

SuperHortalizas

PAPA

Información básica

En Argentina se cultivan anualmente entre 70.000 y 80.000 hectáreas de papa, con una producción estimada de 2.100.000 toneladas. Las principales provincias productoras son Buenos Aires y Córdoba, (concentran el 80% del volumen producido), Mendoza y Tucumán.

Argentina se destaca por sus altos rendimientos (35 tn/ha en promedio), la calidad de la "semilla" y el porcentaje de la producción destinada al procesamiento industrial (alrededor de un 25%).

La papa es un alimento tradicional de la dieta de los argentinos y se consumen cerca de 35-50 kg/cápita/año.

A nivel país, Tucumán aporta un 9% de papa consumo y es tercer centro productor luego de Sudeste de Buenos Aires y Córdoba. Dentro de la actividad hortícola el cultivo de la papa es el de mayor relevancia económica para la provincia, representa un 4.7 % del PGB agropecuario (Dirección de Estadísticas Provincial).



Disponibilidad estacionaria

La provincia de Tucumán posee zonas con diferentes características agroecológicas que permiten realizar el cultivo de la papa durante todo el año.



Componentes

1 grande

(7,5 cm - 10,5 cm de diámetro)

Energía	258 kcal
Proteína	6,2 g
Carbohidratos	57,97 g
Fibra	8,9 g
Azúcar	4,24 g
Grasa	0,37 g
Grasa saturada	0,096 g
Grasa Poliinsaturada	0,155 g
Grasa Monoinsaturada	0,007 g
Sodio	22 mg
Potasio	1502 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Cruda



Chips, snacks



Cortada congelada

Beneficios para la Salud

La papa es un tipo de carbohidrato complejo, lo que la convierte en una fuente de energía 100% natural. Posee un alto nivel de antioxidantes y nutrientes esenciales. Además es antiinflamatorio, por lo que es una gran opción para tratar artritis y reumatismo debido a los diversos minerales y la sal orgánica que contiene. Esta hortaliza ayuda a tratar cualquier afección relacionada con el sistema cardiovascular y la hipertensión al mejorar la circulación del organismo. Esto se debe a que su gran contenido en ácido clorogénico actúa como diurético natural.