

## **10-La papa en su año internacional**

La papa es originaria de Suramérica, donde los incas la cultivaban y conservaban como un alimento de subsistencia. Se introdujo en Cuba y Europa después de la conquista española y actualmente es, por orden de importancia para la alimentación humana, el cuarto cultivo mundial. A pesar de que la papa contribuyó grandemente a aliviar las hambrunas habituales de Europa en siglos pasados como alimento básico, no fue hasta después de la Segunda Guerra Mundial en el siglo xx, y más aún en el presente siglo xxi, que la papa ha alcanzado su mayor popularidad y potencial de producción, con la introducción de los alimentos industrializados y globalizados por las transnacionales en paquetes de papas fritas, hamburguesas, papas precocidas y otros. Se estima que los productos procesados de la papa alcanzan 75 % de su mercado. Ya en los años setenta, 50 % de la papa que se consumía en los Estados Unidos era deshidratada, frita, enlatada o congelada.

En Cuba, la producción de papa representa más de 30 % de todo el cultivo de las raíces y tubérculos, con una disponibilidad aproximada de 32 kg/hab/año. En el país se obtiene una cosecha abundante de papa en la temporada invernal, cuando se produce el pico de la cosecha y posteriormente no es posible, por razones climáticas, cultivar más papas. Por lo tanto, se hacen grandes esfuerzos económicos para conservar la papa en frigoríficos y ofertarla gradual y equitativamente a la población, hasta que se inicia la próxima cosecha.

En los hogares, la papa se puede mantener sin descomponerse por un tiempo relativamente largo a temperatura ambiente, sin emplear la refrigeración o congelación. No obstante, cuando en ocasiones se presenta la oportunidad de adquirir o cosechar papas por encima de las posibilidades de consumo fresco, la familia tiene la opción de secarla o deshidratarla al sol, para conservarlas por más de un año sin refrigeración.

La papa es un alimento que aporta principalmente energía a la dieta en forma de carbohidratos complejos o almidones, ya que el contenido de proteínas y grasas es bajo. Sin embargo, a pesar de presentar, en general, bajos contenidos de vitaminas y minerales, el valor nutritivo de la papa adquirió merecida fama en siglos pasados por su riqueza en vitamina C, lo que le confería propiedades antiescorbúticas, ya que el consumo de dos papas medianas aporta más de la mitad del requerimiento de vitamina C de una persona adulta con actividad física moderada. Es bueno insistir en que la vitamina C y otros nutrientes se concentran en la periferia del tubérculo, por lo que no deben pelarse profundamente.

Para adquirir o comprar papas de buena calidad deben estar firmes y sin síntomas de podredumbres. Se procura no seleccionar papas verdes y eliminar las partes que estén germinadas, ya que en ambos casos contienen un alcaloide o sustancia tóxica cuyo consumo no es conveniente.

Existen muchas variedades de papas de diferentes texturas, sabores y colores de su masa y cáscara. Algunas de ellas, de acuerdo con las características de

humedad y calidad de sus almidones, se cultivan para propósitos industriales distintos, como freír u otros.

Existen muchas variantes para elaborar la papa en diferentes comidas, ya que es un alimento de sabor neutro que combina con casi todos los alimentos y condimentos, y es muy fácil de preparar. Se recomienda cocinar las papas sin pelar, al vapor, con poca agua. De esta manera las aprovechamos mejor, se ahorra combustible, se facilita la cocción, se conserva el sabor original y se pierden menos sustancias nutritivas. Las papas también se emplean como ingrediente básico para la elaboración de masas, croquetas, pudines, embutidos, salsas y otras preparaciones. La papa, al ser el tubérculo de mayor consumo en el mundo, se ha incorporado de manera permanente en gran cantidad de los platos o productos tradicionales de muchos países, como la tortilla española, el estofado irlandés o en la fabricación del vodka ruso