

Conoce lo que comes

Enciclopedia de los Alimentos

Patata

Propiedades Nutricionales

La patata es un alimento rico en hidratos de carbono, de gran importancia en nuestra alimentación cotidiana, por lo que los expertos en nutrición recomiendan su consumo a diario, junto con verduras, ensaladas, legumbres, purés, etc., como primer plato o como guarnición de los segundos.

Contiene un alto porcentaje de agua (75%- 80%), su materia seca está constituida por almidones, azúcares y proteínas (aporte bajo) y, además, contiene sustancias minerales tales como el Potasio y el Magnesio.

La práctica totalidad de las calorías que aporta se debe a sus glúcidos y, entre éstos, al almidón, que resulta muy digestible. La patata resulta así un buen soporte para otros ingredientes, sobre todo para las grasas, aunque siempre dependiendo de su preparación culinaria.

Una elección adecuada de la variedad de patata según su uso culinario, junto a una conservación adecuada en ambiente fresco y seco, le permitirán mantener todas sus cualidades nutritivas y organolépticas, convirtiéndola en un alimento excepcional y económico.

Información elaborada en colaboración con la Academia Española de Gastronomía.