

Patatas fritas tipo «chips»

Chips



Las patatas fritas de bolsa son hoy en día uno de los snacks más vendidos en todo el mundo. Existen infinidad de sabores e infinidad de formas, texturas y calidades. Las patatas fritas son los productos que se obtienen a partir de «patatas frescas», lavadas y peladas, cortadas y fritas en aceite o grasa comestible, y que se conservan en envases con cierre adecuado

Las patatas fritas las hizo por primera vez en 1853 un cocinero indo-americano llamado George Crum en un hotel de moda de Saratoga Springs, estado de Nueva York, EEUU. El nuevo plato se preparó para un cliente muy exigente, Cornelius Vanderbilt, magnate ferroviario que se quejaba cuando sus patatas no estaban cortadas lo suficientemente finas y las mandaba de vuelta a la cocina. Después de devolverle el plato en varias ocasiones, el cocinero decidió darle una lección al quisquilloso cliente. Entonces, cortó las patatas en rodajas finas y les dio una vuelta en aceite hirviendo hasta que se pusieron crujientes y doradas. Las patatas que salieron fueron todo un éxito. En 1913 un tal Carter, que ya conocía las patatas fritas de Francia, decidió fabricarlas en Londres. En 1920, Frank Smith, que había oído sobre esta nueva forma de cocinar patatas, montó su propio negocio en un garaje del norte de Londres, donde él y su mujer pelaban, cortaban en rodajas y freían patatas y luego las metían en bolsas abiertas impermeables a la grasa. Luego, viajaba por el vecindario a caballo, tratando de vender su nuevo producto. En un año la demanda creció tanto que Smith tuvo que trasladarse a unos locales más grandes y contratar a 12 empleados. Con el tiempo, las patatas fritas hechas a mano se fabricaron en más de 40 centros turísticos marítimos principales. Enseguida resultó claro que a los clientes les gustaba añadir sal a los paquetes con lo que Smith terminó añadiendo pequeñas bolsitas azules de sal en cada paquete de patata: «sal para rociar» que fue todo un éxito.

Heinz Flessner fue el primer fabricante de patatas fritas europeo que tuvo éxito fuera de Inglaterra. En 1951 comenzó su «Stateside Potato Chip Company» con su mujer, la cual ya había preparado patatas fritas en casa. Sus clientes eran principalmente soldados americanos estacionados en Alemania. Flessner empaquetaba sus patatas en pequeñas bolsas transparentes e impermeables a la grasa, y las repartía a mano en puestos de intercambio de armada de EEUU. En España, no fue hasta los años 40 cuando surgieron las primeras fábricas de patatas fritas.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, grasas, ácidos grasos saturados, sodio y niacina.

Valoración nutricional

Son alimentos energéticos en tanto que la patata, rica en hidratos de carbono, al freírse absorbe grasa y pierde agua, y esto es lo que aumenta notablemente su valor. Si la grasa utilizada en la fritura de las patatas fritas es el aceite de oliva o de semillas (girasol, maíz...), el producto se enriquece en calorías, pero también en ácidos grasos insaturados, con efectos positivos en el control del colesterol.

El inconveniente que presentan las patatas fritas comerciales es que no siempre se especifica el tipo de aceite utilizado, y en el etiquetado tan solo incluyen como ingredientes: grasas y/o aceites vegetales. Algunos fabricantes utilizan aceite de coco o palma; en efecto, aceites vegetales, pero con una proporción muy abundante en ácidos grasos saturados, cuyo consumo frecuente se relaciona con una mayor incidencia de problemas cardiovasculares. Además, las comerciales suelen contener abundante sal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por bolsa mediana (120 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	470	564	3.000	2.300
Proteínas (g)	6,8	8,2	54	41
Lípidos totales (g)	19,5	23,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,79	10,55	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	8,22	9,86	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,97	2,36	17	13
ω-3 (g)*	0,029	0,035	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	1,938	2,326	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	66,8	80,2	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,2	>35	>25
Agua (g)	5,9	7,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	30,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	2,3	10	18
Yodo (µg)	3	3,6	140	110
Magnesio (mg)	86	103	350	330
Zinc (mg)	0,6	0,7	15	15
Sodio (mg)	800	960	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	410	492	3.500	3.500
Fósforo (mg)	152	182	700	700
Selenio (µg)	2	2,4	70	55
Tiamina (mg)	0,18	0,22	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,8	4,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,18	0,22	1,8	1,6
Folatos (µg)	10	12,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	6	7,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PATATAS FRITAS DE BOLSA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.—: Dato no disponible. *Datos incompletos.