



El papel de la papa en el consumo alimentario Latinoamericano

Reyna Liria

rliria@hotmail.com



Presentación

- * Introducción
- * Problemática Nutricional
- * Datos nutricionales de la papa
- * Usos
- * Consumo en Latinoamérica
- * Caso Huancavelica, Perú
- * Conclusiones



Introducción

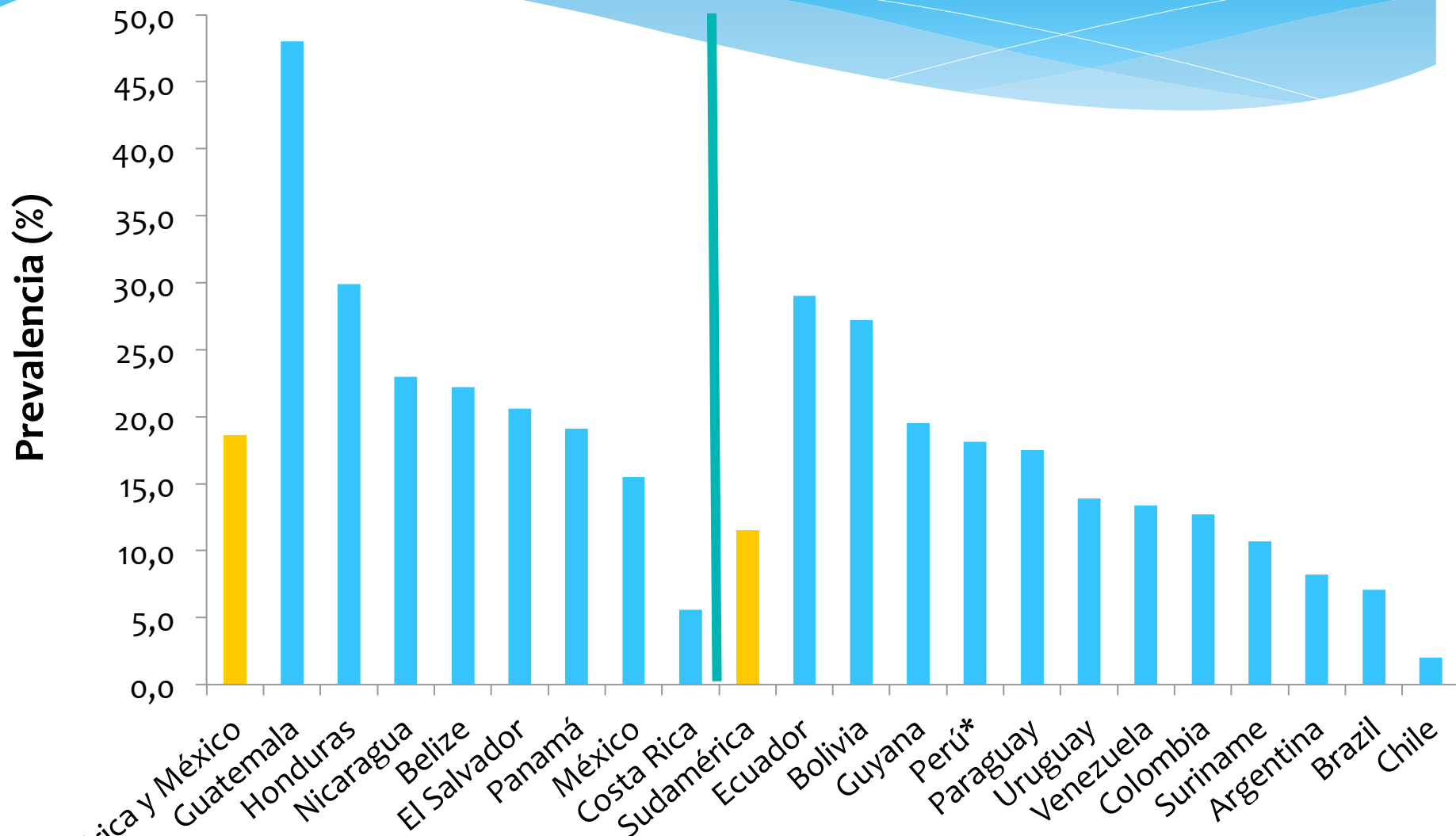
- * Papa originaria de los andes
- * Cuarto cultivo más importante mundo
- * Costo accesible
- * Disponible todo el año
- * Propiedades nutricionales favorables



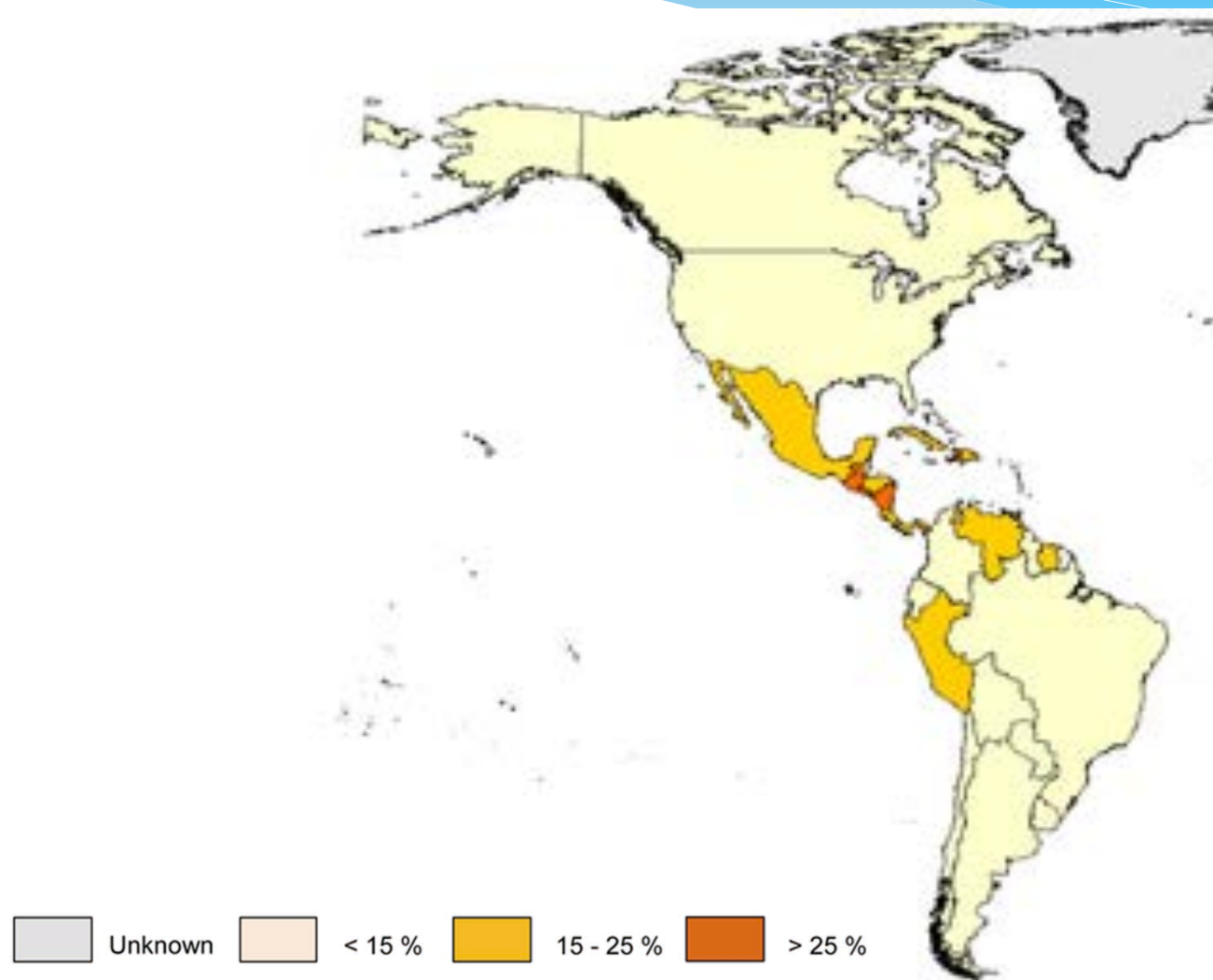
Problemática nutricional



Retardo en el crecimiento en niños de la región



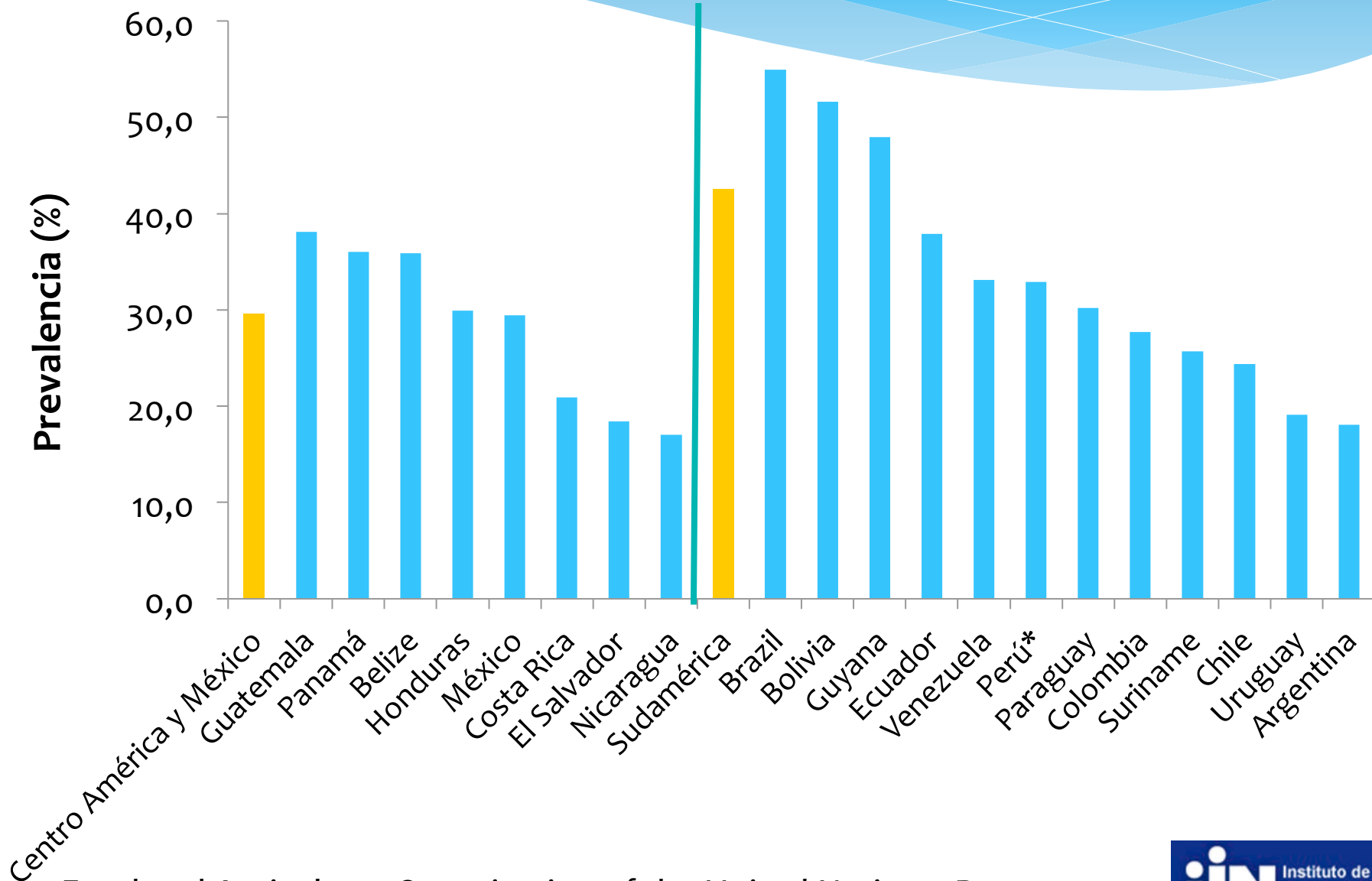
Prevalencia estimada de ingesta inadecuada de zinc



Wessells KR, Brown KH (2012) Estimating the Global Prevalence of Zinc Deficiency: Results Based on Zinc Availability in National Food Supplies and the Prevalence of Stunting. PLoS ONE 7(11): e50568. doi:10.1371/journal.pone.0050568

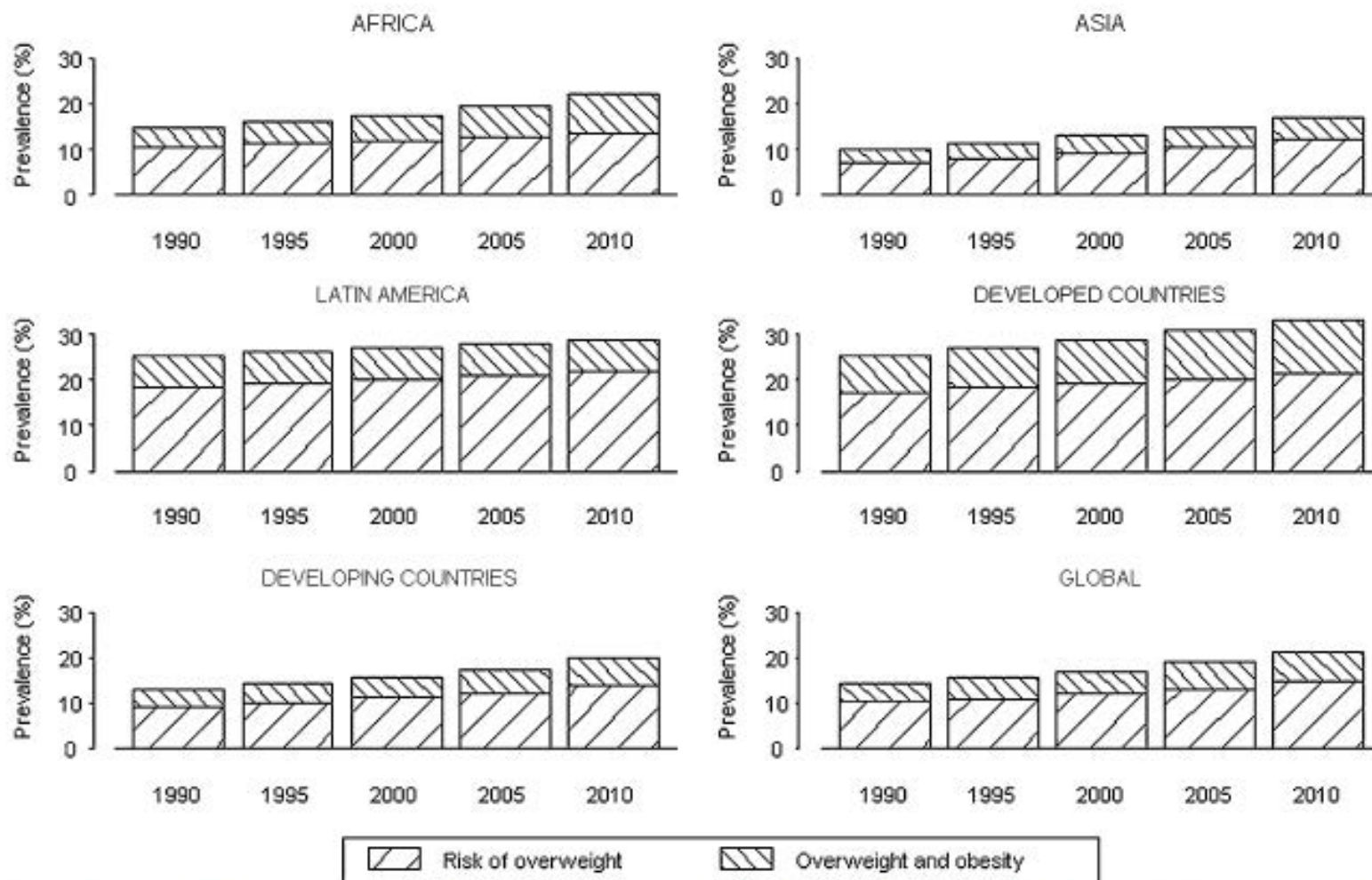
<http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0050568>

Anemia en niños de la región



Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome, 2013

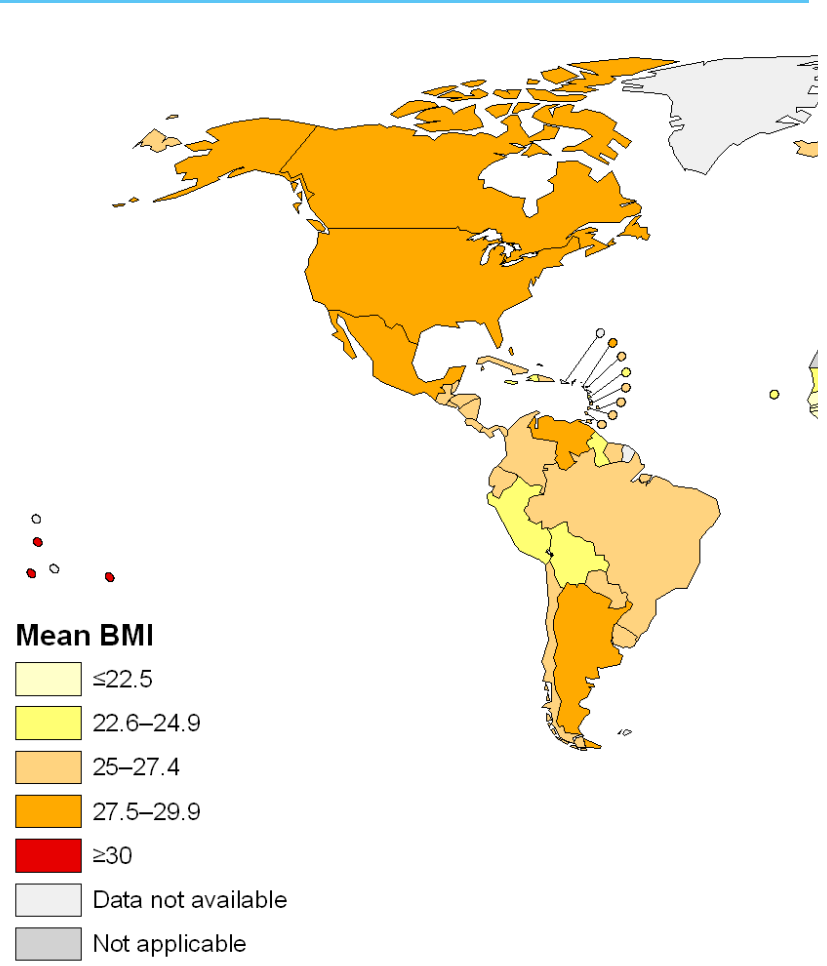
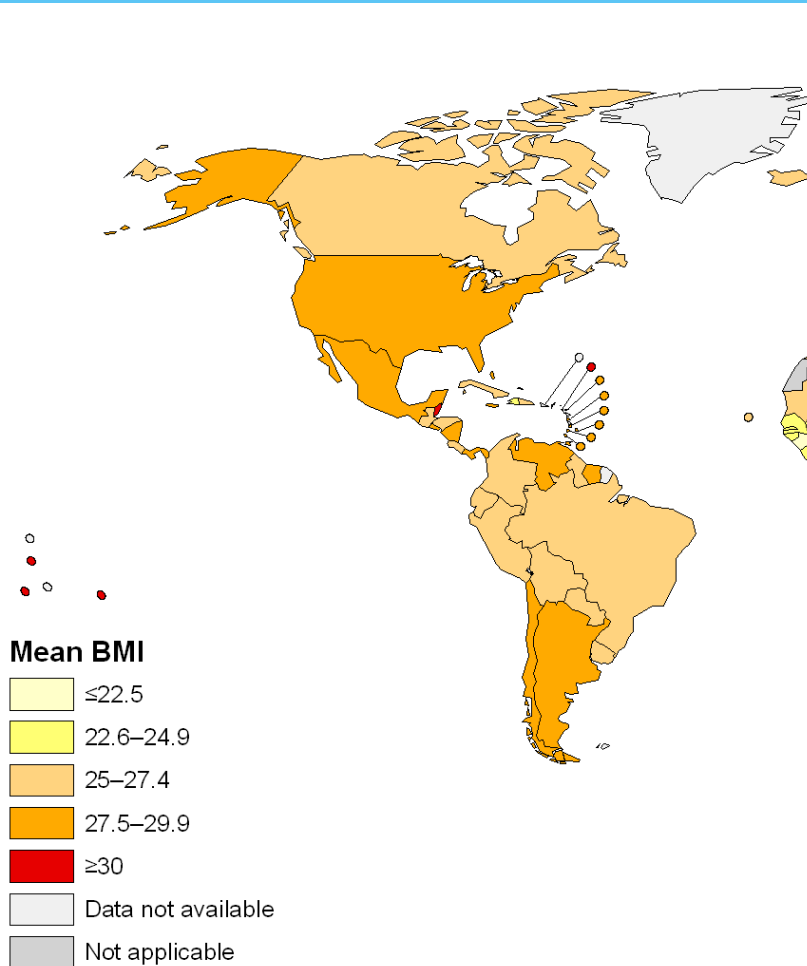
Sobrepeso y obesidad en pre-escolares



IMC en adultos, 2008

Mujeres

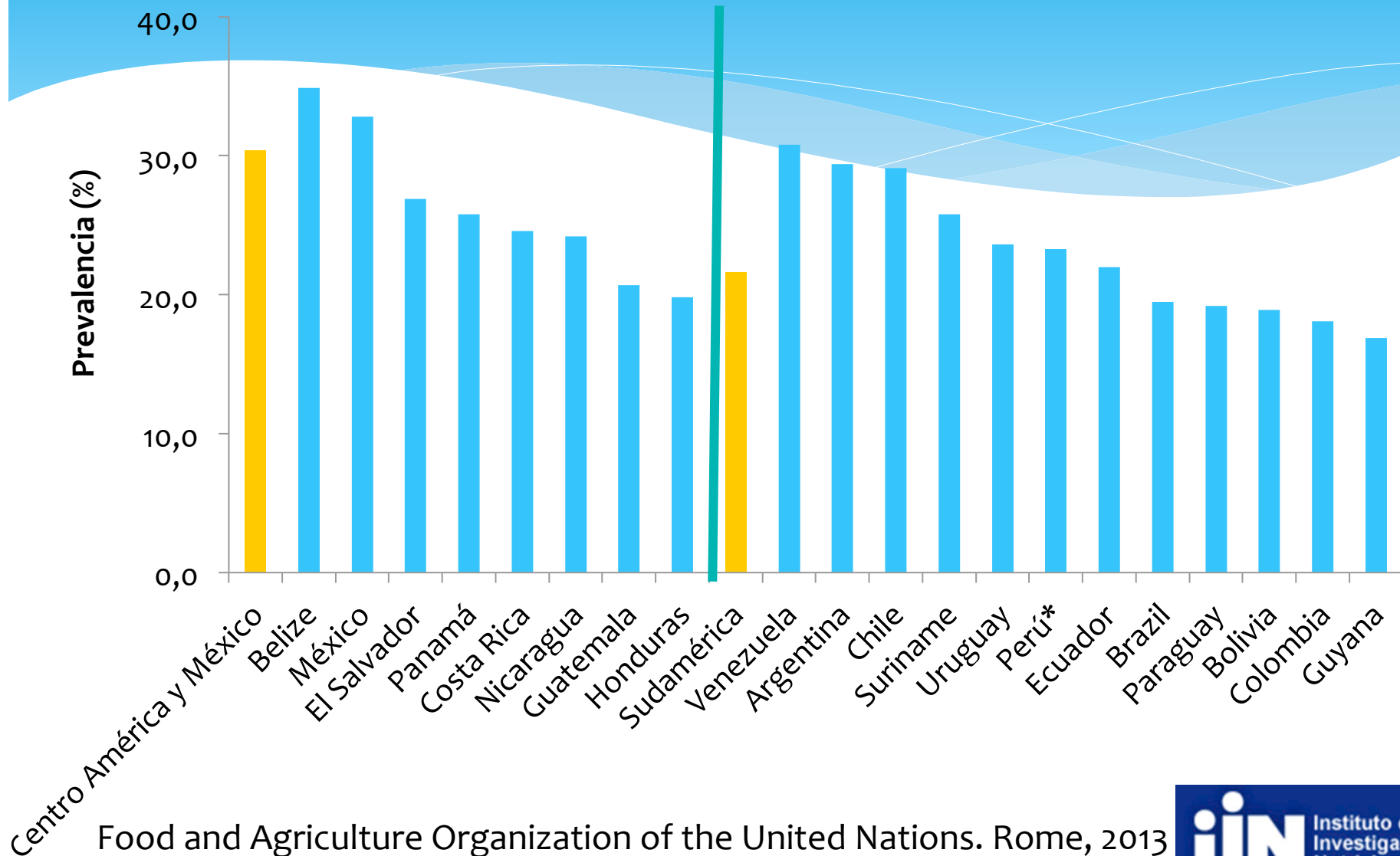
Hombres



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization
 Map Production: Public Health Information and Geographic Information Systems (GIS)
 World Health Organization

Obesidad en adultos de la región



Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome, 2013



Datos

Nutricionales de

la Papa

Valor nutricional

	Papa (100 g)			
			Nativas	
	Amarilla*	Blanca*	Sin cáscara**	c/cáscara*
Energía (Kcal)	103	97	89-130	54-115
Proteínas (g)	2.0	2.1	2.2-3.1	1.2-3.0
Hierro (mg)	0.4	0.5	0.30-0.72	0.42-0.72
Zinc (mg)	0.29	0.29	0.24-0.45	0.45-0.84
Fibra (g)	0.4	2.4	0.35-0.60	1.9-6.1***
Vitamina C (mg)	9.0	14.0	3.2	17.7-30.2

*Tablas Peruanas de composición de alimentos, 2009, Perú

**Centro Internacional de la Papa

***Monteros, C et al. Papas Nativas de la Sierra Centro y Norte del Ecuador. INIAP, CIP. Ecuador, 2011

Valor nutricional

- * Fuente de energía: carbohidratos
- * Poca grasa
- * Antioxidantes (colores):
 - * Contribuyen a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento
- * Vitamina C: ayuda favorece absorción de hierro
- * Fibra



Usos



Usos

- * Versátil:

- * Se adapta fácilmente a múltiples preparaciones: sólo o acompañado

- * Su uso es extendido:

- * Casa, restaurantes
- * Nacional e internacionalmente

- * Económico

- * Disponible

Usos

- * **Diversos usos:**

- * **Frescos:** sancochado, en guisos, dorado, asado, fritos, salteado, dulces, horneado
- * **Procesado:** hojuelas, papas fritas (diversas presentaciones), pre-frito, puré, harina de papa, papa deshidratada, almidón de papa, panes, etc.



Usos

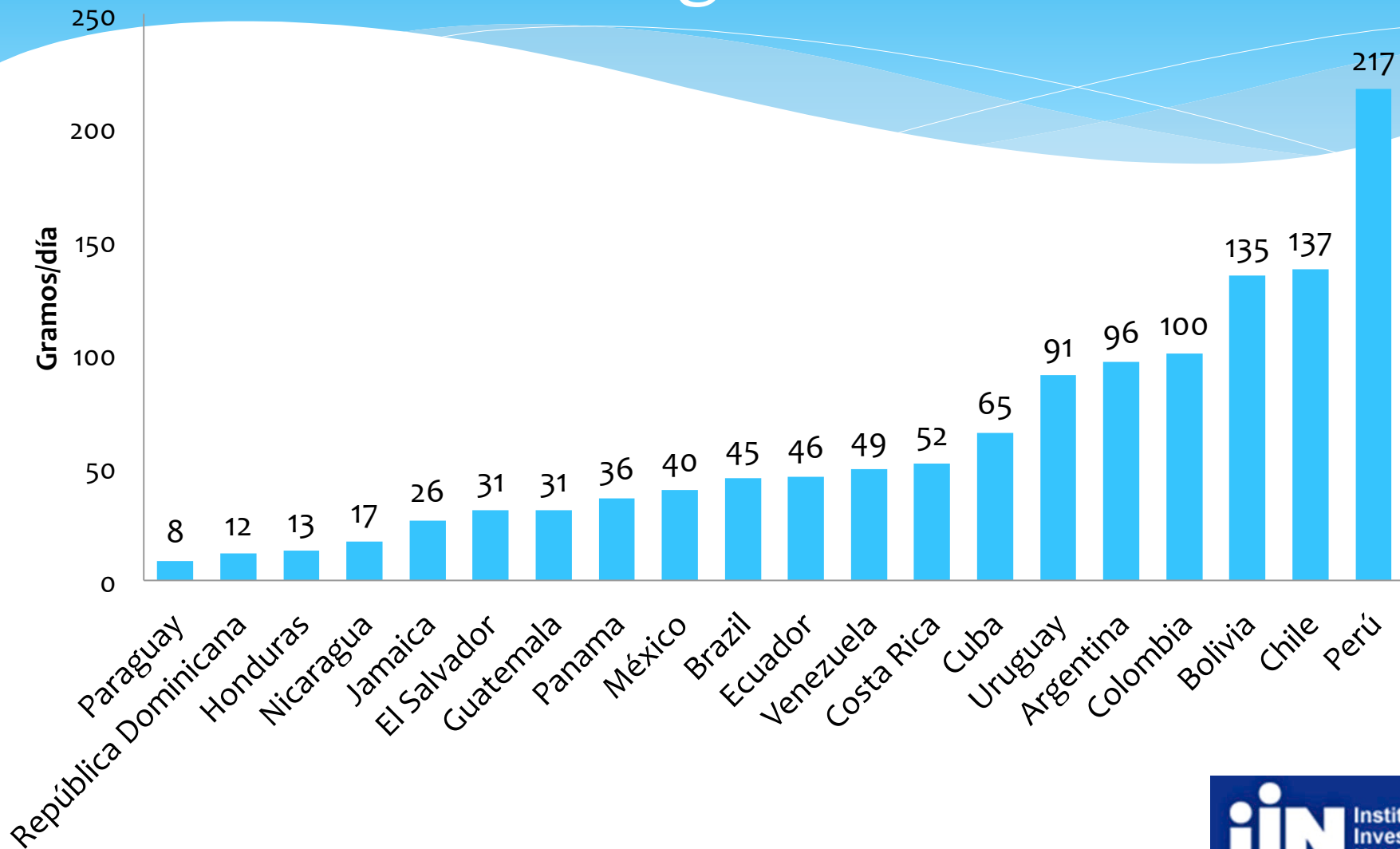
- * Por sí sola no es un contribuyente al desarrollo de la obesidad:
 - * Forma de cocción, preparación, acompañamiento (frituras, con mantequilla o grasa)
 - * Solución:
 - * Combinar con vegetales, menestras, cereales y alimentos de origen animal para lograr una alimentación balanceada.
 - * Evitarlas fritas

Consumo de papa en la región

Hojas de Balance de Alimentos, FAO-2009



Disponibilidad diaria de papa en la región



Caracterización del consumo de nutrientes y de alimentos en particular de papa nativa

Niños entre 6 y 36 meses de edad y sus madres

Seis comunidades rurales productoras de papa en Huancavelica

Reyna Liria, Hilary Creed-Kanashiro, Meredith Bonierbale, Gabriela Burgos



Huancavelica

- * Departamento andino
- * Mayor pobreza extrema
- * Altos indicadores de desnutrición:
 - * Retardo en el crecimiento: 53.4%
 - * Anemia: 58.6%
- * ~ 700 varieties of potato



Objetivos

- * Determinar en niños entre 6 y 36 meses de edad y sus madres:
 - * La contribución de la papa nativa en la ingesta total de papa y diaria de energía y nutrientes.
 - * El consumo de energía y nutrientes en la dieta diaria.
 - * Diferencias en el consumo entre época de abundancia y escasez.

Metodología

- * Tipo de estudio:

- * Transversal

- * Dos épocas de producción de papa (Mayo 2005 y Febrero del 2006)

Población:

- * Niños entre 6 y 36 meses de edad y sus madres.

- * Seis comunidades rurales productoras de papa nativa de Huancavelica: Libertadores, Dos de Mayo, Pucará, Villa Hermosa, Pongos y Allato.

Metodología

- * Criterios de inclusión:

- * Niños sanos al momento de la encuesta, que no tuviera enfermedad que interfiera en el consumo o estado nutricional.

- * Recolección de la información:

- * Encuesta de consumo de alimentos de 24 horas (sub-muestra 48 horas).

Resultados

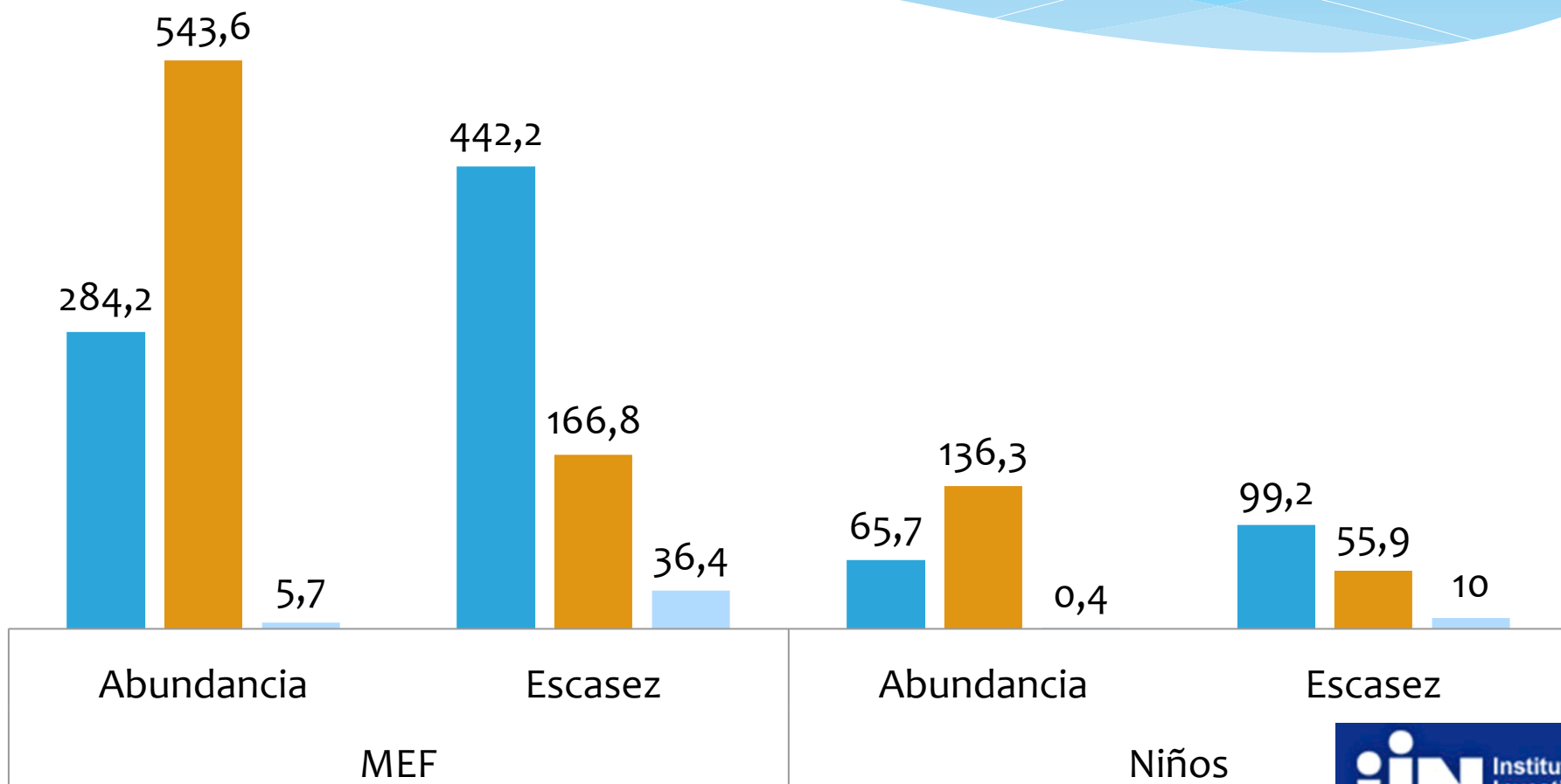


Población estudiada por zona

Comunidad	Abundancia				Escasez			
	Madres	%	Niños	%	Madres	%	Niños	%
Libertadores	16	21.1	16	21.3	18	23.3	18	23.1
Dos de Mayo	8	10.5	8	10.7	7	9.1	8	10.2
Villa Hermosa	16	21.1	16	21.3	13	16.9	12	15.4
Pucará	11	14.5	10	13.3	16	20.8	16	20.5
Pongos	7	9.2	7	9.3	8	10.4	8	10.3
Allato	18	23.7	18	24.0	15	19.5	16	20.5
TOTAL	76	100	75	100	77	100	78	100

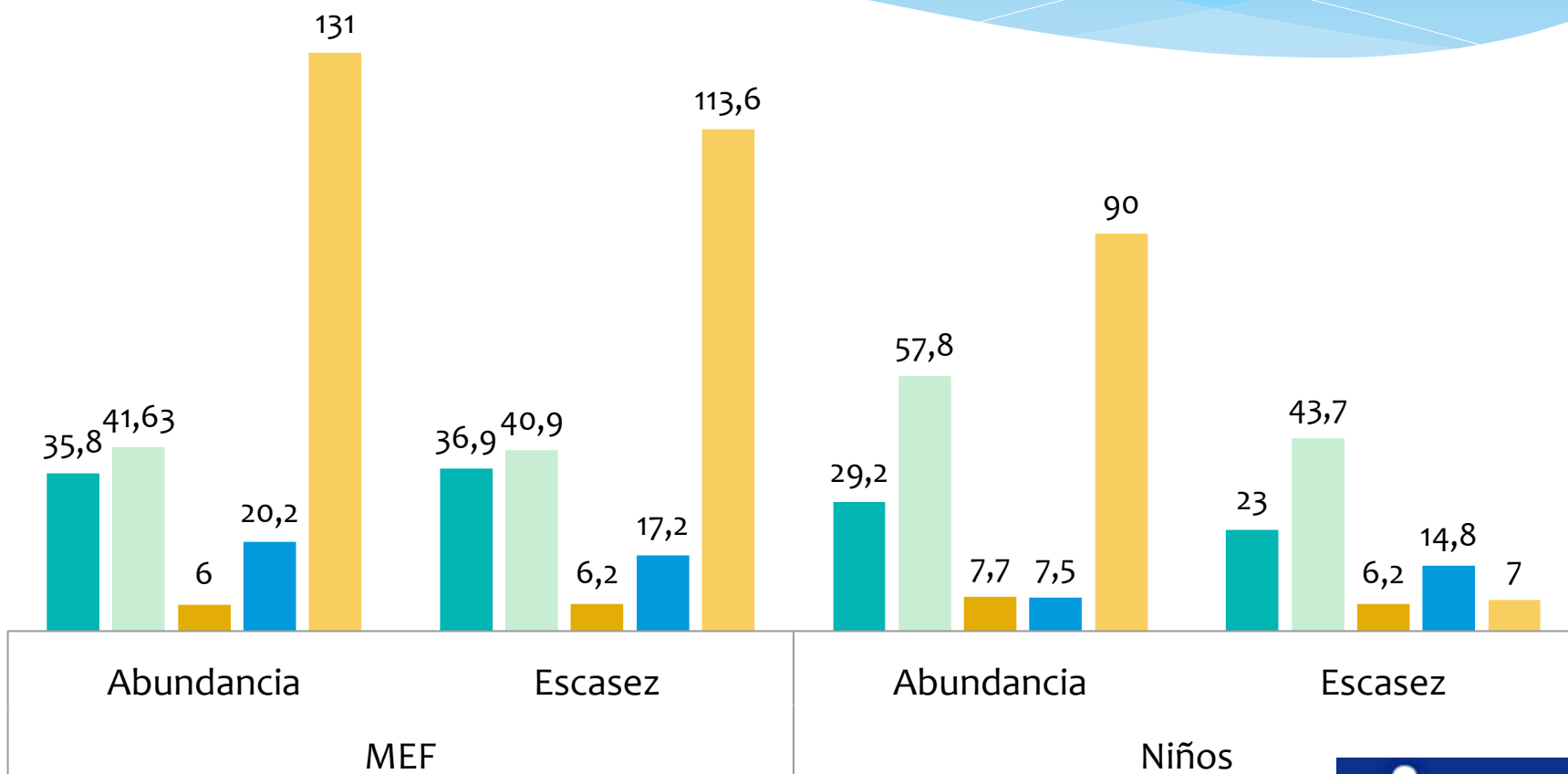
Promedio de consumo de papa y chuño

■ Papa Mejorada ■ Papa Nativa ■ Chuño



Porcentaje de aporte de la papa a las recomendaciones

■ Energía ■ Proteínas ■ Hierro ■ Zinc ■ Vitamina C



Porcentaje población que consumió papa

	Abundancia (%)	Escasez (%)
Madres	100	95
Niños	95	87

Variedades de papa consumidas



	Abundancia	Escasez
Madres	81	62
Niños	80	39

Conclusiones

- * La papa es un alimento de uso extendido en la región
- * Un producto versátil, económico y accesible
- * Poblaciones con altos consumos de papa que requieren diversificar la dieta, caso Huancavelica

Conclusiones

- * Propiedades nutricionales apropiadas que podrían ayudar a reducir algunos problemas nutricionales:
 - * Diversificar la dieta
- * La papa no causa obesidad, depende de la forma de preparación o uso
- * Combinar la dieta para evitar problemas de obesidad

Gracias



* Reyna Liria

* rliria@hotmail.com