

Cultivando Papas en el Jardín de su Hogar en la Florida¹

Christian T. Christensen, Joel Reyes-Cabrera, Lincoln Zotarelli, Wendy J. Dahl, Doug Gergela, Jeffery E. Pack, James M. White y Chad M. Hutchinson²

La papa es uno de los vegetales más populares en los Estados Unidos. Los estadounidenses consumen un promedio de 125 libras de papas per cápita al año. *Solanum tuberosum* es el nombre científico de la papa, también llamada Papa Irlandesa, la cual es un cultivo de estación fría. La papa, tanto para consumo fresco y/o procesamiento, se cultiva comercialmente en la Florida en los meses de invierno y primavera, cuando los días son cálidos y las noches son frescas. Las fincas comerciales suministran la mayoría de las “nuevas” papas que son pequeñas, inmaduras con piel más delgada, comparadas con las papas de tamaño regular, que se cultivan en todo el país durante el invierno y la primavera (Figura 1).



Figura 1. Papas rojas y blancas cultivadas comercialmente en la Florida.

Créditos: C. Hutchinson

El mismo sabor de papa se puede lograr en el jardín de su casa siguiendo sólo unas recomendaciones de manejo. Una papa recientemente cultivada y cosechada exhibe perfiles de sabor diferentes a una papa que ha estado en almacenamiento o en un estante de supermercado por un período prolongado. Por ejemplo, en el almacenamiento, los almidones de la papa se convierten en azúcares resultando en una textura y sabor menos deseable.

Ciclo de Crecimiento

Las etapas de desarrollo de la planta de papa pueden ser divididas en: etapa de brote (Figura 2), crecimiento vegetativo (Figura 3), iniciación del tubérculo (Figura 4), llenado del tubérculo (Figura 5), y maduración del tubérculo (Figura 6).

Variedades

Las variedades más populares (y exitosas) de papas cultivadas en la Florida se basan en factores tales como el rendimiento, resistencia a enfermedades, calidad y adaptabilidad a climas cálidos. Las variedades comerciales de papa cultivadas en la Florida pueden ser muy diferentes a las cultivadas en otras partes del país. La mayoría de los productores en el noroeste de los Estados Unidos siembran una papa de tipo rojizo, la más reconocida es ‘Russet Burbank’ para hornear y para producción de papas

1. Este documento, HS1282, es uno de una serie de publicaciones del Horticultural Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: mayo 2016. Revisado febrero 2019 y febrero 2023. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Christian Christensen, graduate student, Horticultural Sciences Department; Lincoln Zotarelli, assistant professor, Horticultural Sciences Department; Joel Reyes-Cabrera, graduate student, Agronomy Department; Wendy J. Dahl, associate professor, Food Science and Human Nutrition Department; Jeffrey Pack, former graduate student, Horticultural Sciences Department; James White, assistant professor, Mid-Florida Research and Education Center, Apopka, FL; and Chad Hutchinson, former associate professor, Horticultural Sciences Department; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

fritas. Sin embargo, en la Florida esta variedad no crece bien porque requiere mucho tiempo para la producción de tubérculos (hasta 4 meses). La madurez tardía de la 'Russet Burbank' la hace más susceptible a enfermedades y plagas, así como a las inclemencias del clima. Una descripción de las variedades de papa populares en la Florida sigue a continuación.



Figura 2. Desarrollo de los brotes (0-30 días): los ojos de la papa desarrollan brotes que emergen de la tierra. El tubérculo semilla es la fuente principal de energía y nutrientes en esta etapa de desarrollo. Créditos: C. Christensen



Figura 3. Crecimiento vegetativo (30-55 días): se forman las hojas de la planta, los tallos y el sistema de raíces, la fotosíntesis comienza, y la planta se prepara para el almacenamiento de nutrientes en los tubérculos. Créditos: L. Zotarelli



Figura 4. La iniciación y establecimiento del tubérculo (55-70 días): tubérculos comienzan a formarse en el extremo de los estolones (tallos subterráneos), pero no crecen. Esto normalmente ocurre antes de que las plantas florecen. La absorción de nutrientes aumenta rápidamente durante esta etapa de desarrollo. Créditos: L. Rens



Figura 5. Aumento de volumen del tubérculo (60-120 días dependiendo de la variedad): tubérculos se agrandan, y los azúcares y almidones se acumulan. La tasa de absorción de nutrientes en esta etapa disminuye. Créditos: C. Christensen



Figura 6. Maduración de tubérculos: los tubérculos están a máximo tamaño, y las partes superiores de la planta se secan y mueren. El transporte de nutrientes a los tubérculos sigue contribuyendo al endurecimiento de la piel, esto le aumenta la vida útil de almacenamiento. Poca o ninguna absorción de nutrientes ocurre en este punto.

Créditos: C. Christensen

Las Papas de Piel Blanca

La 'LaChipper' (Figura 7) es la actual variedad estándar de papas cultivadas comercialmente en la Florida. La productividad es buena en las condiciones invernales de la Florida. Tiene un color de piel entre marrón claro y blanca con una textura de la piel moderadamente suave y color de pulpa blanca. Los tubérculos son principalmente redondos con los ojos relativamente profundos.



Figura 7. Papa de piel blanca 'LaChipper'.
Créditos: C. Hutchinson

La 'Sebago' (Figura 8) es una variedad tradicional de la Florida con rendimiento moderado, color de piel entre marrón claro y piel blanca, y una textura de piel en forma de retícula (en forma de malla). Los tubérculos pueden ser redondos u ovalados, y los ojos son moderadamente profundos. Esta papa tiene un sabor excepcional y ha sido históricamente reconocida por ello.



Figura 8. Papa de piel blanca 'Sebago'.
Créditos: C. Hutchinson

La 'Yukon Gold' (Figura 9) es una variedad relativamente nueva que se puede encontrar durante todo el año en muchos supermercados. Posee de moderado a alto rendimiento con un color de piel entre amarillo y blanco, y la textura de la piel es moderadamente suave. Los tubérculos son principalmente redondos con los ojos rosados y relativamente poco profundos. Las papas 'Yukon Gold' son bien conocidas por su pulpa amarilla y un excelente sabor.



Figura 9. Papa de piel blanca 'Yukon Gold'.
Créditos: C. Hutchinson

Las Papas de Piel Roja

La 'Red LaSoda' (Figura 10) es la variedad actual estándar de papas de piel roja que se cultiva principalmente en el sureste de los Estados Unidos y norte de la Florida. La planta tiene buen rendimiento y madura temprano, ideal para el mercado fresco durante los meses de invierno. Los tubérculos tienen una piel brillante de color rojo, son moderadamente suaves, y tienen ojos relativamente profundos.



Figura 10. Papa de piel roja 'Red LaSoda'.
Créditos: C. Hutchinson

La 'LaRouge' (Figura 11) en la actualidad es la variedad estándar de piel roja en el sur de la Florida. Produce un rendimiento alto de tubérculos. La mayoría de tubérculos tienen ojos redondos relativamente profundos y la textura de piel moderadamente suave. El color rojo brillante de la piel y los buenos resultados cuando los tubérculos son hervidos hacen a la 'LaRouge' una variedad popular en toda la Florida.



Figura 11. Papas de piel roja 'LaRouge'.
Créditos: C. Hutchinson

Las Papas Russet

La Florida no tiene una variedad russet estándar para la producción comercial. Al elegir una variedad russet para el jardín de su casa, seleccione variedades que maduren relativamente temprano para que las papas se puedan cosechar durante los meses más frescos del año. Una variedad russet que tiene una temporada de crecimiento relativamente corta y madura aproximadamente 100-115 días después de la siembra en la Florida es la 'Russet Norkotah' (Figura 12).

Esta papa produce altos rendimientos de tubérculos con piel de color marrón claro a marrón oscuro. La mayoría de los tubérculos tiene una russet pesada o textura de la piel reticulada. Los tubérculos son ovalados o largos con ojos de

profundidad intermedia o superficial. Esta variedad es una papa excepcional para hornear.



Figura 12. Una variedad de Papa de Russet 'Russet Norkotah'.
Créditos: C. Hutchinson

Las Papas Exóticas

Muchas variedades nuevas y prometedoras de papas están ahora disponibles a través de compañías acreditadas de catálogo y de jardinería por internet. No dude en probar nuevas variedades y compartirlas con amigos. Es importante comprar variedades que maduran temprano para que puedan ser plantadas y cosechadas en los meses más frescos del año. Estas variedades incluyen la de pulpa azul / morada (Figura 13) y otros tipos de papas especiales. Parte de la diversión de la horticultura doméstica está en explorar variedades inusuales que no se pueden comprar en el supermercado, y la papa 'All Blue' puede ser una papa divertida para experimentar. Son papas que maduran tarde y tienen una piel y pulpa azul profunda, y también producen flores de color azul. Los consumidores prefieren utilizar esta variedad en ensaladas o para hornear. También tienen un excelente potencial de almacenamiento.



Figura 13. 'All Blue'.
Créditos: C. Hutchinson

Además de las papas existentes con pulpa azul y piel morada, se están desarrollando otras variedades exóticas. Estas selecciones, procedentes de varios países de América del Sur, tienen nuevas variaciones en los tamaños y formas, algunas con la piel y pulpa de colores muy únicos e interesantes (Figura 14 y Figura 15). Las papas pequeñas reducen el tiempo necesario para cocinar, ahorrando tiempo y esfuerzo. Además, la introducción de nuevos colores de la pulpa puede aumentar el contenido nutricional. Por ejemplo, las papas con una pulpa anaranjado brillante contienen más carotenoides (Figura 14) y aquellas con pigmentos rojos tienen más antocianinas (Figura 15), los cuales tienen beneficios para la salud.



Figura 15. Ejemplos de papas exóticas que aún no están disponibles en el mercado.

Créditos: C. Christensen

Cultivando Papas en el Jardín del Hogar

Siembra

PREPARACIÓN DEL SUELO

Para desarrollar un cultivo de papa saludable, el suelo se debe preparar adecuadamente antes de sembrar. Dado que las papas crecen preferencialmente en tierra suelta con buen drenaje y ligeramente ácido (pH 5-6), poco se necesita hacer en muchos suelos de la Florida. Sin embargo, las papas no crecen bien en condiciones de inundación y hay que tener cuidado para asegurar que la zona radicular tiene un drenaje adecuado. Esto incluye las áreas del jardín que están sujetas a inundaciones periódicas. Para mejorar el drenaje, las hileras deben ser formadas en las colinas por

encima del nivel del suelo al menos 10 a 12 pulgadas para asegurar que las plantas están por encima de cualquier agua estancada, y el agua se mantenga fuera de las hileras. En un suelo con buen drenaje, la adición de materia orgánica (compost, abono verde, etc.) ayuda en la retención de agua y aporta nutrientes esenciales al descomponerse. En la Florida, la materia orgánica se debe añadir cada año pues esta se degrada rápidamente en el clima subtropical cálido y húmedo.

FERTILIZACIÓN

Las plantas de papa requieren nutrición mineral adecuada durante la etapa de crecimiento una vez que han germinado y agotado los recursos dentro de la semilla original. Para determinar qué tipo y cantidad de nutrientes deben ser aplicados, el estado nutricional del suelo debe ser evaluado por un laboratorio calificado (<https://soilslab.ifas.ufl.edu/>). Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el personal de la oficina de extensión del condado para obtener recomendaciones sobre fertilización local. Su agente de extensión puede ayudarlo a interpretar los resultados de los análisis de suelos y determinar qué nutrientes están deficientes en el suelo.

En general, para las condiciones del suelo de la Florida, el nitrógeno y el potasio se deben agregar en cada temporada de cosecha. Además, se deben aplicar por lo menos dos veces durante la temporada. La mitad del fertilizante debe ser aplicado a la siembra y el resto se aplica durante la temporada. Agregar más fertilizante puede ser necesario durante períodos de fuertes lluvias. Basado en recomendaciones de fertilización de la Universidad de Florida, alrededor de 0.75 libras de nitrógeno y aproximadamente 0.5 libras de potasio se requieren por cada 100 pies de la hilera del cultivo durante la siembra. Esto es equivalente aproximadamente a 7.5 libras de una 10-0-10 fertilizante completo en cada aplicación. Cualquier aplicación recomendada de fósforo u otros nutrientes se debe mezclar en el suelo durante la siembra.

El restante nitrógeno y potasio (0.75 libras nitrógeno y 0.5 libras potasio por cada 100 pies de hilera de cultivo) se deben colocar en banda, a cada lado de la planta alrededor de 4-6 pulgadas aproximadamente tres a cuatro semanas después de la siembra. Esta etapa de la siembra también se conoce como la “etapa 6-8” en la cual las plantas se encuentran entre 6-8 pulgadas de altura. El fertilizante se debe aplicar en la superficie y se cubre con tierra.

PREPARACIÓN DE LA SEMILLA

El tubérculo de la papa es la “parte” necesaria para hacer crecer una nueva planta de papa. Cuando se planta una pieza del tubérculo ésta se llama una “semilla” de papa. Sólo las semillas de papa certificadas se deben plantar en el jardín de casa. La certificación asegura que los tubérculos de las semillas están libres de enfermedades y virus. Las semillas certificadas pueden ser obtenidas en algunas tiendas de jardinería de buena reputación. No compre las papas en tiendas o supermercados para plantar en el jardín de su casa. Éstas pueden llevar enfermedades de la papa que pueden dañar el crecimiento del cultivo. Los tubérculos en el supermercado también pueden ser tratados con inhibidores de germinación que impiden el establecimiento de la planta joven. Además, las variedades de papa (de color rojo o de piel blanca) no están etiquetadas en los supermercados lo cual hace difícil identificar variedades particulares para cultivar en el jardín de casa.

Los tubérculos de papa tienen brotes conocidos como ojos (Figura 16) en la superficie de la piel a partir de los cuales crecen nuevas plantas (el brote). Los tubérculos están listos para ser cortados en semillas cuando uno o más de los ojos comienzan a germinar. Sin embargo, pueden ser cortados antes de que los ojos empiecen a brotar. El corte de la papa en semillas causará que más ojos en la semilla germinen.



Figura 16. El ojo de un tubérculo de una papa de piel roja.
Créditos: C. Hutchinson

El brote de los ojos indica que el tubérculo ya no está en latencia. Los tubérculos de papa están latentes de forma natural durante un período de tiempo después de la cosecha. Los tubérculos latentes se pueden almacenar durante unos días en la luz a temperatura ambiente para romper latencia. No guarde los tubérculos en luz solar directa.

La semilla de papa se debe cortar de manera que cada pieza sea aproximadamente del tamaño de un huevo (2 a 2.5 onzas) y como mínimo un ojo por pieza de semilla

(Figura 17). Trate de hacer la menor cantidad de cortes cuando corte las semillas además de asegurar que tenga una cuchilla limpia para evitar la contaminación. Las piezas de semilla ya cortadas deben “sanar” antes de ser sembradas. Para sanar un tubérculo cortado, deje el tubérculo en un lugar fresco (60°F–65°F), oscuro y bien ventilado durante uno o dos días. Las semillas pueden plantarse directamente después del corte, pero se incrementa el riesgo de pudrición antes de que germinen. Normalmente, una libra de papas generará alrededor de seis a ocho semillas.



Figura 17. 'LaChipper' papas demostrando el tamaño de semillas adecuadas. Tubérculos pequeños se pueden plantar sin cortar.
Créditos: C. Hutchinson

DISTANCIA ENTRE PLANTAS

Las plantas deben estar espaciadas a aproximadamente 6-8 pulgadas dentro de la fila y por lo menos 36 pulgadas entre las filas. Las semillas deben sembrarse a 4 pulgadas de la superficie del suelo. Las semillas deben sembrarse con la parte cortada hacia abajo y los ojos (o brotes) hacia arriba.

Durante la Temporada de Crecimiento

Las papas que crecen en el jardín necesitan atención periódica. Esta atención determinará la calidad y la cantidad de tubérculos producidos al final de la temporada.

Aporcar

Aporcar es el acto de agregar tierra a la parte superior de la hilera de papas. Dado que la semilla se plantó solamente 4 pulgadas por debajo de la superficie del suelo, existe la posibilidad de que los nuevos tubérculos de las papas empujen hacia arriba por encima de la superficie del suelo. Estos tubérculos expuestos se vuelven verdes en el sol y no son comestibles (ver sección de nutrición). Para evitar la formación de tubérculos quemados por el sol, se añaden alrededor dos a tres pulgadas de tierra adicional en la hilera de la papa cuando el brote emerge del suelo. El suelo puede ser movido de los surcos entre las hileras y se utiliza para el aporque.

Riego

En la Florida, las papas se cultivan normalmente durante la estación más seca del año, es decir, invierno y primavera. Como resultado, el riego es necesario para proporcionar las plantas con una cantidad de agua adecuada. Niveles moderados de humedad de suelo deben mantenerse durante toda la temporada. Hay que tener cuidado de no aplicar mucha agua porque las raíces de la papa no crecen bien en suelos excesivamente húmedos. Además, el fertilizante puede ser lavado fuera de la zona radicular, haciéndolo inaccesible para la planta. Las plantas jóvenes tienen una zona radicular más pequeña y requieren menos agua que las plantas maduras. Por tanto el agua debe suministrarse de acuerdo a lo anterior. Los tubérculos con piel áspera y/o llenos de protuberancias pueden resultar cuando los niveles de humedad del suelo fluctúan de menor a mayor o de mayor a menor en un corto período de tiempo durante la temporada. El exceso de agua promueve el deterioro de raíces y tubérculos, mientras que, por otro lado, la escasez de agua puede impedir la formación de tubérculos o causar tubérculos con formas irregulares.

Malezas

Las malezas pueden competir por luz, agua y nutrientes, reduciendo el rendimiento de la papa. Las malezas también pueden hospedar insectos y enfermedades. Las coberturas (ya sea de plástico o de material orgánico) se pueden utilizar para eliminar las malezas. Sin embargo, para las papas en el jardín de su casa, labrar manualmente (utilizando un azadón) es una técnica efectiva. Se debe tener cuidado de no dañar la planta de papa incluyendo su sistema de raíces poco profundas y los tubérculos cerca de la superficie del suelo. Si se usan herbicidas, asegúrese de que estén etiquetados para su uso en las papas y siempre siga las instrucciones de la etiqueta.

Insectos

Los daños por insectos pueden reducir seriamente el rendimiento de tubérculos. Los insectos que pueden causar daño a las plantas de papa incluyen los escarabajos de la papa de Colorado (Figura 18, Figura 19, Figura 20), escarabajos, áfidos, chicharritas, y los gusanos alambre (tubérculos). Una de las mejores medidas preventivas contra los problemas relacionados con los insectos es la rotación de cultivos. Esto significa que las papas sólo deben ser plantadas en el mismo lugar del jardín cada tres años.

La eliminación de las malezas también ayuda a controlar los insectos eliminando su hábitat. Para los insectos más grandes, remover los insectos de las plantas con la mano

puede funcionar para las plantaciones más pequeñas. Para plantaciones grandes, hay pesticidas disponibles para su uso en el jardín de la casa. Siga todas las instrucciones de la etiqueta y preste atención a todas las precauciones y advertencias.



Figura 18. Masas de huevos de los escarabajos de la papa de Colorado. Créditos: C. Hutchinson



Figura 19. Escarabajo de la papa en estado juvenil. Créditos: C. Hutchinson



Figura 20. Escarabajo de la papa en estado adulto. Créditos: C. Hutchinson

Enfermedades

Al igual que otros cultivos, las enfermedades de las plantas pueden dañar las plantas de la papa y los tubérculos.

Algunas enfermedades típicas de hongos que son comunes en las papas de la Florida son el tizón temprano (*Alternia solani*), el tizón tardío (*Phytophthora infestans*), y la Rhizoctonia. En la Florida, el tizón temprano y tizón tardío causan el mayor daño a los tejidos de la planta.

El Rhizoctonia puede atacar a los tallos y tubérculos. El Rhizoctonia pudre la planta en la línea de la superficie del suelo o causa manchas negras inflamadas en los tubérculos. Para obtener información más detallada sobre el tizón temprano y el tizón tardío, ver UF/IFAS Fact Sheet PP-44 en <https://edis.ifas.ufl.edu/pg044>.

Los virus como el enrollamiento de la hoja y de mosaico también pueden dañar a la planta de papa. Los síntomas incluyen retraso en el crecimiento, enrollamiento de las hojas, y un amarillamiento de la planta. Las plantas sospechosas de tener un virus deben ser retiradas del jardín. Otro virus notable es el virus del cascabel del tabaco que causa la mancha anular acorchada en los tubérculos (Figura 21). Este virus es transmitido por el nematodo de las raíces cortas (*Trichodorus obtusus* Cobb) y causa una lesión en los tubérculos. Los nematodos parásitos de plantas son gusanos microscópicos que viven en el suelo y se alimentan de las raíces de las plantas.



Figura 21. Papas rojas con lesiones virales anulares acorchadas. El virus es transmitido por el nematodo de la raíz corta.

Créditos: C. Hutchinson

Muchas enfermedades causadas por hongos son diseminadas por el agua. El jardín debe ser regado por la mañana para dar tiempo a que las hojas se sequen antes de la noche. Evite caminar por el jardín cuando las hojas de papa están mojadas. Alternativamente, el agua se puede aplicar en el surco entre las hileras de la papa. Esto reducirá el agua presente en las hojas y la incidencia de enfermedades.

Plantar semillas certificadas que sean limpias también puede ayudar a prevenir enfermedades. La destrucción de cúmulos de papas podridas, las plantas y otros residuos de cultivos puede ayudar a reducir las fuentes de portadores de enfermedades. Al igual que con malezas e insectos, los fungicidas están disponibles para ayudar a controlar ciertas enfermedades. Las instrucciones de la etiqueta y todas las precauciones deben ser observadas al usar pesticidas.

Inclerencia del Tiempo

Las plantas de papa deben ser protegidas durante la temporada de inundación. En ningún momento se debe permitir que las plantas permanezcan en agua estancada. Esto puede causar la putrefacción, reducir los rendimientos, y si es lo suficientemente grave, muerte de la planta. Las temperaturas frías también pueden dañar las plantas de papa. Aunque la planta de papa es tolerante al clima fresco, no responde bien a temperaturas bajo cero (32°F). Las plantas muy pequeñas (3 a 4 pulgadas) pueden cubrirse con tierra si se pronostican temperaturas de congelación. Las plantas más grandes pueden ser cubiertas con tela de protección contra la congelación. Estos materiales deben ser removidos tan pronto como la temperatura caliente por encima del punto de congelación para evitar daños a la planta.

Cosecha y Almacenamiento

Desecación de Parte Aérea y Cosecha

La mayoría de las papas están listas para la cosecha entre 80-115 días después de la siembra. Para la cosecha, excave cuidadosamente los tubérculos de las papas y sepárelos de las raíces de la planta. Deseche las semillas si permanecen en la planta así como los tubérculos verdes (Figura 22). Si las papas se almacenarán después de la cosecha, se debe permitir que la planta muera (madure) antes de la cosecha. Coseche los tubérculos aproximadamente dos a tres semanas después de que la planta ha muerto. Si una planta no ha comenzado la fase de maduración por su propia cuenta, puede ser inducida al disecar las partes superiores de la planta. Para el jardinero de la casa, esto se puede hacer mecánicamente ya sea por el corte de los tallos de las plantas en la superficie del suelo con las tijeras de podar o un cuchillo. La parte superior de la planta de papa puede ser descartada. Deje las papas enterradas en el suelo de dos a tres semanas después de la eliminación de la parte superior para que los tubérculos puedan madurar. Cubra cualquier tubérculo expuesto con tierra. El tubérculo maduro tiene una piel dura que no se puede retirar fácilmente cuando se frota.



Figura 22. Tubérculos verdes deben ser retirados antes de su almacenamiento y descartados.

Créditos: C. Hutchinson

Un tubérculo maduro puede almacenarse mucho más tiempo que un tubérculo inmaduro. La excavación poco profunda puede dañar los tubérculos y limitar el tiempo de conservación.

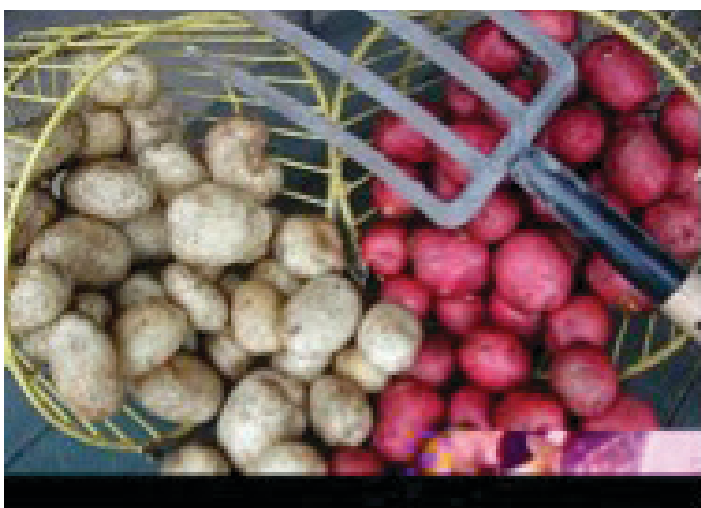


Figura 23. Canastas de papas y un tridente de la papa usado para la cosecha.

Créditos: C. Hutchinson

Almacenamiento

Mantenga las papas en un lugar fresco (60°F–65°F), oscuro y bien ventilado por 10–14 días después de la cosecha para permitir que los cortes y golpes sanen. Luego mueva las papas a un lugar de almacenamiento final con una humedad relativa alta, buena ventilación y temperatura fresca (45°F–50°F). A temperaturas más cálidas, los tubérculos pueden germinar. Asegúrese de eliminar cualquier papa dañada o podrida antes de colocarlas en almacenamiento a largo plazo ya que éstas podrían acortar el tiempo de almacenamiento del resto. A los tubérculos lavados se les debe permitir que se sequen completamente antes de guardarlos. En condiciones adecuadas, las papas pueden ser almacenadas durante 3–6 meses o más.

Nutrición

Las papas son un gran complemento a una dieta saludable debido a su alto contenido nutricional. Una papa mediana (aproximadamente 2.5–3 pulgadas de largo) está libre de grasa y contiene alrededor de 150 calorías, 4 gramos de proteína y 34 gramos de carbohidratos (USDA, 2015a). Incluidos en los carbohidratos hay 3 gramos de fibra dietética, de los cuales alrededor de la mitad proviene de la piel. Las papas son una excelente fuente de vitamina C. Además, las papas son muy bajas en sodio y son una gran fuente de potasio, incluso mejor fuente que muchas frutas y verduras. Las papas dulces (camotes o batatas) con pulpa color naranja son especialmente buenas fuentes de Vitamina A. Otros nutrientes importantes que se encuentran en cantidades más pequeñas incluyen las vitaminas del complejo B, calcio, hierro, fósforo y zinc.

Se recomiendan los alimentos bajos en sodio y con alto contenido de potasio (USDA, 2015b). Pocos estadounidenses consumen una cantidad adecuada de potasio y la mayoría consumen sodio excesivamente. Consumir papas podría ayudar a aumentar el consumo de potasio.

Toxicidad

Uno siempre debe evitar el consumo de las papas verdes. Las papas verdes tienen altos niveles de una toxina llamada solanina (glicoalcaloide) que tiene un sabor amargo. La toxina se encuentra en toda la planta, pero especialmente en las papas inmaduras, las papas verdes, y en los nuevos brotes. La solanina es tóxica incluso a niveles muy bajos. Las papas pueden “ponerse verdes” en el campo, en el almacenamiento y en el hogar cuando se exponen a la luz.

Información Adicional

Otros sitios web de interés para la producción de la papa en Florida se pueden encontrar en <https://edis.ifas.ufl.edu> y escribiendo “papa” en el cuadro de búsqueda.

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (USDHHS and USDA). 2015. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans, 8th Edition. Available at: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2015. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. Nutrient Data Laboratory Home Page. Available at: http://www.ars.usda.gov/main/site_main.htm?modecode=80-40-05-25.