

TIERRA EN LA PIEL

PARA TENER EN CUENTA



Si bien es del grupo de vegetales, **su composición nutricional se acerca a la de los cereales.**

Tiene 80 calorías cada 100 gramos, pero esta cantidad puede incrementarse notablemente según la preparación.

Contiene potasio, bueno para el cerebro y su conexión nerviosa con los músculos. **Ayuda a evitar los calambres.**

Por ser fuente de carbohidratos, y de fácil incorporación en la dieta, es recomendable su consumo **en personas con elevados requerimientos energéticos.**

Está disponible todo el año y es una de las verduras más baratas.

La cáscara es fuente importante de fibra y puede cubrir hasta 10% del requerimiento diario de ese nutriente.

Es rica en vitamina C, pero se pierde mucha cantidad en el proceso de cocción. Cocinar al vapor y con la cáscara limpia es la mejor manera de conservar la vitamina.

La fécula de papa está en la lista de harinas y premezclas libres de gluten **recomendadas para las personas con celiaquía.**

Es recomendable que se alterne con otras verduras y cereales integrales, ya que la dieta argentina es monótona.

Es rica en almidón y pobre en vitaminas, que en buena parte se pierden si se las cocina sin piel.

Por su contenido de potasio, **su inclusión en la dieta de personas con problemas renales debe ser evaluada.**

Las papas verdes deben ser desechadas. Contienen la toxina "solanina" que puede ocasionar problemas gastrointestinales y neurológicos.

Cómo elegirla
Evitar las que tienen brotes o un color verdoso.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL
(Potasio cada 100 gramos).

Papas **440 g**

Frutas **hasta 300 g**

INGESTA RECOMENDADA
Una de las cinco porciones de frutas y verduras por día puede ser una papa mediana.