

Proyecto integrador para el periodo de intensificación y profundización:

La papa el alimento que salvó al mundo del hambre

PROF; Ferrero Lucrecia

Curso 2º1º/2º 3º

Ciclo lectivo 2025



Introducción

Tras el encuentro del hombre europeo con el americano, muchos alimentos nuevos fueron incorporados a la dieta europea. Un ejemplo de ello, fue la papa, que en un primer momento no fue bien recibida porque se creía que este tubérculo cubierto de tierra era el origen de graves enfermedades.

Poco a poco, fue incorporándose como un alimento barato para los marineros y los curas del hospital de Sevilla, que siendo conocedores del valor nutritivo de este vegetal se lo daban a los pobres y a los enfermos. En un primer momento, utilizaron las papas que venían de América, pero luego con semillas importadas del nuevo continente se posibilitó la realización de las primeras cosechas en el viejo mundo. También, fueron utilizadas las papas, como alimento para los soldados en las tropas del rey Carlos V.

A partir del siglo XVII, los campesinos comenzaron a aceptarlas porque era una solución para la escasez alimentaria y hasta algunos monarcas las empezaron a servir en los banquetes y hasta adornar las mesas con sus flores.

Así la papa, dejó de considerarse como un vegetal portador de enfermedades como la lepra, la sífilis a ser reconocido como un afrodisiaco. Tras el paso del tiempo, han cambiado y variado la forma de preparación, ya sea frita, hervida o cocida, donde en su forma más básica de puré es la comida más importante para los niños y ancianos, ya que no exige masticación y resulta de mejor digestión para los bebés que no tienen dientes y quienes como los ancianos los han perdido. Esto lleva a pensar que continúan formando parte de nuestra vida en los cartas de restaurantes populares como guarnición o plato vegetal.

Cabe destacar que la papa, hoy en día es una alternativa nutritiva para los celíacos o reemplazar el porcentaje de harina en las preparaciones. El propósito, de este proyecto es analizar a la "papa" como cultivo precolombino y su continuidad en la actualidad.

Objetivos.

- Analizar desde la historia la importancia de la papa como alimento americano que salvo a Europa del hambre.
- Reconocer las características de la planta como; suelo, clima, cosechas y características del cultivo de la papa
- Realizar una pequeña plantación de papas como una mini- huerta.
- Culminar el proyecto con la realización de una torta de fécula de papa, para fomentar la reducción de harina en las dietas de los alumnos y posibilitar nuevas herramientas culinarias.

Actividades

- Investigación de las características del cultivo y los datos curiosos
- Conocimiento de los diferentes tipos de papas
- Elaboración de una preparación culinaria.

Actividad

- 1) Redacta 10 datos curiosos acerca de la papa
- 2) Copia una receta con la papa.
- 3) Dibuja la planta de la papa e indica sus partes
- 4) Busca el significado de las siguientes palabras: tubérculo, raíz,
- 5) ¿Qué otros usos (no comestibles) tiene la papa?
- 6) Investiga algunos festivales o festividades de la papa en nuestro país.
- 7) Resuelve el cuadro

| | LA PAPA |
|-----------------------------|---------|
| NOMBRE CIENTIFICO | |
| EPOCA DE SIEMBRA | |
| TIPO DE SUELO Y TEMPERATURA | |
| CARACTERISTICAS DEL CULTIVO | |
| RIEGO | |
| COSECHA | |
| TIPOS DE PAPAS | |
| FORMAS DE PREPARACIÓN | |
| FIESTAS O FESTIVALES | |
| | |

8) Lee el texto y responde:

- a) Nombra 3 motivos por los cuales no son saludables las papas fritas
- b) ¿Cuál es el problema, la papa o el aceite? Da tu opinión

c) ¿Cómo se vincula el consumo excesivo de sodio?

Las papas fritas, en general, no se consideran un alimento saludable cuando se consumen en grandes cantidades o con frecuencia debido a su **alto contenido calórico y graso**. Aunque las papas en sí son una fuente de nutrientes como la **vitamina C** y el **potasio**, su valor nutritivo disminuye considerablemente al ser fritas, convirtiéndolas en una opción menos saludable.“ Ningún producto frito con **aceites vegetales** (girasol, maíz, canola, mezcla) puede considerarse saludable. El problema no es la papa en sí, sino el aceite que usamos para freír. Los aceites vegetales son considerados altamente inflamatorios, y se los asocian con altas posibilidades de contraer enfermedades”, explica **Fiorella Vitelli**, licenciada en nutrición (MN 7.490)

Además, al freírlas a altas temperaturas, se genera **acrilamida**, un compuesto químico que, según los **Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos** (NIH, por sus siglas en inglés) se forma de manera natural en ciertos alimentos durante este tipo de cocción.

Este proceso ocurre principalmente en alimentos ricos en carbohidratos, como las **papas**, el pan, los cereales y el café. La preocupación sobre la acrilamida radica en que, según estudios en animales, la exposición a este compuesto en niveles elevados ha sido asociada con un mayor **riesgo de cáncer**.

“El inconveniente se encuentra principalmente en la fritura y la calidad del aceite. Ese tipo de cocción ayuda a **eleva el colesterol en sangre**, aumenta el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares, y puede favorecer un incremento de peso”, dice la licenciada en nutrición de **Patricia Chávez** (MN 10039 MP 6252), parte del staff de Dim Centros de Salud.

Señala que “a las papas fritas, habitualmente, se le agrega sal, lo que puede llevar a un **consumo excesivo de sodio**. Por último, el proceso de fritura puede llevar a la formación de acrilamida, una sustancia potencialmente dañina para nuestra salud”.

Consultada por **Infobae**, **Nadia Hrycyk** (MN 5430), nutricionista de la Universidad de Buenos Aires, postula: “Las papas fritas **pueden ser saludables si se hacen caseras, en comparación con las de paquete**, que contienen una mayor cantidad de conservantes y colorantes para prolongar su vida útil, lo que las hace menos saludables. Sin embargo, unas papas fritas caseras pueden ser saludables si la fritura se realiza correctamente, es decir, con un aceite de buena calidad, a una temperatura adecuada de 180 grados”.

“Es importante que estas **no estén frías** al momento de freírlas, para no bajar la temperatura de cocción. Las papas deben estar completamente cubiertas por el aceite, y este debe ser nuevo, **no reutilizado**. Si el corte de la papa es **más delgado**, la cocción será más rápida y se absorberá menos aceite, lo que resulta en una papa con menor contenido calórico y de mejor calidad”..

Aunque la evidencia en humanos es menos clara, organizaciones como la **Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer** (IARC), que forma parte de la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), han clasificado la acrilamida como un “probable carcinógeno” para los seres humanos. Según la **Sociedad Española de Cardiología**, deben evitar el consumo de papas fritas aquellos que padezcan alguna enfermedad cardiovascular. ¿Por qué? Según explica la entidad, las papas fritas están en el grupo de alimentos que contienen abundante **grasa saturada, grasa trans y colesterol**.