



PATATA



¿Qué es la patata?

La patata es un **tubérculo** rico en hidratos de carbono, principalmente en forma de almidón. Ha sido históricamente una de las principales fuentes de energía en muchas poblaciones y destaca por su **buena digestibilidad**, bajo contenido graso y gran capacidad saciante cuando se cocina de forma sencilla.

Valor nutricional de la patata (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	80 kcal
Proteínas	2 g
Hidratos de Carbono	18 g
Grasas	0,1 g
Fibra	2 g

Valores aproximados para patata cocida o hervida sin grasa añadida.



Beneficios de la patata

- ✓ **Fuente de energía eficiente** con baja densidad calórica.
- ✓ **Muy saciante** en relación a sus calorías.
- ✓ **Alta tolerancia digestiva** en la mayoría de personas.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas que necesitan **hidratos de carbono fáciles de digerir**.
- ✓ Personas en **pérdida de grasa** que buscan saciedad.
- ✓ Dietas donde se priorizan alimentos poco procesados.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 200–300 g cocida.
- b) **Frecuencia:** consumo regular posible según gasto energético.

3 ejemplos de platos con patata

- 1) Patata cocida con pechuga de pollo y verduras.
- 2) Patata asada al horno con pescado y ensalada.
- 3) Ensalada de patata con atún al natural y aceite de oliva virgen extra.

Conclusión

La patata es un alimento **muy útil, saciante y versátil**. Bien cocinada y bien combinada, encaja perfectamente tanto en dietas de rendimiento como en pérdida de grasa.

