

La patata: Udapa. Conoce sus beneficios

VALOR NUTRICIONAL DE LA PATATA

Con ligeras variaciones dependiendo de la variedad, características edafológicas y ambientales del terreno en el que se produce; LA PATATA está constituida por el 75% de agua y una cuarta parte de materia seca (azúcares, almidones, proteínas y grasas). Además posee vitaminas y [puede](#) ser considerada como muy nutritiva. Conservada en condiciones adecuadas, ambiente fresco y seco, mantiene todas sus cualidades nutritivas y organolépticas; una elección adecuada de variedad y un buen tratamiento culinario en cada caso, la convierten en un alimento excepcional y económico.

COMPONENTES	VALORES MEDIOS (%)
Agua	63-86
Glúcidos	13-30
Proteínas	0.7-4.6
Grasa	0.02-0.96
Cenizas	0.4-1.9



En el tubérculo de la patata, existen una enorme cantidad de elementos minerales en pequeñas proporciones, dependiendo de la naturaleza del suelo en el que se cultivan, haciendo de él una fuente importante de: Potasio, Fósforo, Azufre, Magnesio, Cloro, Sodio, Calcio, Hierro, Silicio, Manganeseo, Aluminio, Zinc, Cobre, Bromo, Boro, Molibdeno, Níquel, Cobre, Iodo, Litio, etc. También se han podido enumerar más de 200 sustancias volátiles después de los procesos de cocción. Determinados radicales químicos, intervienen en el sabor de la patata cocida [como](#) son: Piracinas, Tiazoles, Nafatalenos y Furadonas (Buttery et al., 1970; Buttery y Ling, 1974; Pareles y Chang, 1974).

Tabla comparativa de composición y valor energético de diversos alimentos (los valores se refieren a 100grs. de materia fresca)

	AGUA (grs)	GLÚCIDOS (grs)	PRÓTIDOS (grs)	LIPIDOS (grs)	POTASIO (grs)	CALCIO (mgrs)			
PATATA	77.5	19.4	2.0	0.1	450	15	30	1.0	80
GUISANTE FRESCO	75.0	17.0	6.3	0.4	370	26	30	2.0	84
MAÍZ DULCE	75.9	19.8	2.6	0.8	97	5	19	0.5	84
PLÁTANO	75.7	22.2	1.1	0.2	420	8	31	0.7	85
CASTAÑA	48.0	45.6	3.4	1.9	410	46	42	1.4	213
PAN	38.3	51.0	8.2	1.2	132	58	24	0.9	253
JUDÍAS SECAS	11.3	60.8	23.0	1.4	1060	92	105	7.3	339
TAPIOCA	12.6	86.4	0.6	0.2	20	12	2	1.0	360
ARROZ	12.0	80.4	6.7	0.4	113	24	28	0.8	362
PASTA SIN HUEVO	10.4	75.2	12.5	1.2	-	22	-	1.5	369
COPOS DE AVENA	10.3	67.6	13.8	6.6	340	53	145	3.6	387

La escasa presencia de lípidos (grasas) en la patata, le confieren un moderado poder energético lo que la distingue de la mayor parte de los demás alimentos amiláceos. La práctica totalidad de las calorías que suministra lo es por sus glúcidos y dentro de éstos el almidón que resulta muy digestible. La patata, resulta un buen soporte [para](#) otros ingredientes sobre todo de grasas dependiendo de su preparación culinaria.



Tabla de variaciones energéticas y nutritivas de la patata en función de su preparación culinaria (para 100grs)					
	Calorías	Agua	Glúcidos	Prótidos	Lípidos
HERVIDAS CON PIEL	76	79.8	17.1	2.1	0.1
ASADAS AL HORNO	93	75.1	21.1	2.6	0.1
PURÉ CON LECHE Y MANTEQUILLA	94	79.8	12.3	2.1	4.3
PURÉ DESHIDRATADO	96	78.6	14.4	2.0	3.6
FRITAS	274	44.7	36.0	4.3	13.2
"CHIPS"	568	1.8	50.0	5.3	39.8