

Explican las propiedades de la papa y cómo prepararlas para obtener mayores beneficios nutricionales

Proveniente de Sudamérica, la papa es un cultivo que proporciona nutrientes y es beneficioso para el cuerpo humano debido a que es una fuente de energía y fibra. En el día internacional de dicho alimento, conmemorado hoy 30 de mayo por la Organización de las Naciones Unidas, la académica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Carolina Astudillo, explicó cuáles son sus propiedades.

“Las papas son ricas en nutrientes y minerales como el potasio, que es fundamental para la contracción muscular y transmisión del impulso nervioso; también el magnesio, que contribuye a la contracción y relajación muscular, y finalmente el fósforo, el cual es fundamental en la síntesis de los ácidos nucleicos (encargados de almacenar y transmitir la información genética) y además participa en los procesos de regulación del pH en la sangre”, señaló la profesora de la Escuela de Alimentos de la PUCV.

Anuncio Patrocinado

Así también, el alimento contiene variadas vitaminas, como B6 y C.

“La vitamina C se requiere para la absorción de hierro, fortalece el sistema inmune y tiene capacidad antioxidante. En tanto la vitamina B6, participa en el metabolismo de carbohidratos, lípidos y de proteínas”, indicó Astudillo.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Explican las propiedades de la papa y cómo prepararlas para obtener mayores beneficios nutricionales

Debido al alto contenido de carbohidratos, como el almidón, es preferible poner atención al modo de preparación y conservación, el cual resulta crucial para aumentar o disminuir la cantidad de almidón digerible en el cuerpo.

“El método más beneficioso para ingerir menos almidón es cocinarlas y dejarlas enfriar. Mientras más baja sea la temperatura de enfriamiento es mejor, esto ocurre porque durante la cocción, al hervir o asar, este se gelatiniza, es decir, se hincha y absorbe agua, quedando accesible para la digestión. Pero si se enfrían en condición de refrigeración hasta por 24 horas, el almidón se cristaliza, lo que dificulta el acceso a las enzimas digestivas y baja su índice glicémico. Esto reduce las subidas de glucosa después de las comidas”, finalizó la experta.



y tú, ¿qué opinas?