

PAPAS BLANCAS VS. CAMOTES COMPROBACIÓN DE HECHOS



P: ¿Cómo se comparan los camotes con las papas blancas en cuanto a sus perfiles nutricionales?

R: Tanto los camotes como las papas blancas proporcionan cantidades similares de nutrientes clave, incluyendo proteínas (2g y 3g respectivamente), potasio y vitamina B6, todos los cuales contribuyen a una dieta bien equilibrada y densa en nutrientes.

Nota: "Papas" blancas se refiere a los siete tipos comunes de papa: russet, amarillas, blancas, rojas, moradas/azules, fingerling y petite.

INFORMACIÓN

- Las Papas y los Camotes están ambos incluidos en la lista de los 20 Principales Vegetales Crudos de la FDA¹.
 - La información para las papas se basa en una papa mediana (148 gramos/5.3 oz).
 - La información para los camotes se basa en un camote mediano (130 gramos/4.6 oz).
- El análisis de nutrientes para las 20 Principales Vegetales Crudos de la FDA indica lo siguiente:
 - Tanto las papas como los camotes son buenas fuentes de potasio. Una papa mediana ofrece 620mg de potasio, mientras un camote mediano brinda 440mg de potasio.
 - Tanto las papas como los camotes son excelentes fuentes de vitamina C. Una papa mediana provee 45% del valor diario recomendado, que es más vitamina C que un camote mediano (30% del valor diario).
 - Las papas tienen similar cantidad de calorías y carbohidratos comparadas con los camotes. Una papa mediana contiene 110 calorías y 26 gramos de carbohidratos, mientras un camote mediano contiene 100 calorías y 23 gramos de carbohidratos.
 - Una papa mediana brinda 3 gramos de proteínas, mientras un camote mediano provee 2 gramos de proteínas.
 - Los camotes son una excelente fuente de betacarotenos, un componente de la vitamina A, como lo evidencia su pulpa amarillo-naranja. Un camote mediano proporciona suficiente vitamina A para alcanzar los requerimientos diarios.
- De acuerdo al US Department of Agriculture National Nutrient Database (Base Nacional de Datos de Nutrientes del Departamento de Agricultura de Estados Unidos), lo siguiente es cierto también (basado en una papa o camote mediano de 148g o 5.3 oz)²:
 - Tanto las papas blancas como los camotes son buenas fuentes de vitamina B6.

REFERENCIAS

- FDA Top 20 Raw Vegetables: <https://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ucm114222.htm>
- US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Version Current: September 2015, slightly revised May 2016. Internet: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/>