



calorías

84

Kcal

18

g

hidratos  
de carbono

17

g

almidón

25

mg

magnesio

50

mg

fósforo

570

mg

potasio

Por cada  
100 gramos

CENTRO DE  
INVESTIGACIÓN  
DE ENDOCRINOLOGÍA  
Y NUTRICIÓN.  
FACULTAD  
DE MEDICINA  
DE VALLADOLID

## UN VIEJO AMIGO EN NUESTRA COCINA



Daniel de Luis  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

Desde que las patatas se importaron de Latinoamérica por los conquistadores españoles, se han convertido en un alimento esencial de la dieta no solo de nuestro país. La patata ha sido una buena fuente de calorías en las épocas de hambruna, aporta casi 90 calorías por cada 100 gramos de producto, es decir, aproximadamente una caloría por gramo, una relación muy interesante a la hora de buscar una fuente barata de calorías. Este aporte se debe fundamentalmente a los hidratos de carbono (18 gramos/100 gramos), con un mínimo contenido en grasas (0,2 gramos/100 gramos) y proteínas (2,5 gramos/100 gramos), sin olvidarnos que casi un 80% de su contenido es agua. Teniendo en cuenta que, al incluir la patata en nuestra dieta lo hacemos en unas cantidades por comida que suelen oscilar de media entre 140-200 gramos por ración, el aporte final de minerales y vitaminas que produce este alimento en nuestra dieta es muy interesante. 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

### Despensa de energía, potasio y vitamina C

contienen una cantidad significativa de potasio (540 mg/100 gramos) que es esencial para la transmisión de las señales nerviosas y el buen funcionamiento muscular. Además, el aporte de sodio es mínimo (7 mg/100 gramos). Por ello, se convierte en un buen alimento para los pacientes con hipertensión, ya que el potasio baja los niveles tensionales. No obstante, todas estas propiedades 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 potasio. En resumen, es un alimento rico en energía y que, por su amplio consumo, es una fuente interesante de potasio y vitamina C.

# PATATA, UNA BUENA COMPAÑÍA COCIDA O AL HORNO

**F**eritas conviene alejarlas de nuestro menú; pero cocidas o al horno, las patatas son de los alimentos más saludables, fáciles de cocinar y que ofrecen una buena oportunidad de cocina rápida y sabrosa. Así, las patatas ayudan a mantener un intestino saludable, mejoran las funciones cerebrales y te aportan vitamina B6, muy buena para aliviar el estrés.

Suponen uno de los cultivos más extensos, junto al arroz, el trigo y el maíz, todos ellos presentes prácticamente en las cocinas de todo el mundo y su presencia es especialmente frecuente en los platos, sobre todo como complemento. Deliciosas, fáciles de preparar y nutritivas.

Al horno, con y sin piel, son sencillas, se pelan o lavan muy bien, se envuelven con algo de sal y variadas especias untadas con aceite de oliva y al horno. También como cama, junto a la cebolla e incluso otras verduras, de aves o pescados también para el horno. Cocidas, también con y sin piel, con y sin sal si se es hipertenso, para preparar ensaladillas y no solo la rusa sino simplemente con

aceitunas y tomate; con sardinas y atún; con caza escabechada; con anchoas; con piña, pepinillos y lechuga muy picadita... aliñadas con el clásico de aceite, vinagre y sal pero también con salsas de yogur o con mostaza. Para el verano o el invierno, frías o templadas... siempre sabrosas.

Contienen carbohidratos y nutrientes complejos, por eso una patata correctamente cocida que aporta solo 26 calorías,

es una gran elección para incluir en una dieta, pese a la mala fama que tiene al respecto. Tiene bajo índice glucémico que provoca sensación de saciedad por largo tiempo y ayuda a mantener el picoteo en el olvido.

Y ¿Cuál?, ¿Nuevas?, ¿Viejas?, ¿Para Cocer?, ¿Para freír? El mercado intenta ponerlo fácil pero tanta incompatibilidad y oferta ciertamente desconcierta. Las nuevas o tempranas

se recogen entre marzo y junio, antes de su completa maduración. Son más pequeñas, tersas, de piel fina y lisa y con una carne de color claro. El sabor es suave e incluso un poco dulce. Tienen más agua y menos almidón; por ello, se deshacen menos al cocerlas. Son buenas para la tortilla española y platos cocinados.

Las patatas de estación se recogen en el momento óptimo de su maduración, entre junio y finales de verano y sirven más para todo.

Y las viejas se recolectan en otoño, después de dejarlas enterradas durante semanas para que su piel se endurezca; lo que permite un largo almacenamiento. Grandes, de piel gruesa, oscura y más arrugadas, con un interior algo amarillento. Son perfectas para guisar porque se deshacen y absorben mejor los sabores y también para cremas y purés.

No obstante, cada vez hay más trampas de conservación y almacenamiento y las apariencias de las patatas engañan pasando por temporada las que en realidad son viejas. Están tratadas para que no maduren o germinen.

Las más frecuente y versátil es la Monalisa y la gran patata es la gallega, Kennebec.

### LA LEYENDA

## UNA BURLA DEL CIELO CONTRA LOS OPRESORES

Una vieja leyenda andina narra que los cultivadores de la Quinua dominaron durante años a los pueblos de las sierras altas y les robaban las cosechas para que murieran de hambre lentamente. Los pobres hambrientos clamaron al cielo y que les dejó caer unas semillas que se convirtieron en hermosas matas tiñendo de tono morado el paisaje. Los dominadores dejaron que sembraran con la idea de llevarse el fruto y cuando la planta parecía una gran cosecha de verduras se la llevaron. Los desconsolados campesinos pidieron de nuevo al cielo que los ayudara y una voz les dijo: Removed las tierras y sacad los frutos, que allí los he escondido para burlar a los conquistadores y enaltecer a los buenos. Así hicieron y bajo el suelo aparentemente asolado por el enemigo aparecieron aquellas hermosas patatas.



ANA  
SANTIAGO