

Tubérculos: energía de la tierra

Patata, boniato, yuca o ñame son tubérculos, una fuente de energía saludable si se cocinan bien. Aportan hidratos, fibra y micronutrientes.

POR QUÉ IMPORTAN



Energía

Fuente de hidratos de carbono saludables.



Fibra

Aportan fibra, sobre todo con piel.



Micronutrientes

Potasio, vitamina C y otros.



Saciantes

Ayudan a sentirse satisfecho.



La cocción importa

Fritos o en snack cambian mucho su perfil.



Versátiles

Base de muchos platos tradicionales.

Los tubérculos son saludables cocinados de forma sencilla (hervidos, al horno, al vapor). El problema aparece con las frituras y los ultraprocesados derivados. Su lugar en la dieta se personaliza según cada persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo aprovecharlos

Estas orientaciones generales ayudan a incluir tubérculos de forma saludable.

ORIENTACIONES GENERALES



Cocciones sencillas

Al horno, hervidos o al vapor.



Con piel

Si es posible, conserva la piel por su fibra.



Boniato

Alterna con la patata por su color y nutrientes.



Como guarnición

Acompañando proteína y verdura.



Menos fritos

Reducir patatas fritas y snacks.



Enfriar y recalentar

Enfriarlas genera almidón resistente, interesante para la microbiota.

Esta ficha es divulgativa. En personas con diabetes u otras condiciones, la cantidad y el tipo de tubérculo se ajustan de forma individual con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.