

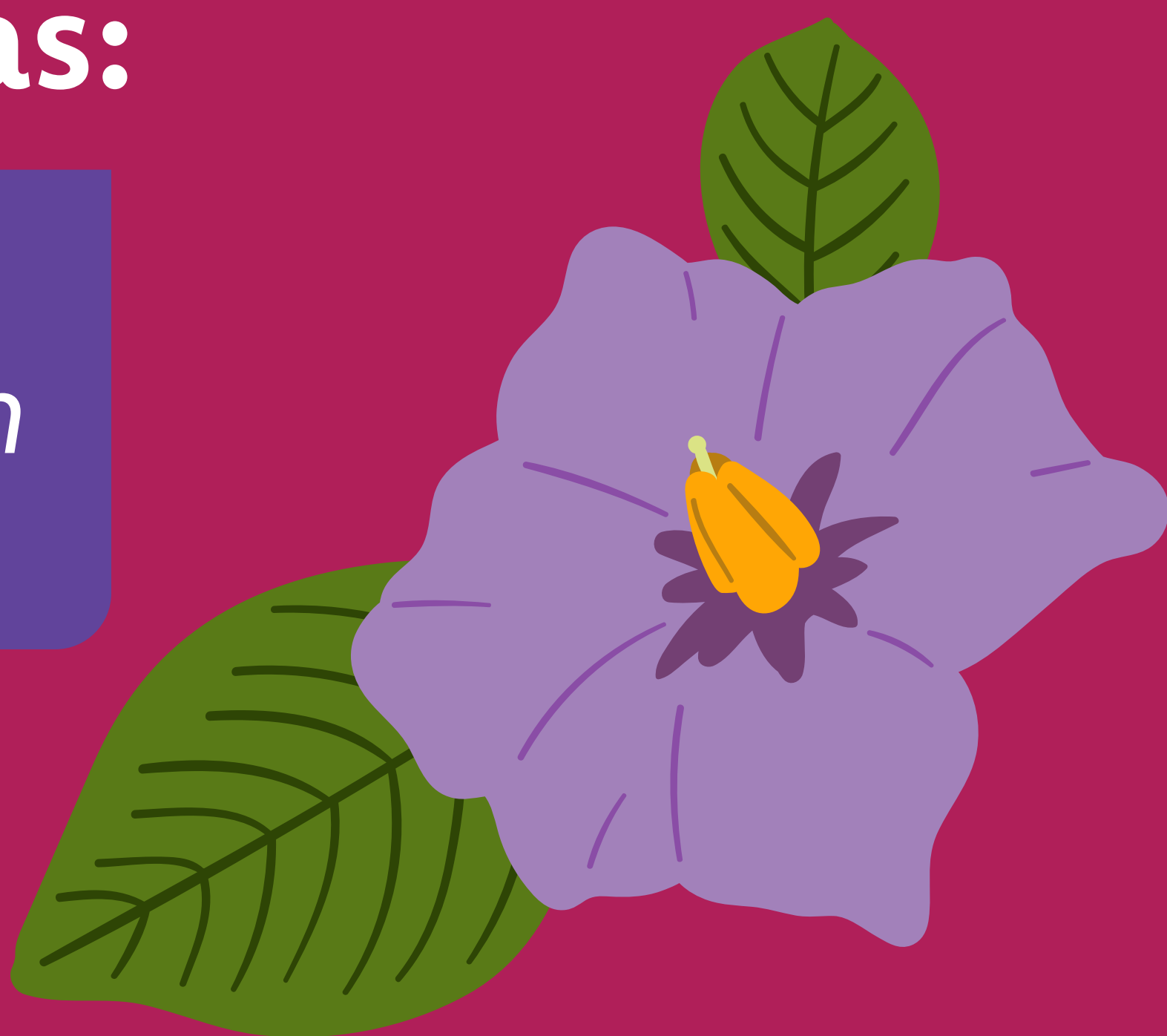


Descubriendo las

papas

Colombianas:

*Una Historia
de Innovación
y Sabor*



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

*Fuente: La Papa en evolución: Desde el mejoramiento genético a la mesa colombiana, por Carlos Eduardo Núñez López, Roger Camilo Niño Medina, William Alfonso León Rueda, Cristian Camilo Bustos Linares, La Federación Colombiana de Productores de Papa FEDEPAPA, el Fondo Nacional de fomento de la papa FNFP y La Universidad Nacional de Colombia.

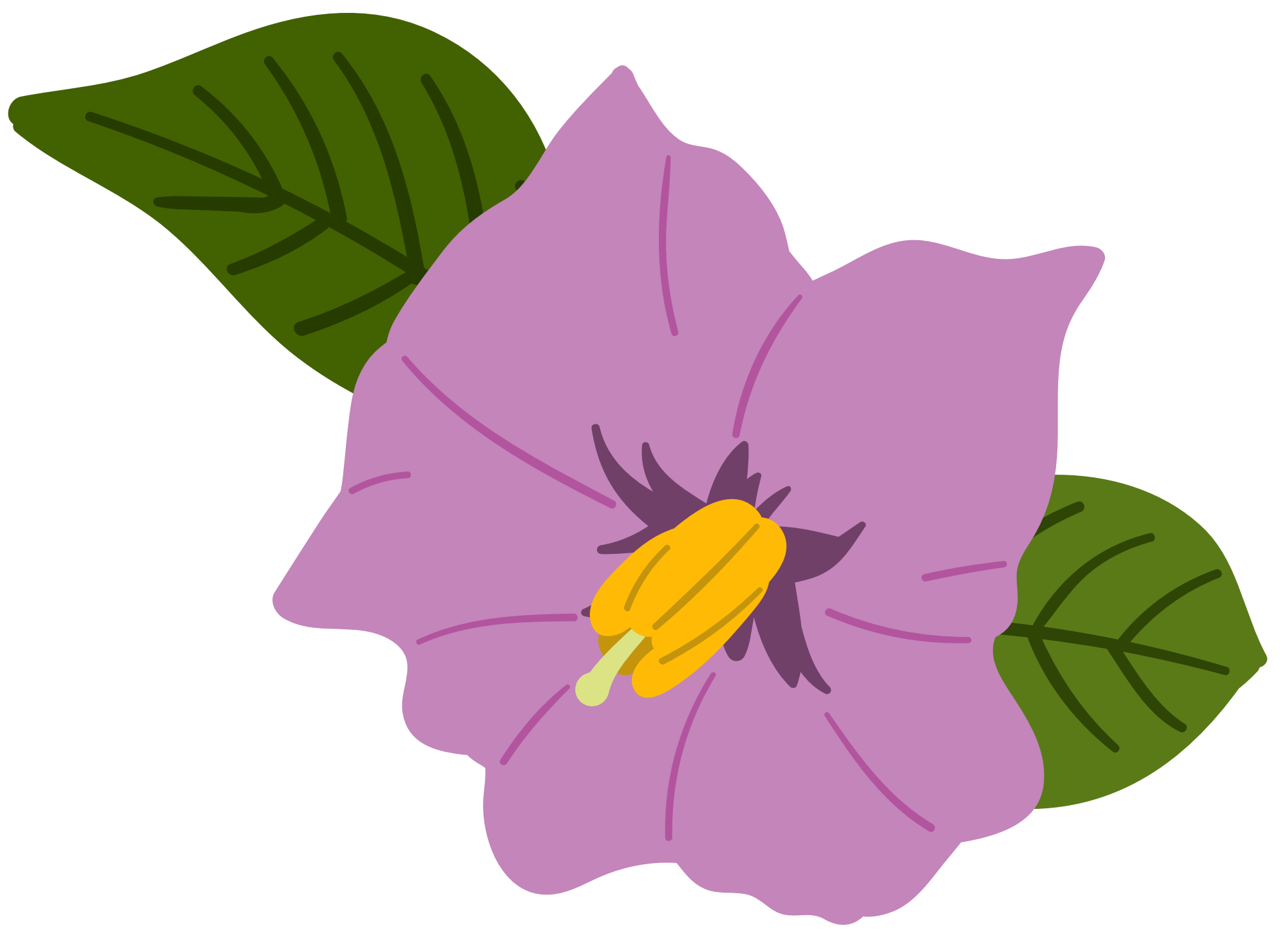


Fotografía: FNFP.



¡Hola! ¿Sabías que las papas que comes todos los días han evolucionado con el tiempo? En este libro, exploraremos cómo se han creado nuevas variedades de papas en Colombia para que sean más saludables, resistentes a enfermedades y ¡deliciosas! Gracias al ingenio y trabajo en equipo de personas muy importantes de la Universidad Nacional de Colombia y FEDEPAPA, ahora podemos disfrutar de papas más increíbles que nunca.





Lo que aprenderás



- Cómo se han mejorado las papas para que sean más fuertes y sabrosas.
- La importancia de las papas en nuestra comida diaria.
- Cómo los agricultores colombianos han contribuido a este proyecto.
- Las diferentes variedades de papas que se han creado y para qué se pueden usar.

Trabajando juntos, podemos hacer que las cosas sean mejores y más saludables para todos. Las papas colombianas son un ejemplo de cómo la ciencia y la colaboración pueden mejorar nuestra comida y nuestra vida.

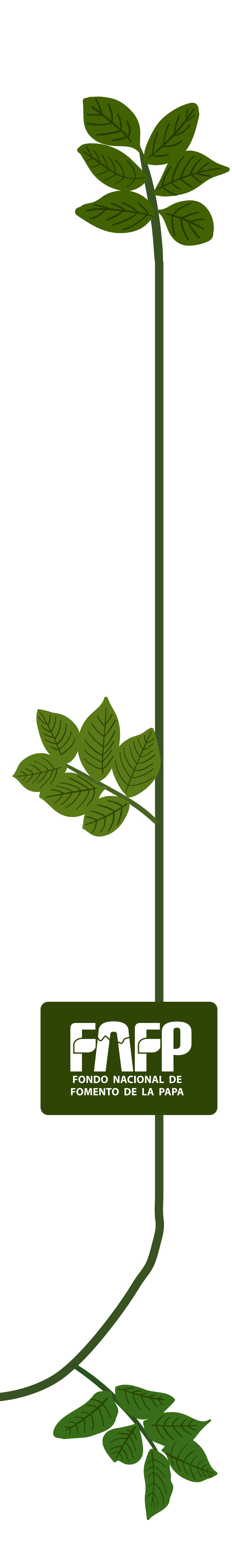


Línea de tiempo:

Acompáñanos mientras recorremos una línea de tiempo que muestra los cambios en el cultivo de la papa en Colombia a lo largo de los años. Es como un dibujo que nos cuenta la historia de las papas en nuestro país, desde sus inicios hasta el presente.

Imagina que la papa es como un superhéroe, con poderes increíbles para alimentar a las personas. Pero para que sea aún más fuerte, necesita ayuda de científicos como **el Profesor Nelson Estrada Ramos y su estudiante Carlos Eduardo Núñez López.**



1988:

The image shows a green potato plant with several leaves and a stem. A dark green rectangular box is attached to the stem, containing the logo for FAFP (Fondo Nacional de Fomento de la Papa). The logo consists of the letters 'FAFP' in a stylized white font, with the full name 'FONDO NACIONAL DE FOMENTO DE LA PAPA' written in smaller white capital letters below it.

El Profesor **Nelson Estrada Ramos** y su estudiante **Carlos Eduardo Núñez López** emprendieron una misión secreta: crear un programa de investigación para la papa colombiana. Su objetivo era encontrar nuevas variedades de papa que fueran más resistentes a las enfermedades, que crecieran más rápido y con un sabor aún más delicioso.

Entre
2002, y
2005:

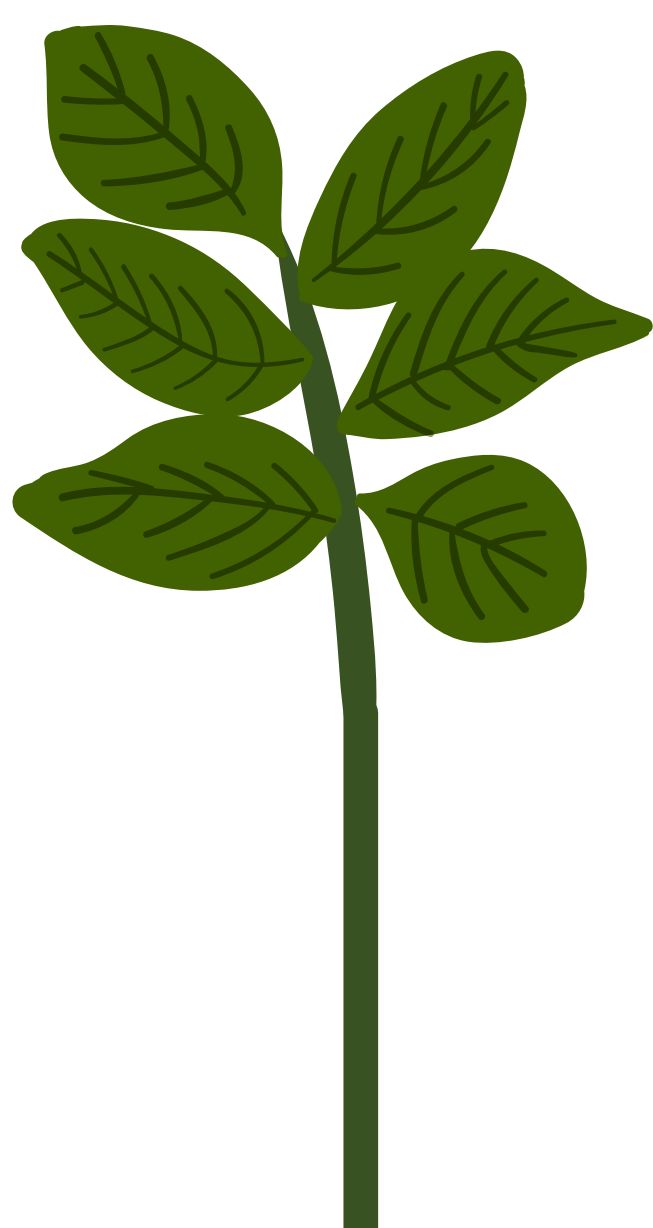
Los científicos colombianos comenzaron a descubrir y registrar diferentes tipos de papas especiales que crecen en nuestro país.

2014:

Nació un grupo especial llamado “Fondo Nacional de Fomento de la Papa” (FNFP) y otro llamado “Prepara la Papa”. Ellos querían ayudar a que todos los colombianos puedan comer papa colombiana y adicionalmente que las papas de Colombia fueran aún más fuertes y deliciosas.

2020:

La Universidad Nacional de Colombia se unió al FNFP para trabajar juntos en el programa de superpoderes para las papas.



2021:

Comenzaron a entrenar a las papas superhéroes en una región especial del altiplano cundiboyacense. Les enseñaron a ser más resistentes a las enfermedades y al mal clima.



Fotografía: FNFP.



2022:

Las papas superhéroes viajaron por diferentes regiones de Colombia para aprender nuevos trucos y ser aún más fuertes.

2023:

Pruebas regionales con nuevos clones élite en el altiplano cundiboyacense.

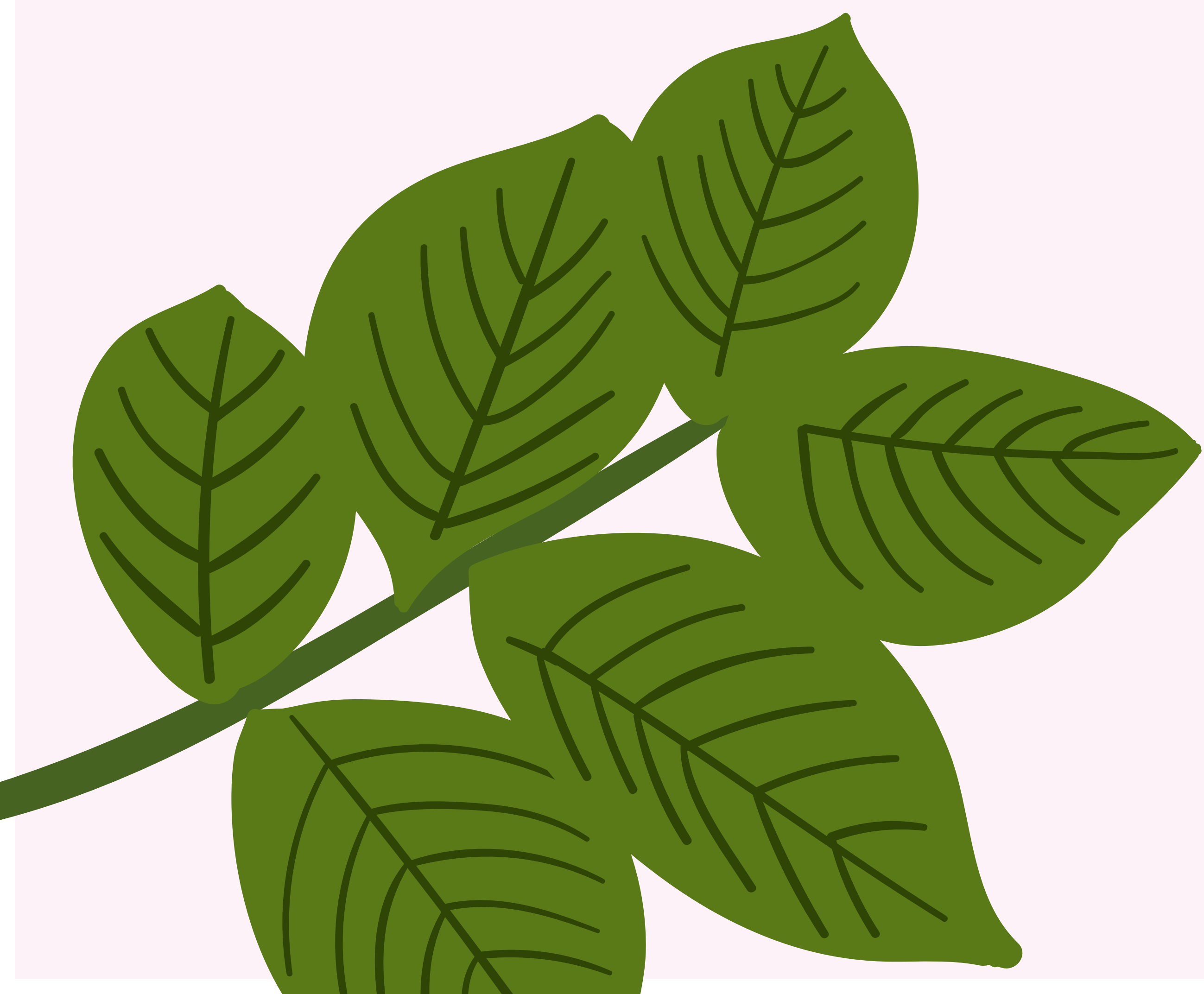


Fotografías: Yamile Rivera J.





**Nuestros
Superhéroes
de la historia
son:**





Fotografía: FNFP.

Ba chu é

Imagina papas con colores de piel increíbles, desde rosa claro hasta morado rojizo. Bachué es una de esas variedades que nos sorprenden con su hermoso color y su delicioso sabor. Además, es resistente a enfermedades, lo que la hace aún más genial.



Receta

Carimañola de papa Bachué:

Receta por Leonel Jaramillo

Para 4 personas

Ingredientes:

- 400 g de papa Bachué
- 1 cda de harina de maíz blanca
- 100 g de queso costeño
- 1 cdta de Sal

Suero acompañante:

- 250 g de suero costeño
- 100 g cebolla roja picada finamente
- 1 cdta de cilantro picado



Fotografía: FNFP.



Fotografía: FNFP.

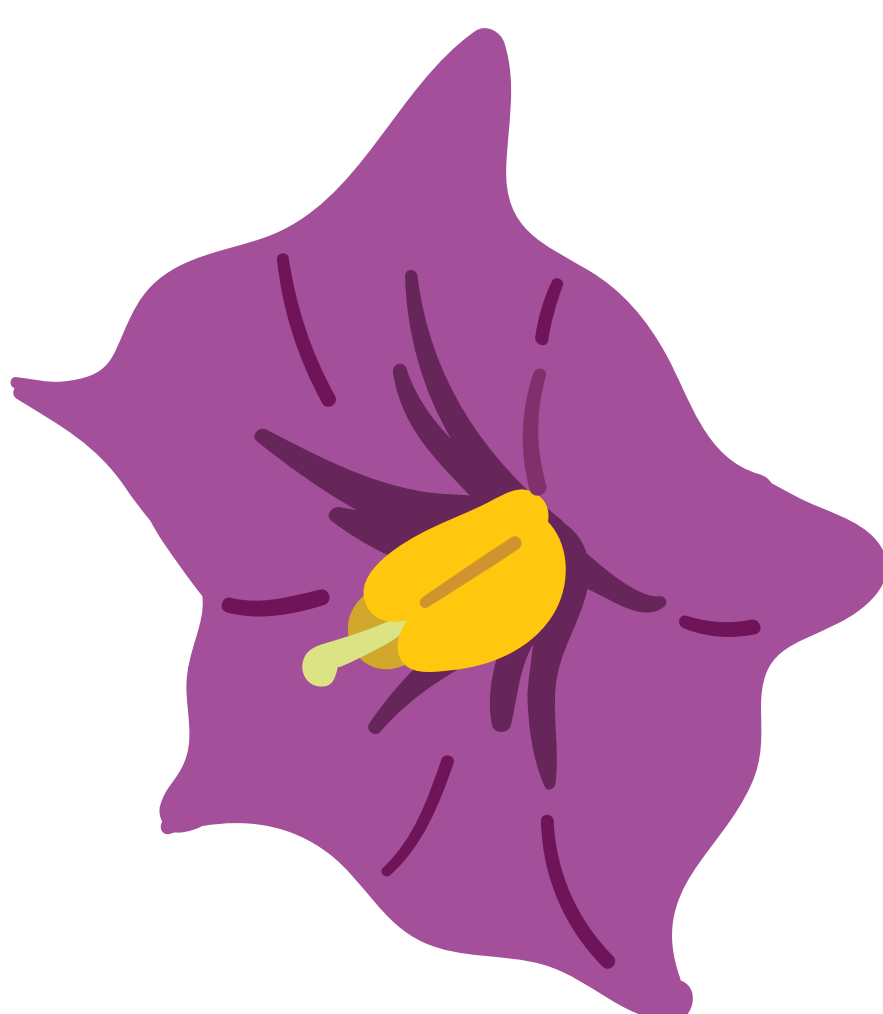
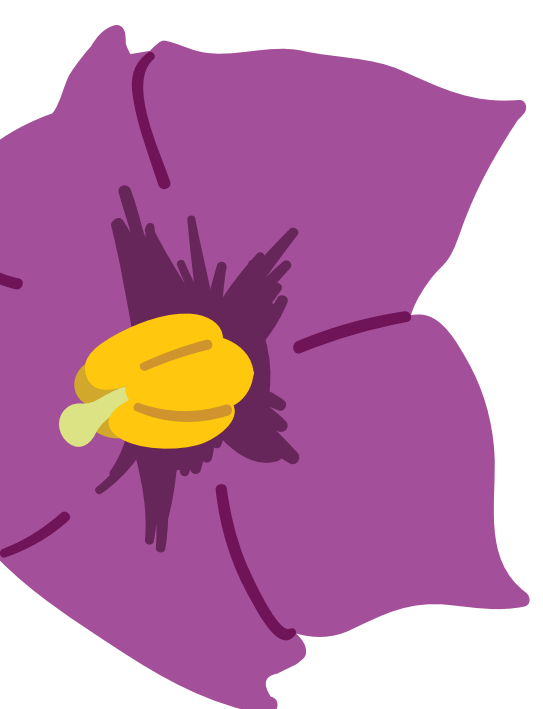
Preparación:

Para preparar las carimañolas, comienza cocinando las papas peladas con sal en una olla con agua hasta que estén al dente. Una vez cocidas, pásalas por un molino para obtener un puré suave. Agrega la harina al puré y amasa hasta que la masa no se pegue en las manos.

Unta tus manos con un poco de aceite y moldea la masa en forma de una bola. Luego, haz un orificio en el centro de la bola e introduce el queso. Moldea la masa con las palmas de las manos hasta darle forma de un zepelín.

Calienta aceite vegetal a 300°C en una freidora o en una sartén. Fríe cada carimañola hasta que estén doradas y crujientes. Si prefieres una opción más saludable, también puedes utilizar una freidora de aire.

Para acompañar las carimañolas, prepara una deliciosa salsa mezclando suero, cebolla roja picada y cilantro. ¡Disfruta de tu carimañola!





Fotografía: FNFP.



Con Jacky, tienes una papa con un ciclo de vida emocionante. Te contaré todo sobre esta variedad, desde su hermoso color, hasta su resistencia a las enfermedades. ¡Prepárate para enamorarte de Jacky!



Receta

Puré de papa Jacky:

*Receta adaptada por Leonel
Jaramillo de Joël Robuchon*

Para 4 personas

Ingredientes:

- 1 kg de papa Jacky
- 10 g de sal marina por cada litro de agua
- 250 g de mantequilla
- 200-300 ml de leche entera
- Sal marina



Fotografía: FNFP.



Fotografía: FNFP.

Preparación:

Primero, lavamos las papas Jacky y las colocamos en una olla con agua fría junto con la piel. Añadimos sal según nuestro gusto y las cocinamos hasta que la piel se estalle o que, al introducir un cuchillo en cada papa, el centro se sienta muy suave. Es característico de esta variedad que al romper la piel se aprecie un almidón arenoso y suave. Una vez que estén lo suficientemente frías, pelamos las papas y las pasamos por un pasapuré o un colador fino. Luego, volvemos a colocar el puré en la cacerola.

Por otro lado, en una olla aparte, calentamos 300 ml de leche entera hasta que esté a punto de hervir y luego apagamos el fuego. A continuación, llevamos la cacerola con el puré a fuego medio-bajo y mezclamos durante 2 a 3 minutos con ayuda de una cuchara. Añadimos 250 g de mantequilla muy fría, preferiblemente congelada y cortada en cubos de 2 cm, y continuamos removiendo hasta que la mantequilla se haya incorporado por completo al puré. En este punto, incorporamos gradualmente la leche al puré y seguimos removiendo hasta que se haya absorbido por completo. La cantidad de leche puede variar según la textura deseada, obteniendo un puré cada vez más suave. Ajustamos la sal según sea necesario.

Si deseamos un puré aún más fino y suave, podemos colar nuevamente el puré y agregar un poco más de leche caliente. De esta manera, obtendremos un puré completamente limpio de impurezas y con una textura muy suave.



Fotografía: FNFP.



Villa es muy similar a Jacky, es otra variedad increíble que debes conocer. Con su piel rosada clara y su carne cremosa, es perfecta para tantos platos deliciosos. Además, es resistente a enfermedades y tiene un rendimiento impresionante.



Receta

Focaccia de papa Villa

Receta por Leonel Jaramillo

Para 6 personas

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 160 ml de leche
- 100 ml de agua
- 200 g de puré de papa Villa
- 15 g de azúcar
- 15 g de mantequilla
- 15 ml de aceite de oliva
- 15 g de sal
- 1 pizca de pimienta
- 25 g de levadura



Fotografía: FNFP.

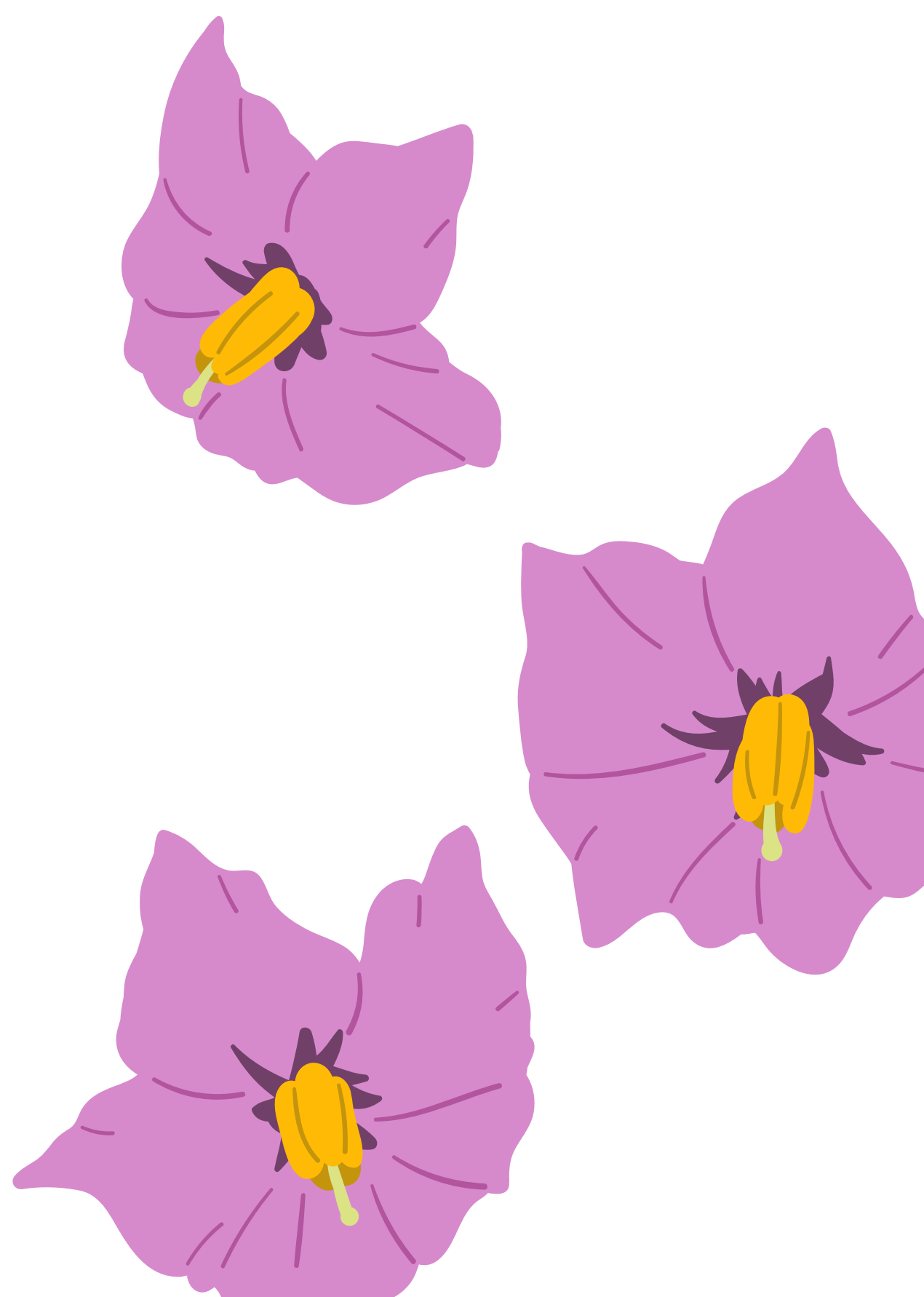
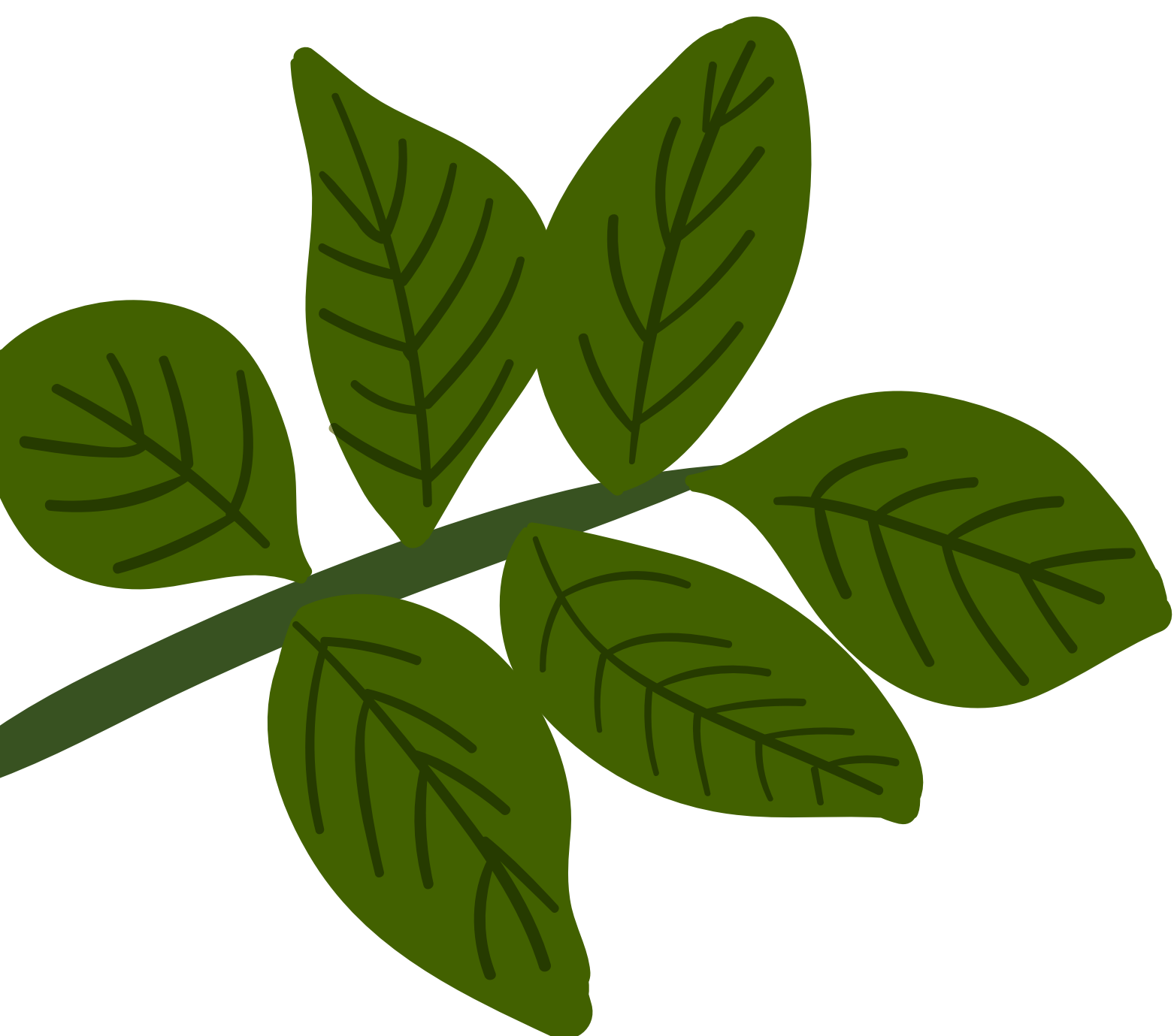


Fotografía: FNFP.

Preparación:

Primero, cocina las papas hasta que estén tiernas y luego haz un puré con ellas. A continuación, amasa todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa lisa y suave. Corta la masa en piezas del tamaño deseado y dales forma de bollo (bollar). Deja que la masa descanse.

Luego, estira la masa en forma rectangular y permite que fermente hasta que duplique su tamaño. Finalmente, hornea las piezas a 200 °C.



¿Qué caracteriza a las nuevas variedades?

Te explicaré qué hace especiales a las nuevas variedades de papas. Es como descubrir por qué unos superhéroes son diferentes a otros.



Ventajas

de las nuevas variedades de papas:

- Son más resistentes a enfermedades, lo que significa menos pesticidas y químicos.
- Tienen un sabor y textura mejorados para una experiencia culinaria increíble.
- Pueden tener un rendimiento superior, ¡lo que beneficia a los agricultores!
- Se adaptan bien a diferentes altitudes, ¡así que pueden

Diferencias

con las variedades actuales:

- Las nuevas variedades han sido creadas a través de procesos de mejoramiento genético.
- Tienen usos culinarios específicos y pueden ser menos susceptibles a enfermedades.
- Se adaptan a diferentes altitudes, lo que amplía las áreas de cultivo.

Ahora que conoces la historia de las papas en Colombia y las increíbles variedades que tenemos, seguro que las apreciarás aún más.

Recuerda, trabajando juntos podemos hacer que las cosas sean mejores y más saludables para todos. ¡Disfruta de tus papas colombianas!

Síguenos en nuestras redes sociales
@PreparaLaPapa

Fotografías: FNFP.





Fotografía: FNFP.

¡Descubre el Valor Nutricional en tu Plato!

¡Descubre el poder de nutrir tu cuerpo con cada bocado y comienza tu viaje hacia una vida más saludable y vibrante hoy mismo!

Nutriente/ Vitamina	Papas al Vapor (porción de 100g)	Papas Fritas (porción de 100g)	Arroz (porción de 100g)	Plátano Maduro (porción de 100g)	Yuca (porción de 100g)
Calorías	87 kcal	312 kcal	130 kcal	122 kcal	160 kcal
Carbohidratos	20.1g	41.7g	28.7g	31.9g	38g
Proteínas	2.0g	3.4g	2.7g	1.3g	1.4g
Grasas Totales	0.1g	15.5g	0.3g	0.4g	0.3g
Grasas Saturadas	0g	2.3g	0.1g	0.1g	0.1g
Fibra Dietética	2.2g	2.8g	1.8g	2.6g	1.8g
Vitamina A	0%	0%	0%	3%	0%
Vitamina C	19.7mg	13.0mg	0.0mg	14.0mg	20.6mg
Calcio	12mg	14mg	10mg	6mg	16mg
Hierro	0.8mg	0.8mg	0.4mg	0.3mg	0.3mg

Es importante recordar que estas cifras son aproximadas y pueden variar según la variedad y preparación específica de cada alimento. Además, es esencial considerar otros aspectos de la dieta, como la diversidad y la moderación, para garantizar un aporte nutricional equilibrado.

Las recomendaciones generales sugieren consumir al menos una porción de frutas y verduras al día. Es importante asegurarse de obtener una variedad de nutrientes de diferentes alimentos, por lo que no deberías depender únicamente de uno solo de estos.



Fotografía: FNFP.

¡Descubre el Poder de la Papa!

¿Quieres agregar un toque de versatilidad y nutrición a tu dieta diaria? Entonces la papa es tu aliado perfecto. Descubre por qué la papa se destaca entre los demás alimentos:

Versatilidad infinita: Desde papas al vapor, hasta puré de papas, pasando por papas horneadas y fritas, las posibilidades culinarias con este humilde tubérculo son infinitas. ¡Nunca te aburrirás de la papa!

Nutrición en cada bocado: Las papas son una excelente fuente de carbohidratos de liberación lenta, lo que las convierte en una opción energizante para tu día. Además, están repletas de potasio, vitamina C y fibra, ¡lo que las convierte en un paquete completo de nutrientes esenciales!

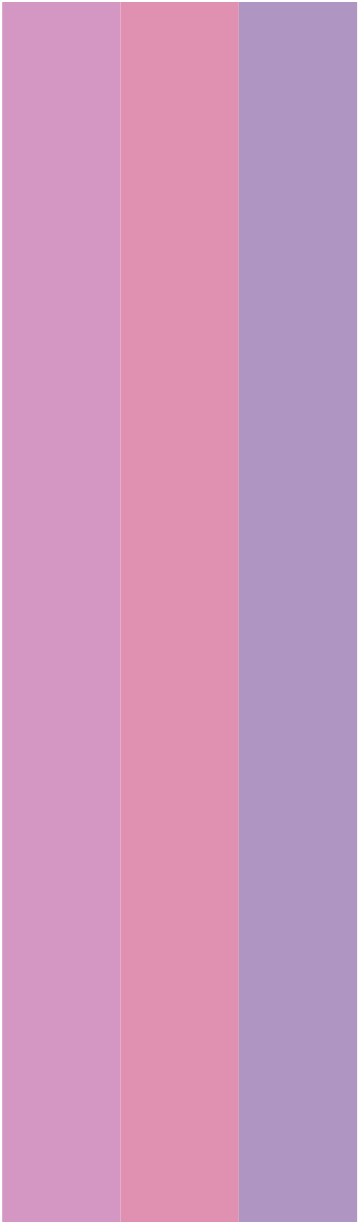
Amigable con tu bolsillo: Las papas son accesibles y económicas, lo que las convierte en una opción inteligente para alimentar a toda la familia sin gastar una fortuna.

Sabor que enamora: Ya sea en una deliciosa sopa de papa, en un gratinado cremoso o simplemente asadas con hierbas aromáticas, el sabor reconfortante de la papa siempre dejará un sello inolvidable en tu paladar.



Alimento	Porción recomendada (g)
Papas	150 – 200
Arroz	60 – 90
Plátano maduro	100 – 150
Yuca	100 – 150

*Estas son cantidades aproximadas y pueden variar según las necesidades calóricas y nutricionales individuales, así como el nivel de actividad física de cada persona. Es importante tener en cuenta la variedad de alimentos en la dieta para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes. Si tienes alguna condición de salud específica o necesidades dietéticas especiales, es recomendable consultar con un profesional de la salud, como un nutricionista, para obtener recomendaciones personalizadas.





Fotografías: FNFP.

10 recomendaciones para **elegir** correctamente papas colombianas antes de comprarlas en el supermercado o la tienda:

1.

Inspecciona la piel:

Busca papas con piel firme, suave y libre de manchas, cortes o daños. La piel debe ser uniforme en color, sin decoloraciones.

2.

Evita las papas verdes:

Las papas con tonos verdes pueden contener solanina, una toxina natural que puede ser perjudicial para la salud. Elige papas de color uniforme sin áreas verdes.

3.

Revisa la firmeza:

Las papas deben sentirse firmes al tacto y no deben estar demasiado blandas ni arrugadas. Esto indica frescura y calidad.

4.

Observa los brotes:

Evita las papas con brotes largos o con ojos prominentes. Los brotes excesivos pueden indicar que la papa está vieja y puede tener un sabor amargo.

5.

Verifica la textura:

Busca papas con una textura suave y uniforme, sin áreas blandas o podridas. Las papas deben sentirse densas y sólidas.

6.

Considera el tamaño:

Elige papas de tamaño uniforme para asegurar una cocción uniforme. Evita las papas muy pequeñas o muy grandes, ya que pueden cocinarse de manera desigual.

7.

Olfatea:

Si es posible, huele las papas para asegurarte de que no tengan un olor desagradable. Las papas frescas deben tener un ligero aroma terroso.

8.

Verifica la humedad:

Evita las papas que estén excesivamente húmedas o mojadas, ya que esto puede ser un signo de deterioro o almacenamiento inadecuado.

9.

Consulta con el vendedor:

Si tienes dudas sobre la variedad de papa o su frescura, no dudes en preguntar al vendedor. Ellos pueden proporcionarte información útil sobre las papas disponibles.

10.

Prefiere productores locales:

Cuando sea posible, elige papas producidas localmente. Esto además de apoyar a los agricultores locales, también aumenta las probabilidades de obtener papas frescas y de alta calidad.

Fotografía: FNFP.



10 recomendaciones para almacenar correctamente la papa colombiana en tu hogar:

1.

Mantenlas en un lugar fresco y oscuro:

Las papas deben almacenarse en un lugar fresco y oscuro, como una despensa o un sótano. Evita la luz solar directa, ya que puede hacer que las papas se pongan verdes y desarrollen solanina, una sustancia tóxica.

2.

Aleja las papas de las fuentes de calor:

Evita almacenar las papas cerca de fuentes de calor como estufas, radiadores o electrodomésticos que emitan calor. El calor puede acelerar el proceso de descomposición de las papas.

3.

No las refrigeres:

A diferencia de muchas otras frutas y verduras, las papas no deben refrigerarse. La refrigeración puede provocar la conversión de almidón en azúcares, lo que afecta negativamente su sabor y textura.

4.

Revísalas regularmente:

Inspecciona tus papas con regularidad para detectar signos de deterioro, como manchas blandas, brotes o moho. Retira cualquier papa que esté dañada para evitar que afecte a las demás.

5.

Usa bolsas de papel o cajas de cartón perforadas:

Almacena las papas en bolsas de papel o cajas de cartón perforadas para permitir la circulación de aire. Esto ayuda a prevenir la acumulación de humedad y reduce el riesgo de que las papas se pudran.

6.

Separa las papas de otras frutas y verduras:

Almacenar las papas junto con otras frutas y verduras puede acelerar su descomposición. Mantenlas separadas en un área designada de almacenamiento.

7.

Utiliza un recipiente ventilado:

Si prefieres usar un recipiente para almacenar las papas en lugar de bolsas de papel o cajas de cartón, asegúrate de que sea ventilado para permitir la circulación de aire.

8.

No laves las papas antes de almacenarlas:

Lava las papas justo antes de usarlas en lugar de hacerlo antes de almacenarlas. La humedad adicional puede acelerar el deterioro de las papas.

9.

Evita almacenar papas dañadas o magulladas:

Las papas con cortes, magulladuras o daños deben ser consumidas primero, ya que tienen una vida útil más corta.

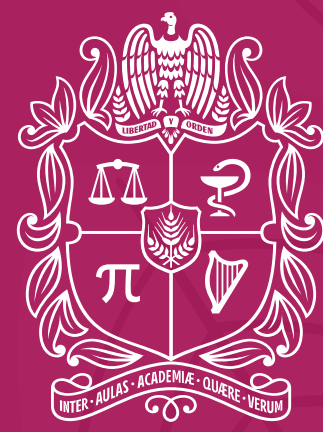
10.

Consume las papas más antiguas primero:

Para evitar el desperdicio, consume las papas más antiguas primero y deja las más frescas para más tarde.

Fotografía: FNFP.





UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA