

Patata

Potato

Solanum tuberosum L.



La patata es el tubérculo de la planta del mismo nombre, herbácea perteneciente a la familia de las *solanáceas*. Los tubérculos no son raíces sino engrosamientos subterráneos de los tallos. El tallo crece hasta casi 1 m de altura, erguido o tendido, con hojas acuminadas y flores de color entre blanco y púrpura. El fruto es una baya con numerosas semillas, de tamaño parecido al de la cereza.

Entre las variedades de patata, el principal criterio de clasificación que se utiliza es su color de piel (rojo, amarillo, blanco) junto con el color de la carne (amarillo o blanco):

- Rojo: **Cóndor, Red Pontiac, Desirée y Astérix.**
- Amarillo: **Etoile du León, Jaerla, Eureka, Kennebec, Monalisa, Spunta, Obelix...**
- Blanco: **Pentland, Xantia y Frisia.**

Estacionalidad

Hoy día resulta un alimento básico cultivado en las regiones templadas de todo el mundo y que está presente en nuestros mercados durante todo el año. La planta se cultiva como herbácea anual. Los tubérculos de carne ligera y suave prefieren los suelos francos, arenosos y ricos; los suelos húmedos y pesados dan lugar a tubérculos de carne más firme.

Es al inicio de la primavera cuando las patatas **nuevas** o **tempranas**, de piel fina y lisa, llegan a nuestros mercados; y las podemos encontrar hasta septiembre. Se distingue de la tradicional patata **vieja otoñal** o **tardía** (febrero a junio), no sólo por su aspecto, sino también por sus cualidades nutritivas y sus aplicaciones en la cocina.

Porción comestible

90 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, vitamina C, B₆ y potasio.

Valoración nutricional

En la composición de la patata cabe destacar el contenido en hidratos de carbono, mayoritariamente en forma de almidón y una pequeña proporción como glucosa, fructosa y sacarosa; El ser uno de los vegetales con mayor contenido en almidón explica su aporte calórico (88 kcal/100 g de patatas). La fibra está presente en cantidades discretas.

Es una buena fuente de vitamina C, si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción. Para preservar su contenido, es recomendable cocinarlas al vapor o al horno (envueltas en papel de aluminio). La cantidad vitamina C contenida en una patata cruda de tamaño medio equivale al

46% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad moderada. Otros aportes como los de tiamina, niacina y vitamina B₆, cubren en torno al 12-24% de las ingestas recomendadas para este grupo de población.

La patata aporta minerales como fósforo, hierro y magnesio, si bien, los aportes más significativos son los de potasio (25%). Estos, acompañados de un escaso contenido en sodio, la convierten en un alimento recomendable en caso de hipertensión o afecciones cardiovasculares, por sus propiedades diuréticas y vasodilatadoras.

La patata también aporta carotenoides, siendo la violaxantina, anteraxantina, luteína, los más abundantes, mientras que la neoxantina, beta-criptoxantina, zeaxantina y β-carotenos se encuentran en cantidades menores.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (170 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	88	135	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,5	3,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,04	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,12	0,18	17	13
ω-3 (g)*	0,027	0,041	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,09	0,138	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	18	27,5	375-413	288-316
Fibra (g)	2	3,1	>35	>25
Agua (g)	77,3	118	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	13,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,9	10	18
Yodo (µg)	3	4,6	140	110
Magnesio (mg)	25	38,3	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,5	15	15
Sodio (mg)	7	10,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	570	872	3.500	3.500
Fósforo (mg)	50	76,5	700	700
Selenio (µg)	1	1,5	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,5	2,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,25	0,38	1,8	1,6
Folatos (µg)	12	18,4	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0,0	2	2
Vitamina C (mg)	18	27,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PATATA). 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. * Datos incompletos.