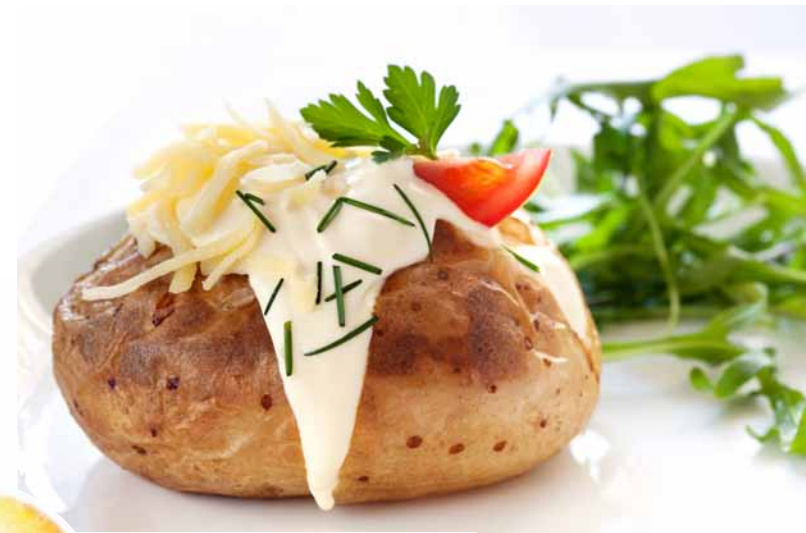


La PATATA, un comodín en la cocina

El 80% de su composición es agua; no aporta tantas calorías como se cree pero el valor nutritivo del tubérculo cambia según se cocine

La patata ha logrado permanecer en su puesto de "alimento básico" generación tras generación. Junto con otros productos, como los huevos y el pan, este tubérculo ha ganado la batalla contra el hambre en tiempos de escasez y, como sucede en estos momentos, es uno de los platos más recurrentes para alimentar de forma equilibrada a toda la familia. Su precio asequible y la posibilidad de cocinar con ella infinidad de platos son sus principales atributos. Ahora bien, conviene aclarar que la patata no es el sustituto idóneo del arroz, la pasta, el cuscús o las legumbres, más bien complementa el menú por su aporte extra de carbohidratos. La patata cocinada de forma sencilla, hervida, cocida o asada, no aporta muchas calorías, por lo que invita a creer que se puede comer sin mucha limitación, cualquier día y a cualquier hora. Sin embargo, el valor energético de la patata cambia de forma notable según se cocine, de modo que frita proporciona cuatro veces más calorías que cocida.



MUCHA AGUA Y POCAS CALORÍAS.

La patata se considera popularmente un alimento pobre en nutrientes y con demasiadas calorías. Sin embargo, el valor nutritivo de este tubérculo cambia según se cocine. El 80% de la composición de la patata es agua, esto significa que a priori no son tantas las calorías que aporta. En su composición destacan los hidratos de carbono (almidón), aunque este nutriente es menos abundante en comparación con el resto de farináceos (arroz 80%; la pasta 70%; y legumbres 50%). Por ello, desde el punto de vista nutricional, la patata no sirve como un sustituto idóneo de platos de arroz, pasta, cuscús o legumbres, aunque sí como complemento extra de carbohidratos.

Por otro lado, este tubérculo no destaca por su contenido en proteínas, a diferencia del resto de farináceos. Por su escaso aporte de fibra, es de los pocos vegetales aptos para consumir en caso de diarrea. Está libre de grasas, por lo que el contenido graso de los platos que llevan patata proviene del resto de ingredientes o de la técnica culinaria empleada. Otra cualidad de la patata

es la cantidad de potasio que aporta, ya que es el mineral más sobresaliente y está más concentrado en su piel. La abundancia en potasio obliga a considerar a la patata un alimento cuyo consumo se debe moderar en caso de insuficiencia renal. Se puede reducir a un tercio su concentración en potasio si se pela, se deja en remojo durante horas y si se cambia el agua de remojo antes de cocinarla. Su contenido bajo en sodio, unido a su riqueza en potasio, hace que las patatas sean aptas para personas con hipertensión. Registra además cantidades modestas de magnesio, equivalente a otras hortalizas y, según la riqueza mineral del suelo de cultivo, en fósforo, cloro, azufre y hierro, aunque no como para considerar a las patatas fuente de hierro.

COLORES.

Más allá del potasio y magnesio, hay ciertos antioxidantes, los compuestos fenólicos, que se hallan en las patatas, sobre todo en las de piel roja. Estos compuestos reaccionan con el oxígeno del aire y oscurecen la patata en cuanto se pela. La reacción de ennegrecimiento solo afecta al aspecto de la patata pero no merma su valor nutritivo, ni resulta tóxica. Otra de las características de la patata son las manchas verdes que en ocasiones aparecen en algunos tubérculos. Su causante es la solanina. Es un glucoalcaloide presente en las patatas que ejerce un papel protector en el tubérculo y que en determinadas condiciones (infección parasitaria o exposición a la luz) puede aumentar de forma notable su concentración. Para evitar que aparezcan manchas verdes, las patatas deben almacenarse en lugares oscuros y frescos, porque la luz hace que aumente la presencia de clorofila, indicador también de un aumento en el contenido de solanina. La cocción no destruye estas sustancias, de ahí que deban eliminarse las partes afectadas antes de cocinarlas. ■■■

■ ■ ■ Por último, conviene subrayar que el almacenamiento y el cocinado reducen de forma considerable el contenido vitamínico (vitamina C, folatos, vitamina B6), por lo que las patatas se deben comer frescas y cocinarlas lo justo, de manera que queden "al dente", masticables pero no deshechas. La patata cocinada pierde entre el 18 y el 25% de vitamina C a través de su piel, y pelada la pérdida de esta vitamina aumenta hasta un 35-50%. Las patatas de carne amarilla tienen más beta-caroteno o provitamina A, pigmento ausente en las de carne blanca, las de mayor consumo en nuestro país.

La piel concentra los nutrientes pero también los fertilizantes y pesticidas usados en su producción, por lo que es recomendable lavarlas a conciencia antes de pelarlas, y también si se van a cocer con piel.

UN TIPO DE PATATA PARA CADA USO. La textura de los alimentos juega un papel clave en su aceptación y gusto para el paladar. En el caso de las patatas, el almidón que contienen es el factor más importante y determina cómo se comportan las distintas variedades en la cocina. Una patata con alto contenido en almidón tiene una textura seca y harinosa y se desintegra durante la cocción.

COMPOSICIÓN NUTRITIVA POR 100 GRAMOS DE PATATA CRUDA	
Energía (Kcal)	70
Hidratos de carbono (g)	15
Proteínas (g)	2,2
Fibra (g)	1,7
Potasio (mg)	525
Magnesio (mg)	20
Hierro (mg)	0,7
Folatos (mcg)	16
Vitamina C (mg)	19

mcg = gramos (millonésima parte de un gramo)



● **Patata frita.** Para freír, se recomiendan variedades de patata tardías, como la Bintje (tubérculos grandes, de forma oval alargada, regular, piel y carne amarilla). Este tipo madura durante más tiempo y tiene menos agua. Una buena patata frita, menos grasienta y calórica, se consigue si se sumerge en abundante aceite caliente (160-170°C en la freidora). La sal se añade a las patatas una vez fritas, solo así juega su papel de condimento.

● **Al vapor.** La preparación que mejor conserva los nutrientes es la cocción al vapor, incluso con piel, siempre y cuando se laven bien las patatas y se cepillen con suavidad para eliminar los restos de tierra y pesticidas. Las más idóneas para esta técnica son las patatas nuevas y de pequeño tamaño.

● **Cocidas o hervidas.** Si se desea elaborar un plato hervido o cocido, lo mejor es elegir patatas tempranas, de carne compacta y harinosa –como la Jaerla, de piel amarilla y carne muy blanca–, ya que mantienen su forma tras la cocción y consiguen un caldo espeso. Las Red Pontiac también son apropiadas para cocer: son tubérculos semitemperanos o nuevos. Piel roja y carne blanca. Es una de las mejores para cocer, ya que no se deshacen y se mantienen enteras.

● **Asadas y guisadas.** Las patatas más adecuadas son las de carne tierna que

absorben mejor los sabores, como la Kennebec –son tardías, y su aspecto es añejo debido a que no se suelen vender lavadas–. Para cocinar purés conviene optar por la Monalisa (es semitemprana y la patata más común en el mercado), que tiene carne tierna y harinosa.

ENTONCES, ¿ENGORDA LA PATATA COCIDA? En la patata, lo que determina las calorías no es su contenido en carbohidratos sino su empleo culinario. Las patatas fritas casi cuadruplican las calorías (290 Kcal/100 gramos) en comparación con la misma cantidad de patata hervida, asada o al vapor (80 Kcal). Diferentes platos, preparados de maneras diversas y con las técnicas culinarias apropiadas, diversifican la dieta y la hacen más apetecible y viable, pero no todas las preparaciones de patata sirven para todas las dietas terapéuticas. Su papel energético es útil para aumentar las calorías de caldos, sopas, purés o ensaladas, enfocado a preparar platos hipercalóricos para personas desnutridas e inapetentes. Estas opciones son igual de acertadas para quienes necesitan más energía como niños y deportistas.

Por tanto, ningún alimento engorda o adelgaza por sí solo, es el conjunto de alimentos consumidos a lo largo del día y la costumbre alimentaria que se



■ **Frita la patata proporciona cuatro veces más calorías que cocida**



tenga de comer (cantidades, forma de cocinado, tipo de alimentos...) lo que redundará en un consumo global de más o menos calorías. La patata cocida tal cual aporta pocas calorías respecto a otras preparaciones de patata, como puede ser frita o en comparación a otros alimentos o platos habituales en los menús (croquetas, bollería, embutidos, quesos, dulces, etc.), también más energéticos.

PATATA Y DOLENCIAS ARTICULARES. Hay alimentos que por su composición favorecen por sí solos la inflamación, lo que agrava las molestias en las dolencias articulares en personas sensibles. Entre ellos se encuentran los tomates, berenjenas y pimientos. Todos ellos tienen en común su contenido en glicoalcaloides tóxicos y uno de ellos, la solanina, es la sustancia más reconocida. En el organismo humano la acumulación de glicoalcaloides afecta al grupo de enzimas (colinesterasas) encargadas de controlar los procesos de inflamación celular. Aunque la mejora genética de la patata ha reducido la presencia de estos tóxicos naturales, el consumo frecuente de este tubérculo, y en cantidad abundante, puede no resultar indicado para personas sensibles porque puede empeorar los síntomas de la artritis. Estos glicoalcaloides son más abundantes en las patatas viejas y en las zonas verdes de estos vegetales, por lo que conviene evitarlas en estos casos. ■

TIPO DE PREPARACIÓN (100 GRAMOS DE PATATA)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS/100 GRAMOS)
Al vapor	70 kcal
Cocidas o hervidas	80 kcal
Asada al horno	101 kcal
Salteada	134 kcal
Patatas fritas	290 kcal
Guisadas o estofadas	El valor energético dependerá de la cantidad de aceite usada para guisar
Patatas fritas de bolsa	538 kcal
Patatas al vapor, cocidas o hervidas, asadas..., aliñadas con aceite	Al valor energético de la patata cocinada, se suman 90 kcal por cada cucharada sopera de aceite empleada. Así, 100g de patata (80 kcal) aliñada con dos cucharadas de aceite de oliva (180 kcal), proporciona 260 kcal.

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es