

Día Nacional de la Papa 30 Mayo

(R. S. Nº 009-2005-AG)



Papa Cocktail

Como su nombre lo dice, es perfecta para usar en piqueos, redondita y un poco dulce, su tamaño "bocado" es perfecto como para mezclar con salsas, su piel es tan suave que puede comerse sin problema.



Papa Canchán

De color rosadito, perfecta para preparar loco o papa rellena, cuesta casi igual que la blanca, pero tiene mejor sabor.



Papa Amarilla

Una de las más conocidas por su sabor tan especial, no se le puede hincar cuando se cocina porque revienta y se deshace, queda deliciosa en puré por ser bastante arenosa y en la típica causa.



Papa Blanca

La mejor forma de consumirla es frita. Busque las más firmes y las que presentan menos "ojos", o en todo caso muy superficiales.



Papa Azul

Tiene varios tonalidades que van desde el marrón hasta el morado. Es tan absorbente que queda muy bien con salsas o en guisos ya que atrapa muy bien los sabores. La mejor forma de disfrutarla es pelarla pre cocida e introducirla nuevamente en el guiso para que se impregne de sabor.



La Papa, Alimento Saludable

Actualmente la mala información acerca de los carbohidratos y su infundada conexión con el sobrepeso han logrado que muchas personas dejen de consumir alimentos saludables, energéticos y llenos de nutrientes como en este caso la papa. Si bien el exceso de carbohidratos refinados, azúcares y alimentos procesados sí puede ocasionar sobrepeso y enfermedades metabólicas, en cantidades adecuadas y sobre todo en su forma natural (sin refinar), no solo son saludables si no indispensables para el correcto funcionamiento del organismo.

5 RAZONES PARA SABOREAR UNA DELICIOSA PAPA ¡SIN SENTIRTE CULPABLE!

- Sólo 100 calorías: Una papa cocida tiene la misma cantidad de calorías que un plátano mediano, una taza de uvas, un pan pita pequeño o un yogurt natural. La papa contiene pocas calorías y muchos nutrientes.
- 99.9% libre de grasa: La papa no tiene grasa.
- 100% libre de colesterol.
- Más vitaminas, minerales y nutrientes: La papa es la manera más económica de obtener niacina, vitamina C, potasio y hierro.
- Los carbohidratos no engordan: Son la fuente principal de combustible y energía para nuestro cuerpo. Los carbohidratos que nos brinda la papa son clave en una dieta balanceada.

Sabías que:

- Una papa cocida pierde entre un 18-24% de vitamina C a través de su cáscara, pelada puede perder hasta más de un 35% - 50%. aun así, la cantidad de vitamina C que queda es alta, y una porción de 150 gr. de papa nos proporciona cerca del 40% de los requerimientos diarios de esta vitamina.
- Para conservar al máximo sus propiedades nutritivas, es almacenarlas el menor tiempo posible en lugares frescos y secos, protegidos de la luz y a la hora de cocinarlas no ponerlas a remojo ni cocerlas durante mucho tiempo ni con demasiada agua.
- La papa no engorda, la cantidad de calorías que contiene no es mucha, lo que hace que sea un alimento calórico es como se cocine o se acompañe (si la frío o le agregó mayonesa por ejemplo).
- Apartir de la fermentación de la papa se obtiene una variedad del vodka.
- La papa deshidratada se llama chuño.

Consejos Importantes

- Evitar embolsar las papas en plástico ya que sudan y se malogran rápidamente.
- Evite colocar las papas en la refrigeradora ya que su almidón se convierte en azúcar y le da mal sabor.
- No mezcle las papas con las cebollas en la misma cesta o en la despensa ya que los gases que emiten las cebollas las malogran rápidamente.
- Lo ideal es almacenar las papas en un lugar seco y oscuro.
- Si encuentra una papa dañada, sáquela inmediatamente ya que si permanece junto a las otras las dañará a todas.
- Las papas cocidas pueden guardarse en el refrigerador pero nunca las congele porque no quedan bien.
- No cocine demasiado tiempo las papas ya que a más tiempo y calor menos beneficios nutricionales.

Propiedades Curativas

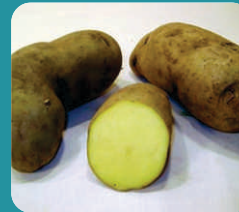
- Cálculos renales: lavar bien varias papas y hervirlas en dos litros de agua. Cuando las papas estén listas, reservar el agua y tomar el líquido en ayunas o durante el día.
- Cortes, golpes y raspones: cortar la papa en dos y colocar la pulpa sobre la zona afectada. También es conocida como cicatrizante de heridas.
- Dolor de cabeza: rallar la papa, envolverla con un pañuelo húmedo y aplicarla sobre la frente.

Papa Peruanita



Papa de dos colores, su cascara es tan delgadita que se puede disfrutar sin pelarla con un poquito de mantequilla y sal.

Papa Huamantanga



Deliciosa; por fuera parece blanca y por dentro amarilla. Su sabor y textura es ideal para guisos o sancochada. Acompañada de unos anticuchos queda espectacular.

Papa Huayro



Tiene varios tonalidades que van desde el marrón hasta el morado. Es tan absorbente que queda muy bien con salsas o en guisos ya que atrapa muy bien los sabores. La mejor forma de disfrutarla es pelarla pre cocida e introducirla nuevamente en el guiso para que se impregne de sabor.