

# NUTRICIÓN EN LA PIEL VS. EN LA PULPA

## COMPROBACIÓN DE HECHOS



**P: ¿Están todos los nutrientes en la piel de la papa?**

**R: No. Si bien la piel sí contiene aproximadamente la mitad del total de la fibra dietética, la mayoría (>50%) de los nutrientes se encuentran en la papa misma.**

### HECHOS

- El **único** nutriente del que hay una significativa pérdida cuando se quita la piel, es la fibra.
  - Una papa mediana (148g) con piel contiene 2 gramos de fibra y 1 gramo de fibra sin la piel<sup>1</sup>
- El potasio y la vitamina C se encuentran principalmente en la pulpa de la papa.
  - Una papa mediana (148g) con piel contiene 620mg de potasio y 27mg de vitamina C<sup>1</sup>. Quitar la piel elimina aproximadamente 150mg de potasio y 4.5 mg de vitamina C<sup>2</sup>

---

### 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>
2. Code of Federal Regulations. Guidelines for the voluntary nutrition labeling of raw fruits, vegetables and fish. Sec 101.45.  
<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.45>. Accessed 3/18/18.