

**Organización
Interprofesional
de la Patata de CyL**




NOS
IMPULSA



oipacyl.es





¿Sabías que la patata es un alimento ideal para los deportistas?

La composición nutricional de la patata lo convierte en un alimento ideal para los deportistas por su **alto contenido en hidratos de carbono complejos**.

Este aporte, junto con su contenido en ciertos minerales como el potasio (esencial para un correcto balance electrolítico durante el deporte), permite la realización de **esfuerzos de gran intensidad o durante tiempos más prolongados sin llegar a la fatiga extrema**, así como la **reposición de los depósitos de glucógeno** una vez finalizado el ejercicio.

Si quieres rendir al máximo en la realización de un ejercicio como correr, **consume 2-3 horas antes** una comida rica en hidratos, ahí la patata puede ser tu gran aliada. Y no olvides **reponer después** del ejercicio con alimentos ricos en hidratos y proteína, por ejemplo unas patatas acompañadas de carne o pescado.





¿Cuáles son las propiedades nutricionales de la patata?


La patata es un alimento que siempre ha estado presente en nuestra gastronomía tradicional. Es un producto completamente natural, con una gran versatilidad en la cocina, muy sabroso y al alcance de todos.

Desde el punto de vista nutricional, lo más significativo es su aporte en hidratos de carbono complejos, concretamente en **almidón**. Además, aporta una cantidad destacada de **fibra, vitamina C, vitamina B6, potasio, folato y carotenoides**.

El almidón es nutriente de absorción lenta, lo cual es beneficioso para nuestra salud. Sin embargo, según cómo cocinemos la patata podremos **aprovechar este almidón de forma óptima** o no tanto. Vamos a explicar cómo sacar el máximo partido a este gran alimento.

Cuando la patata está cruda, el 75% de su almidón se encuentra en forma resistente tipo 2, es decir, no lo podemos digerir. El efecto del calor durante su cocinado hace que el almidón se gelatinice, facilitando su absorción y aumentando su índice glucémico, permitiendo que pase a la sangre en forma de glucosa rápidamente.

Pero, **¡ATENCIÓN!** Si **refrigeramos** la patata **durante 24h** tras su cocinado, conseguimos que el almidón se retrograde y se convierta en **almidón resistente tipo 3**, es decir, logramos que vuelva a **absorberse de forma lenta**, disminuyendo el índice glucémico. Asimismo, proporcionará una **mayor sensación de saciedad** y parte de ello tendrá **efecto prebiótico**, resultando positivo para nuestro microbiota intestinal.



¿Cómo cocino las patatas para mantener al máximo su valor nutricional?

Para optimizar el valor nutricional de las patatas lo ideal es asarlas **al horno o al microondas**, manteniendo su piel. Con esta técnica es con la que más micronutrientes se retienen y más almidón resistente se genera al enfriarlas. Su cocinado **al vapor** también es un aliado para el mantenimiento de sus características nutricionales.

Otras técnicas de cocina como el hervido o el cocido en grandes cantidades de agua ocasionan una gran pérdida de vitaminas, minerales y fitoquímicos, especialmente si se cuecen partidas y peladas.

Con la fritura aumentamos el valor calórico de las patatas, además el uso de esta técnica hace que no sea posible refrigerar la patata para que el almidón se retrograde.



RECETAS CON PATATA

Ensalada de garbanzos y patata

Lechuga, pimiento, tomate, garbanzos y patata refrigerada, aliñada con AOVE y vinagre de manzana. ¡A disfrutar!

Patatas asadas al horno como guarnición

Patatas, hierbas secas (tomillo, romero, albahaca...), AOVE, pimienta negra y sal.

Horno caliente a 200°C, patatas cortadas, con piel e impregnadas de AOVE y especias. 15-20 minutos y ¡listo!

Ensalada campera

Patata, huevo, pimiento, tomate, atún en lata, cebolleta, aceitunas, espárragos, perejil, vinagre y AOVE.

Cocer las patatas y refrigerar 24h. Cocer el huevo, lavar bien todos los ingredientes, cortar, mezclar, aliñar al gusto y ¡listo para comer!

¿Con qué combino las patatas para hacer platos saludables?

- ✓ Acompaña la patata con una gran ración de verduras variadas, que puede estar cocinadas, crudas o una combinación de ambas.
- ✓ Añade una fuente de proteína saludable, siendo las legumbres la elección más recomendable. Si tomamos legumbres y patata en la misma ingesta, estaremos tomando proteínas vegetales de tan buena calidad como la de origen animal. Otros alimentos como el huevo o el pescado (evitando el frito, mejor a la plancha o al vapor) serían también buenas opciones.
- ✓ Aliñadas con AOVE y vinagre.
- ✓ Con otros alimentos que nos aportan grasas de una excelente calidad, así como fibras fermentables y polifenoles, como los frutos secos, las semillas y el aguacate.

• *Recetas* • *Curiosidades*
• *Noticias* • *Y mucho más*



oipacyl.es

