

CONTENIDO NUTRICIONAL DE LAS PAPAS

Según estudios realizados en Alemania, los contenidos nutricionales se reparte en el tubérculo en forma irregular. Esto significa por ejemplo, que los minerales están en su mayoría justo debajo de la cáscara o piel., siendo los más abundantes el Potasio, Calcio, Magnesio y Fósforo

Las proteínas y almidones están más en el centro del tubérculo. El contenido de proteínas está en alrededor de 2g/100g de papas, siendo especialmente altos en los aminoácidos Leucina y Lisina. El contenido de almidón es aprox. de 14-20% y las papas para frito contienen más almidón de las papas consumo fresco.

La vitamina C es comparable con la el contenido de vitamina C en una manzana



@PAPAS_PLUS



Universidad Austral de Chile
Conocimiento y naturaleza



Región de Los Ríos
GOBIERNO REGIONAL

 Banco
de germoplasma
DE PAPAS



ESTE PROYECTO ES FINANCIADO POR EL FONDO DE INNOVACIÓN PARA LA COMPETITIVIDAD (FIC) DEL GOBIERNO REGIONAL DE LOS RÍOS Y SU CONSEJO REGIONAL

FIC20-39 PAPAS PLUS: Papas de coLores+ nUtritivas + Saludables





Estándares de calidad de papas para consumo fresco

- Sanas
- Enteras
- Limpias
- Compactas
- Libres de olor y sabores extraños por humedad o enfermedades pudriciones internas
- Sin partes verdeadas

APTITUD CULINARIA

Las papas pueden tener distinto color de piel y pulpa. La piel o cáscara puede ser lisa o reticulada. En l piel puede presentar sarna polvorienta o sarna plateada, lo que no es dañino para el ser humano.

Una cáscara verde significa que el tubérculo estuvo expuesto a la luz y contiene una sustancia tóxica para el ser humano llamada solanina, por eso: ¡Corte las partes verdeadas antes de cocinarlas!

¡Intente cocerlas con piel, porque así se mantienen mejor los nutrientes!

Las papas son aptas para **papa cocida** cuando después de hervirla por 18 a 20 minutos, permanece firme su pulpa e intacta su piel, es decir, no se florece al cocinarla.. Esto depende del contenido de almidón en el tubérculo. Las papas con aptitud de papa cocida tienen menor almidón. Las papas de descarte por su pequeño tamaño, son utilizadas para cóctel



Las papas con alto contenido de almidón son ideales para **papas fritas**, obteniendo hojuelas crujientes y con baja absorción de aceite. Es importante no freír a más de 200°C, pues existe la posibilidad de formación de acrilamida, un compuesto cancerígeno que se observa en las hojuelas de papas que presentan un color pardo o café quemado. Por lo tanto, no coma papas fritas tostadas!



ALMACENAMIENTO DE LAS PAPAS

El almacenamiento óptimo para las papas es en oscuridad, bien aireado y con temperaturas entre 5-8°C idealmente.

Eliminar papas que tengan podredumbre o tengan olor a ello.

Legenda que describe la imagen o el gráfico