

# Los carbohidratos de la papa y la diabetes

Lic. Cecilia García Schinkel, nutrióloga

Aunque las causas de la diabetes no quedan claras, sí se ha visto que la mayoría de las personas que la padecen tienen sobrepeso o están obesas y además tienen estilos de vida poco activos, también puede ser un factor hereditario y genético. Es importante tomar acciones para prevenir la diabetes.

Por supuesto que las personas con diabetes requieren tratamientos médicos, pero en el manejo de la diabetes la dieta es esencial, aun sigue habiendo quienes creen que las personas que padecen diabetes deben de evitar los alimentos ricos en hidratos de carbono, en particular los ricos en azúcares y almidones. La realidad es que estas personas con diabetes también necesitan hidratos de carbono como fuente de energía para sus células. El secreto está en la forma de consumirlos y en la cantidad.

Es importante elegir alimentos ricos en almidones pero de bajo impacto glicémico, es decir que la absorción y llegada a la sangre sea lento. Para que esto suceda es esencial que los hidratos de carbono, o sea los almidones, vengan acompañados por fibra. **La fibra, ya sea la insoluble, como la que se encuentra en la cáscara de la papa, o la soluble como la que se encuentra en el tejido interior de la papa y que tiene una consistencia pegajosa y viscosa.**

Es ideal una dieta rica en nutrimentos como la que incluye vegetales, frutas y cereales como la papa que además de energía e hidratos de carbono y fibra, brinda potasio, vitaminas del complejo B, vitamina C

La Papa es un alimento rico, versátil y fácil de preparar; de moderado aporte energético (tan sólo aporta 110 Kcal por porción de 145g, una papa mediana) y que a todos nos gusta. Papas congeladas o frescas como parte de las estrategias dietéticas para los diabéticos. Pero eso sí, consumidas con moderación, en preparaciones bajas en sal y grasa, y de preferencia con su piel para aumentar la concentración de fibra consumida y disminuir el impacto glicémico de la preparación.

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas

# Canape de Surimi y Papas



## Ingredientes

1 paquete	Papas Congeladas de Estados Unidos, corte de reja
4 barras	surimi
½	cebolla morada, finamente picada
½ taza	perejil picado
1 taza	mayonesa
	Sal
	Pimienta

## Preparación

Cocine las papas reja como lo indica el paquete; reserve.

Pique finamente el surimi, colóquelo en un tazón y mézclelo con la mayonesa, cebolla, sal, pimienta y perejil; revuelva bien. Ponga una cucharada de la mezcla sobre cada papa y sirva de inmediato.

**Rinde 8 porciones**

**Tiempo de preparación: 25 minutos**

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas



### Ingredientes

1 taza	Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos, preparado
12	chiles jalapeños en escabeche
½ taza	queso manchego rallado
3	huevos
⅓ taza	pan molido
½ taza	harina
2 tazas	aceite vegetal
	sal y pimienta

### Preparación

Prepare el puré de papa de acuerdo a las instrucciones en el empaque, incorporar queso y reservar.

Corte los chiles a la mitad y desvénelos. Rellene las mitades de chile con el puré de papa. Para empanizar pasar los chiles primero por harina, luego por el huevo y finalmente por el pan molido. Freír en aceite caliente hasta que el pan molido se haya dorado y secar con papel absorbente.

**Tiempo total: 40 minutos**

**Dificultad: Media**

**Rinde 12 porciones**

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas

## Chuleta de Cerdo con Gajos de Papa al Vino



### Ingredientes

3	PAPAS RUSSETS
150g	setas u hongos rebanados
8	cebollitas cambray
2 tazas	vino tinto
1/3 taza	crema
10	hojas de salvia
1/3 taza	perejil finamente picado o 3 ramas
1/3 taza	vinagre balsámico
1 cucharada	consomé granulado
4	chuletas de cerdo corte grueso de 200 gr. aproximadamente cada una
	aceite de oliva el necesario
	sal y pimienta al gusto para sazonar

### Preparación

En 2 tazas de agua hirviendo ponga 1 ½ tazas de vino, cuando suelte el hervor ponga las PAPAS RUSSETS a cocer con sal, 5 hojas de salvia, las ramas de perejil y 2 cucharadas de aceite de oliva. Mientras en una cacerola a fuego medio con 2 cucharadas de aceite, acitrone el ajo, una parte de los tallos de la cebolla y agregue las setas, sofría y sazone con el consomé granulado, retire nada más la setas y reserve. Agregue a la mezcla de rabos de cebolla, el ajo que separó, la crema y el resto del vino, cuando suelte el hervor licue y regrese al sartén, agregue las setas que saco y pruebe, si lo considera necesario sazone de nuevo y retire del fuego. Cuando las PAPAS RUSSETS estén casi listas, ponga las chuletas salpimentadas sobre una plancha o sartén grueso previamente caliente y áselas por ambos lados a su gusto, al igual que las cebollitas de cambray, agregue las PAPAS RUSSETS a la mezcla de vino y setas. Sirva acompañando las chuletas con 2 cebollitas cada chuleta.

**Tiempo de preparación 45 minutos**

**Rinde 4 porciones**

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350  
Tel.: (777) 316 7370

[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas