

Renut (2009) 3(7): 315-317

¿La papa engorda?

Marly Chapoñan¹

¹Bachiller en Nutrición. Universidad Nacional Federico Villarreal

Email: lumar_2601@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Reconocer el papel de la papa y los tubérculos en la alimentación de las personas.
- b. Evaluar las características nutricionales de la papa
- c. Distinguir algunos componentes no nutricionales de la papa que sin embargo tienen efectos positivos en la salud.

Palabras clave: Calorías, tubérculos, peso, dieta, vitaminas, minerales.

Resumen

La papa es uno de los alimentos más importantes del mundo y su contribución a la alimentación ha sido tan importante que la UNESCO ha declarado al 2008 como "Año Internacional de la papa", y lógicamente el Perú se siente orgulloso pues la papa es oriunda de nuestro país. La papa ha significado la subsistencia para millones de personas durante los últimos tres siglos. Es uno de los tubérculos más consumidos en nuestro país. Además de poderse comercializar en fresco, presenta una gran variedad de posibilidades para ser industrializada y obtener productos con valor agregado de gran aceptación por el consumidor en general.