

Fecha: 31-05-2026
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: Día internacional de la papa releva su aporte nutricional y productivo

Pág.: 23
Cm2: 738,0
VPE: \$ 735.088

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

3.500
Sin Datos
No Definida

CULTIVO PRESENTE EN MÁS DE 150 PAÍSES

Día internacional de la papa releva su aporte nutricional y productivo

La tercera edición de la efeméride está centrada en el papel de este cultivo como medio de vida, fortalecimiento de las economías rurales y aportes a los sistemas agroalimentarios sostenibles.

JEANNETTE VALENZUELA - NOTICIAS UDEC
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: INIA

Este 30 de mayo se celebró la tercera versión del Día Internacional de la Papa, fecha proclamada por Naciones Unidas en noviembre de 2023 para destacar los valores nutricionales, económicos y culturales de este tubérculo originario del altiplano andino.

La papa es uno de los cinco cultivos más relevantes a nivel global y es producido en todas las regiones del mundo.

La nueva edición de esta efeméride tiene como lema "Donde crecen las papas, florecen los medios de vida". De este modo, la conmemoración busca resaltar el papel de este cultivo como medio de vida, fortalecimiento de las economías rurales y sus aportes a los sistemas agroalimentarios sostenibles en los más de 150 países en que está presente.

El Centro Internacional de la Papa consigna que este tubérculo, con sus más de 300 millones de toneladas métricas producidas al año en el mundo, es el tercer cultivo más importante desde el punto de vista nutricional, después del arroz y el maíz, alimentando de forma habitual a más de mil 400 millones de personas.

Aporte nutricional

La papa está compuesta por un 72-75% de agua, 16 a 20% de almidón, de 1 a 1,8% de fibra y 0.15% de ácidos grasos, de acuerdo a la académica del Departamento de Nutrición y Dietética de la Facultad de Farmacia, Camila Donoso Barraza, es un pilar de la seguridad alimentaria mundial porque es un cultivo hiper eficiente. "Produce más alimento por hectárea y con menos agua que la mayoría de los cereales. Además, entrega energía a bajo costo", indicó.

Junto con ser un potente alimento, aporta componentes relevantes para la salud.

"Las papas más oscuras, como las

rojas, tienen antocianinas, potentes antioxidantes y antiinflamatorios. También tienen luteína, que ayuda a la visión y evitan el daño por exposición directa del sol", comentó. También posee vitamina B6, esencial para la función inmune, y fibra con alto poder de saciedad.

"Una porción de 100 gramos cubre entre el 25% y el 50% de la dosis diaria recomendada de Vitamina C. Mantener estos niveles ayuda a reducir el riesgo de ataques al corazón y ciertos tipos de cáncer", dijo.

En consumo per cápita en nuestro país es de 50 a 55 kilos al año, un valor que, a juicio de la también académica del Departamento de Nutrición y Dietética, Silvana Cisterna León, es bueno y saludable. Equivale a unos 150 gramos -media papa- por día.

"Esos datos nos sitúan por encima del promedio global, que ronda los 30-35 kilos per cápita, demostrando que es una base tradicional de nuestra cocina, que está en cazuelas, purés, papas cocidas; pero sin llegar a los extremos de saturación de Europa del Este, donde superan los 130 kg al año. Es un equilibrio perfecto entre nutrición y cultura local", aseveró.

Y si bien es un alimento muy saludable se deben limitar el consumo

de papas fritas y snacks de bolsa. "Al freírse, la papa triplica sus calorías y genera compuestos nocivos por las altas temperaturas", comentó. La recomendación es preferir las papas cocidas al vapor o al horno. Y si se consume fría luego de cocida se produce un cambio en su almidón, que hace el azúcar en sangre (la glicemia) sea más lenta, señaló Cisterna.

Tercero en superficie

En Chile, la papa está dentro de los cuatro cultivos más sembrados, con una superficie que va de los 35 a 40 mil hectáreas, indicó el académico del Departamento de Producción Vegetal de la Facultad de Agronomía, Nelson Zapata San Martín.

Un punto que destacó el investigador, y que va en línea con el lema de la celebración de este año, es que la mayor parte de los cultivos está en manos de pequeños productores.

Es el cultivo anual que tiene mayor número de agricultores, con cerca de 25 mil unidades productivas agrícolas (UPAs) en todo el país, según la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (Odepa).

"Es un cultivo básico con el que muchas veces se sustenta la economía

familiar", aseveró Zapata.

Salvo una mínima fracción que se exporta como semilla o preparadas (un mercado aún incipiente), casi la totalidad de la producción se destina al consumo interno; pero no alcanza a cubrir toda la demanda.

Por eso, el país compra unos 177 millones de kilos en el exterior, de los cuales sobre el 80% corresponde a papas preparadas y congeladas.

"Importamos una cantidad importante de papa congelada prefrita de Bélgica -aproximadamente un tercio del total-; también de Argentina, Holanda e incluso desde China. Mucha de la papa que consumimos en las cadenas de comida rápida es papa importada", dijo el Dr. Zapata.

Potencial productivo

El ingeniero agrónomo anotó que el mayor desafío en el cultivo del tubérculo es aumentar su rendimiento y pasar de las 40-50 toneladas promedio por hectárea actuales 80-100 toneladas que es su mayor potencial productivo.

Las brechas tecnológicas, el manejo agronómico y el costo de los insumos son parte de las limitantes a superar, sobre todo cuando se trata de pequeños productores.

Hoy existen más de cinco mil variedades de papas en el mundo, de las que se cultivan preferentemente aquellas de piel más clara, "de tonos blanco y amarillento".

"Pero en Chile las variedades que más consumimos son las de piel roja, que en el mundo son casi una curiosidad", detalló el especialista en ecofisiología vegetal.

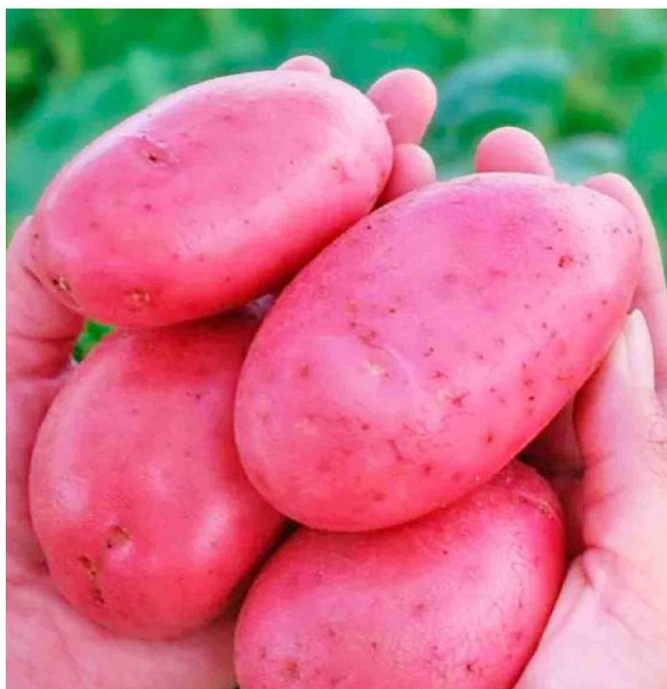
Las más comercializadas son la papa Rodeo, Rossi, Red Lady y Patagonia, las más demandadas por los consumidores que, como explicó Zapata.

Son apenas una muestra de las cientos de variedades que existen en el país, dentro de las que se cuentan las papas nativas de la zona sur y la Isla de Chiloe que en el último tiempo se han hecho más comunes en el mercado.

"El volumen de producción es bastante menor, pero es interesante observar que da una oportunidad para la diversificación para los productores de ofrecer un producto diferente", indicó el académico.

Versátil, económica y nutritiva, la papa es parte de la alimentación humana desde hace ocho mil años, fecha en que se estima fue domesticada en la región andina, desde donde llegó, en el siglo XVI a Europa, expandiéndose a distintas regiones del mundo.

La papa (*Solanum tuberosum*) es uno de los cinco cultivos más relevantes a nivel global.



Objetivos de Desarrollo Sustentable

La FAO destaca que su cultivo y consumo tributa al cumplimiento de Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS) como el avance hacia el hambre cero, la promoción de la agricultura sostenible y fomento de oportunidades económicas a través del empleo y la creación de cadenas de valor.