



iniap
Revista Informativa

INSTITUTO NACIONAL AUTÓNOMO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS
GENERAMOS CIENCIA Y TECNOLOGÍA PARA EL SECTOR AGROPECUARIO

Manejo integrado del cultivo de chirimoyos

Edición

7

11 - 2012

Aeroponía para
producción
de semilla de papa

Iniap evalúa líneas
avanzadas de
arroz de origen Fiar

Iniap inauguró
modernos
laboratorios en
la EECA



La papa (*Solanum tuberosum* L.) es uno de los principales cultivos a nivel mundial debido a su gran producción por área y a la diversidad de formas en las que se puede preparar (cocida, frita, locro, como tortillas, puré, etc.). La papa es considerada como una fuente importante de vitaminas, minerales y fitonutrientes debido a su alto consumo diario. Sin embargo, sus características nutricionales no han sido completamente reconocidas.

El tubérculo de papa es rico en carbohidratos, además aporta con vitaminas y minerales; posee un alto contenido de fibra dietaria, especialmente cuando es consumido con cáscara y es rico en antioxidantes (polifenoles, vitamina C, carotenoides, etc.), especialmente las papas rojo-moradas y de pulpa amarilla o morada, estos compuestos son reconocidos por prevenir el cáncer y enfermedades cardio y cerebrovasculares. Las papas frescas son virtualmente libres de grasa y colesterol. El contenido de proteína en el tubérculo es bajo, sin embargo, la proteína presente en la papa tiene un excelente valor biológico comparable al del huevo.

El ser humano para su diario desempeño requiere de al menos 49 nutrientes, los cuales pueden ser suministrados por una dieta apropiada y cuya mayoría están presentes en el tubérculo de la papa. Los consumidores tienden a creer que las papas tienen mayor contenido calórico y de grasa comparado con el arroz y los fideos por lo cual erróneamente existe la creencia de que comer papa engorda, apreciación incorrecta, la papa casi no tiene grasa y el valor energético es bajo, comparable con el de algunas leguminosas.

NUTRIENTES EN LA PAPA

Para cubrir las necesidades metabólicas el ser humano requiere por lo menos 49 nutrientes, los cuales en su mayoría provienen del consumo de vegetales. La papa contiene la mayoría de macro y micro nutrientes requeridos diariamente por el ser humano.

- Las papas frescas contienen cerca del 80% de agua y 20% de materia seca.
- En base seca el contenido de proteína es similar al de los cereales y es muy alto en comparación con otros tubérculos y raíces.
- Una papa de tamaño mediano (200g), aporta con el 26% del requerimiento diario (RD) de Cu, 17 al 18% de K, P y Fe y entre el 5 al 13% de Zn, Mg y Mn y hasta el 50% de vitamina C.

CONTRIBUCIÓN A LA SALUD HUMANA

Debido a sus propiedades nutricionales, la papa juega un papel importante en la salud humana, contribuye a prevenir la malnutrición y las enfermedades degenerativas.

- Las papas cocinadas son una fuente importante de carbohidratos, los cuales aportan con calorías al cuerpo humano.
- Aportan con vitaminas C, B1, B6 y B9 que ayudan a combatir deficiencias.
- El Hierro (Fe) ayuda a combatir la anemia, mientras que el Zinc fortalece el sistema inmunológico.
- Debido a su índice glicémico bajo, ayuda a prevenir la obesidad (NO ENGORDA) y la diabetes.
- El alto contenido de antioxidantes en las papas amarillas y rojas – moradas previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y la degeneración de la visión.
- Además la papa ayuda a prevenir el colesterol alto debido a su contenido de fibra y glicoalcaloides.
- El Programa Nacional de Raíces y Tubérculos - rubro Papa del INIAP, en los últimos años ha caracterizado parte de la diversidad disponible en la colección ecuatoriana de papa; Por ejemplo, en lo que se refiere a antioxidantes, se encontró gran variación, se identificaron variedades con altos contenidos de carotenoides como yema de huevo, chaucha botella, chaucha roja, chaucha amarilla, mientras que para polifenoles sobresalieron las variedades, INIAP-Estela, Papa de chacra, Suscaleña negra y Puña entre otras. Se promueve el uso y consumo de algunas de estas variedades y se han realizado estudios genéticos de estos caracteres para la selección de progenitores para su uso en mejoramiento para el desarrollo de nuevas variedades con altos contenidos.

Ing. Xavier Cuesta, Programa Nacional de Raíces y Tubérculos - rubro Papa; E.E. Santa Catalina.
Correo electrónico: xavier.cuesta@iniap.gob.ec