

Alimento por excelencia

© Ima Garmendia/Biosfera

EN LO PROFUNDO del Callejón de Conchucos (Ancash, Perú), las familias del pueblo de Chacas han encontrado en la papa la mejor solución para asegurar el sano crecimiento de sus hijos.

AL POSEER ALMIDÓN y a menudo ser acompañada de alimentos grasos, rara vez se considera que la papa sea comida dietética. Pero una papa de tamaño medio contiene sólo 90 calorías. Prescindiendo del aceite, la mantequilla y la crema, es ideal para el que sigue una dieta ya que posee apenas el 5 por ciento de la cantidad de grasa que tiene el trigo, y un cuarto de las calorías del pan.

La papa no sólo no hace mal sino que es rica en vitaminas y minerales, y ostenta un complejo y saludable conjunto de aminoácidos. Esto es especialmente importante en los países en desarrollo, donde la amenaza de la falta de alimentos nutritivos es mucho más grande que la amenaza de la obesidad.

Una sola papa contiene casi la mitad de la cantidad de vitamina C que requiere diariamente un adulto. Otros productos como el arroz y el trigo carecen de ella. Siglos atrás, los capitanes que navegaban entre Europa y el Nuevo Mundo lo sabían muy bien, por lo que llevaban provisiones de papas para combatir el escorbuto, enfermedad causada por deficiencia de vitamina C, que era común en los barcos. En Estados Unidos, la papa proporciona a la población más vitamina C que los cítricos.

La papa cocida tiene más proteínas que el maíz y casi el doble de calcio. La cocción con cáscara ayuda a la digestión de otros alimentos ya que ésta posee importantes fibras vegetales. Sin la cáscara, la papa hervida se usa para hacer puré -con agua en vez de leche- que se le da a los niños para controlar la disentería.



También es rica en vitamina B, hierro, magnesio y potasio. Su "valor biológico estimado" -una forma de medir la cantidad de nitrógeno que un alimento le proporciona al cuerpo para su crecimiento- llega a un considerable 73 en una escala que va de 0 a 100, una medida por encima de la soya.

Por si fuera poco, su alto rendimiento la hace específicamente valiosa en términos de producción de alimentos según el área cultivada. Por ejemplo, una hectárea de papa rinde el doble de proteínas que una hectárea de trigo. Anualmente, las papas proporcionan más elementos comestibles que la producción mundial combinada de carne y pescado.

Lucien O. Chauvin

