

La patata, versátil y saludable

Castilla y León es la comunidad española con mayor producción de este tubérculo, 960.000 toneladas anuales



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Básica en la alimentación y adecuada para todos los grupos poblacionales, desde niños y adolescentes a deportistas, estudiantes o en las dietas de los mayores y en las más variadas situaciones fisiológicas, como el embarazo o la lactancia, la patata está siempre presente en cualquier despensa.

Además de saludable y más ligera de lo que su fama le otorga, sus posibilidades gastronómicas son casi infinitas. Asadas, fritas o cocidas para purés, acompañamiento o como protagonista del plato y muy española, la patata de Castilla y León no solamente es de gran calidad y considerables variedades sino que esta comunidad es la primera española en producción de este tubér-

culo. Más de 5.200 agricultores dedican sus tierras a este cultivo y siembran unas 960.000 toneladas anuales en la región.

Grandes, pequeñas, rugosas o lisas, rojas, amarillas y violetas, viejas o nuevas... llevan ya desde el siglo XVI en España. Fueron los gallegos los primeros en introducirla procedente de los Andes (Perú, Bolivia, Ecuador, Chile y Colombia), donde sus pobladores ya lo conocían hace más de dos mil años. Proviene del término náhuatl 'potatl'. Era su principal fuente de alimentación ya que en muchos lugares no se podía cultivar el maíz, el otro alimento básico de la zona.

La *Solanum tuberosum* pertenece a la familia de las solanáceas, al igual que el tomate, la berenjena o el pimiento. Las partes verdes de estas plantas, en las hojas y los tallos, contienen solanina, tóxico natural con sabor amargo cuya ingestión

provoca dolores de cabeza. Aunque denostada en algunas épocas desde su introducción y hasta el siglo XVIII por relacionarse con algunas enfermedades como la lepra o relegada al adorno, como en Francia, por no estimarse comestible, la patata, rica en ácido ascórbico (vitamina C), a lo que sí contribuyó es a la desaparición del escorbuto, enfermedad endémica de los países del norte de Europa. Hay quien apuntaría valores terapéuticos por su condición de ingrediente principal en la elaboración del vodka y de otros aguardientes obtenidos por destilación. Unos cien kilos de patatas suministran doce de alcohol puro. Lo que es menos discutible es su riqueza energética y sus beneficios para el sistema inmunitario, en especial si se comen frías o en ensalada. Es rica en proteínas, con algo más de dos gramos por cada 100 gramos de patata.

Las diferentes maneras de co-



En España se introdujo en el siglo XVI, procedente de los países andinos



cinarla pueden modificar de manera significativa su valor nutricional. Así, hervida solo aporta 85 kilocalorías por cada 100 gramos de media; lo que es un aporte calórico bajo comparado con la pasta o el arroz.

La patata en sí no contiene grasa, la aporta el aceite que absorbe cuando se fríe a la par que pierde agua. No obstante, a mayor temperatura y trozos mayores, menos absorbe. Al horno además de engordar mucho menos conserva sus nutrientes, en particular si se asan con la piel.

Es además un alimento que previene que millones de personas en países del tercer mundo se mueran de hambre cada año. Es un tubérculo extraordinario, de fácil cultivo, nutritivo y favorable al medio ambiente: Por eso, la ONU declaró 2008 como el Año Internacional de la Patata.

Fue además, el primer vegetal que viajó al espacio, en octubre de 1995. La NASA pretende utilizar este cultivo de patatas espaciales para alimentar a los astronautas que participan en misiones largas y, tal vez, en futuras colonias espaciales. Además de sanas, sabrosas y nutritivas, son útiles en la limpieza. Cortadas por la mitad quitan manchas de ropa y pinturas.

VALOR NUTRICIONAL DE LA PATATA

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr

Agua (g.)	77,350
Energía (kcal)	83,00
Energía (kJ)	351,00
Grasa total (g.)	0,20
Hidratos de carbono	18,00
Fibra dietética (mg.)	2,00

MINERALES

Calcio (mg.)	9,00
Magnesio (mg.)	25,00
Potasio (mg.)	570,00
Fósforo (mg.)	50,00

VITAMINAS

Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,10
Eq. niacina (mg.)	1,50
Vitamina B6 (mg.)	0,25
Ácido fólico (g.)	12,00
Vitamina C (mg.)	18,00

Desde que las patatas se importaron de Latinoamérica, en el siglo XVI por los conquistadores españoles, se han convertido en un alimento esencial de la dieta no solo de nuestro país, sino de toda Europa. La patatas han sido una buena fuente de calorías en las épocas de hambrunas (83 calorías por 100 gramos), con un aporte fundamentalmente a expensas de los hidratos de carbono (18 gramos por 100 gramos), mínimo de grasas (0,2 gramos por 100 gramos) y proteínas (2,5 gramos por 100 gramos), sin olvidarnos que casi un

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

UN REGALO
AMERICANO



80% de su contenido es agua. Además su aporte de algunas vitaminas y minerales es interesante, debido a que al incluir la patata en nuestra dieta lo hacemos en unas cantidades por comida que suelen oscilar de media entre 140-180 gramos por ración. De este modo, el consumo medio de 180 gramos de patata, aporta una media de 20 miligramos de vitamina C, que sería el equivalente a un tercio de las necesidades diarias de esta vitamina de un adulto. Por otra parte, las patatas contienen una cantidad significativa de potasio (540 miligramos por

100 gramos) que es esencial para la transmisión de las señales nerviosas y el buen funcionamiento muscular. Si tenemos en cuenta que el aporte de sodio es mínimo (7 miligramos por 100 gramos), se convierte en un buen alimento para los pacientes con hipertensión, ya que el potasio baja los niveles tensionales.

No obstante, todas estas propiedades nutricionales que hemos comentado debemos tener en cuenta que pueden variar en función de la forma de cocinar las patatas, influyendo la temperatura, la duración de la cocción,

el tipo de calor aplicado, y la forma de almacenar previamente las patatas. Por ejemplo, hervir las patatas con la piel, asarlas o freírlas reduce la pérdida de nutrientes, sin embargo su cocción sin piel hace que se pierda en el agua prácticamente todas las vitaminas hidrosolubles (vitamina C) y minerales. Por último, si las almacenamos en un lugar seco, oscuro y cuya temperatura no baje de los 4 grados, ayuda a mantener sus propiedades nutricionales.