de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas y una variedad de vitaminas y minerales
- Las papas son una excelente fuente de vitamina C (45% del VDR) una buena fuente de vitamina B6 (10% del VDR) y una buena fuente de potasio (18% del VDR). No contienen grasa, colesterol ni sodio y aportan 7% del valor diario de fibra
- Actualmente, el consumo de todos los vegetales -incluyendo los “ricos en almidón”- se encuentra aproximadamente 80% por debajo de los niveles de ingesta recomendados en la versión más reciente (2015-2020) de las Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses.³

REFERENCIAS

1. Woolfe JA. The Potato in the Human Diet. New York: Cambridge University Press. 1987, pp10.
2. 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.
3. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Disponible en <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.