MITOS ALIMENTARIOS

Ni engordan tanto, ni provocan diabetes: dietistas desmontan los bulos en torno a la patata

- El impacto metabólico cambia radicalmente según el corte, el aceite y el contexto del plato
- Mireia Carbó reivindica la patata como protagonista del plato con dos recetas de 10

La patata debe cocerse con piel y pelarse cuando esté fría (Getty Images/iStockphoto)

Antonio Ortí
20/01/2026 06:00

Cuando las primeras patatas llegaron a España en el último tercio del siglo XVI (los registros hospitalarios de Sevilla mencionan la compra de este tubérculo en 1573 para alimentar a los enfermos del Hospital de las Cinco Llagas), procedentes de los Andes y, más concretamente, de Perú y Bolivia, fueron pocos quienes imaginaron la fama que alcanzaría este alimento. Sobre todo porque, en sus inicios, las patatas se utilizaban como forraje para animales o para alimentar a presos y, en general, a los más desfavorecidos.

Sin embargo, en pleno siglo XXI, las patatas se han convertido en uno de los alimentos preferidos tanto de niños como de adultos, muy probablemente "por su gran versatilidad gastronómica, su bajo precio y su fácil digestión", estima Gemma Salvador Castells, dietista-nutricionista de la Agència de Salut Pública de Catalunya.

La patata es un alimento versátil que puede formar parte de una dieta saludable si se cocina y combina adecuadamente.

A pesar de ello, sobre las patatas pesan todo tipo de creencias relacionadas con la salud: que engordan mucho o que incrementan a largo plazo el riesgo de padecer diabetes, debido a que los alimentos ricos en almidón se asocian a un mayor índice glucémico. Por estos y otros motivos, cabe preguntarse: ¿con qué frecuencia es saludable comer patatas? ¿Tres veces por semana, como proponen algunas guías alimentarias? ¿A diario?

"Aunque la patata es un tubérculo —empieza explicando Salvador, quien en 2024 recibió la condecoración al Mérito Civil por su contribución a la salud pública—, se incluye en el grupo de los farináceos por sus características nutricionales". "Nosotros no decimos cuántas veces hay que comer un alimento concreto, sino que sugerimos una alternancia entre alimentos del mismo grupo, como las patatas, el arroz, la pasta y otros cereales, destacando la conveniencia de elegir principalmente las variedades integrales", recuerda.

Los mejores vídeos

Estos son los pasos que seguirán jueces, policía y expertos para determinar las causas del choque

Entonces, ¿cuántas veces se pueden comer patatas sin menoscabar la salud? “Entre comidas y cenas, podríamos consumirlas entre tres y cuatro veces por semana, a veces como plato principal y otras como guarnición”, responde esta defensora de la salud pública. “Pero si no se comieran patatas ningún día no pasaría nada, y si se consumieran más de cuatro veces, incluso a diario, tampoco. La patata forma parte de un grupo de alimentos que permiten una amplia alternancia”. Lo importante, subraya, es que se trata de un buen alimento desde el punto de vista nutricional, que combina con casi todo —especialmente con una gran variedad de hortalizas— y que ofrece innumerables posibilidades culinarias: al vapor, en guisos, sofritos, al horno o aliñadas con ingredientes tan saludables como el aceite de oliva virgen y la pimienta.

Las patatas pueden consumirse entre tres y cuatro veces por semana sin problema, e incluso a diario si forman parte de una alimentación variada. Lo importante no es la frecuencia, sino cómo se combinan y se cocinan

“He trabajado muchos años con niños y adolescentes con diabetes, un contexto en el que la alimentación es clave, por lo que conozco bien la respuesta glucémica de determinados alimentos, es decir, la rapidez con la que elevan los niveles de azúcar en sangre”, continúa Salvador. Y aquí aparece un matiz importante: la respuesta glucémica de la patata varía mucho según cómo se consuma. “Cuando se come sola, su respuesta glucémica es alta, ya que tiene poca fibra. Pero es muy raro que alguien se coma una patata sin nada más”, señala. Habitualmente se aliña o se acompaña de verduras, se utiliza en ensaladas de verano o ensaladillas, se rellena o se combina con carne o pescado.

Cuando la patata “se acompaña de alimentos ricos en fibra, grasas y proteínas, la respuesta glucémica es mucho más lenta y muy diferente”, argumenta la experta. “En las colonias y campamentos de verano para niños y niñas con diabetes, organizados por la Associació de Diabetes de Catalunya, era algo que teníamos muy controlado”. Y añade un apunte clave: “Las preparaciones a base de legumbres son, sin duda, las que presentan la respuesta glucémica más lenta e interesante”.

La respuesta glucémica de la patata cambia por completo según cómo se consuma: sola es alta, pero acompañada de fibra, grasas y proteínas se vuelve mucho más lenta

No es de extrañar, por tanto, que muchas encuestas sitúen a las patatas entre los alimentos favoritos de pequeños y mayores. De hecho, algunas guías alimentarias las incluyen como ejemplo de los primeros alimentos que se ofrecen a los bebés al iniciar la diversificación alimentaria, junto a judías verdes, calabaza o calabacín.

Aun así, la patata arrastra el sambenito de “engordar” sin medida, cuando en realidad el factor determinante suele ser la forma de preparación. No faltan, además, los *medinfluencers* (es decir, influencers que opinan sobre medicina o dietética sin formación ni criterio) que desacreditan a la patata por su supuesto alto contenido calórico.

La forma de preparación y el acompañamiento influyen más en el impacto nutricional de la patata que el propio alimento. (Getty Images/iStockphoto)

Preguntado al respecto, el dietista-nutricionista Julio Basulto señala, citando su libro *Todos gordos (con perdón)* (Vergara), que las patatas suelen provocar auténtico pavor entre quienes desean perder peso. Sin embargo, al revisar de cerca “el terror que causan las patatas” y tras analizar las conclusiones de cuatro estudios sobre el tema, no existen pruebas de que las patatas, cuando se preparan de forma saludable, contribuyan al aumento de peso corporal.

Los mejores vídeos

De hecho, según un ensayo controlado y aleatorizado publicado en 2014, “parece haberse constatado que pueden formar perfectamente parte de un programa de pérdida de peso”, recalca este dietista-nutricionista que pasa tanto consulta presencial como online con pacientes de diversas partes del mundo. Una segunda investigación, una revisión de estudios observacionales y de intervención publicada en 2016, tampoco halló pruebas convincentes que asociaran el consumo de patatas con el riesgo de desarrollar obesidad o diabetes tipo 2, aunque los autores reconocieron la posible existencia de “factores de confusión”.

Un tercer estudio, publicado en 2019, constató que el consumo de patatas no se asoció con un mayor riesgo de mortalidad por cardiopatías, enfermedades respiratorias o diabetes, ni tampoco con el cáncer, salvo en el caso de las patatas fritas al estilo estadounidense. La cuarta y última investigación concluyó que los datos que parecen vincular el consumo de patatas con el riesgo de diabetes tipo 2 son “limitados e inconsistentes”.

Entonces, ¿qué diferencia a las patatas fritas que se consumen en Estados Unidos de las que se comen en España? “Aspectos como que allí es más habitual consumirlas en cadenas de comida rápida, donde se fríen en aceites industriales o en mezclas de aceites vegetales con altos contenidos de grasas saturadas y trans”, explica Basulto.

Patatas fritas, comida rápida en rodajas finas. (Getty Images)

Mientras que en España lo más común es freírlas en casa con aceite de oliva, en los restaurantes de comida rápida de grandes cadenas estadounidenses suele emplearse aceite de maíz, con menor contenido en grasas monoinsaturadas y antioxidantes. Además, la fritura incrementa notablemente la densidad energética del alimento. A ello se suma que las patatas fritas consumidas habitualmente en EE. UU. suelen tener un mayor contenido de sal y de condimentos ricos en sodio y potenciadores del sabor.

España fríe con aceite de oliva mientras que en Estados Unidos, con aceites industriales y más sal

“Poner el foco en las patatas me parece un error”, concluye Basulto. Es cierto que pueden elevar el índice glucémico, pero “¿quién se ha comido una patata hervida sin sal, sin aceite o sin que forme parte de una ensaladilla rusa, un guiso o algo similar? Muy poca gente”. Cuando las patatas se consumen junto a proteínas o grasas, la velocidad de absorción de sus carbohidratos cambia radicalmente. “Sabiendo que es un alimento de origen vegetal, que no contiene grasas malsanas, edulcorantes ni glutamato monosódico, y que no existen estudios que desaconsejen la forma en que se consumen en España (aunque sí en Estados Unidos), mi recomendación es clara: no cogerle manía a las patatas”.

Patata: un mismo alimento, diferentes calorías

La forma de cocinar las patatas influye de manera decisiva en su aporte calórico. Tal como explica el pediatra Carlos Casabona en Tú eliges lo que comes (Paidós), las patatas chips envasadas pueden aportar hasta 540 calorías por cada 100 gramos.

En cambio, las patatas congeladas y troceadas que se fríen en casa —o las que se sirven habitualmente en cadenas de comida rápida— rondan las 350 calorías por cada 100 gramos, una cifra que puede dispararse cuando se acompañan de salsas como mahonesa o kétchup.

Si esas mismas patatas se cortan en trozos más grandes, como en el caso de las clásicas patatas bravas, el aporte energético se reduce hasta unas 250 calorías por cada 100 gramos, ya que absorben algo menos de aceite, aunque a esta cantidad hay que sumar las calorías de la salsa.

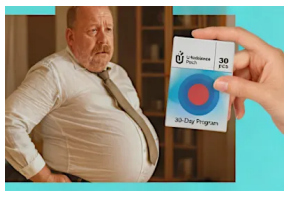
Ahora bien, si el objetivo es cuidar la línea, las opciones más recomendables son otras: las patatas al horno aportan unas 145 calorías, en puré alrededor de 100, y, mejor aún, hervidas apenas 70 calorías por cada 100 gramos, especialmente si se aliñan con un pequeño chorrito de aceite de oliva.

MOSTRAR 1 COMENTARIO

MUNDODEPORTIVO

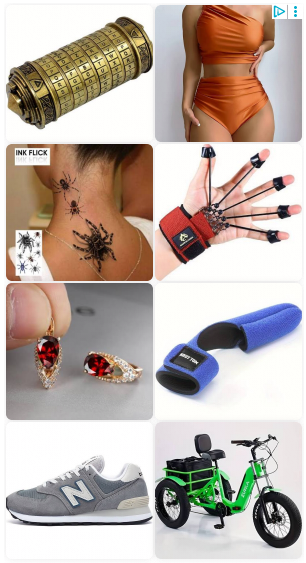
Silvia Abril reaparece en RTVE y habla alto y claro sobre el estado de Andreu Buenafuente

Te puede gustar



Cardiólogo: ¡Un parche al día y su grasa abdominal se derrite!
Patrocinado por Información de Salud

Médico aconseja: "Este sencillo consejo vacía tus intestinos cada mañana"
Patrocinado por nutrisolutionblog.com



Ofertas increíbles
Temu

JUBILACIÓN

"La parte de la casa que más problemas da a los jubilados es la cocina porque tiene elementos que requieren fuerza o estabilidad para usarse con seguridad": La reforma tras los 70

• La arquitecta Florencia Luna ofrece sus mejores consejos para reformar la cocina tras los 70 años. Explica cómo adaptar el espacio para mejorar la seguridad, la comodidad y la autonomía en el hogar

Florencia Luna (Cedida)

Judit González Pernías
20/01/2026 15:13

A medida que pasan los años, hay partes del hogar que se quedan anticuadas y pueden generar incomodidad para algunas personas. La cocina es una de las áreas que, al igual que el baño, es crítica y puede llegar a presentar problemas para los jubilados. Forma parte de los llamados núcleos húmedos del hogar: "Combina superficies resbaladizas, cambios de nivel y tiene elementos que requieren fuerza o estabilidad para usarse con seguridad", explica la arquitecta Florencia Luna.

Lee también

"La parte de la casa que más problemas da a los jubilados es el baño porque concentra humedad y superficies resbaladizas": La reforma tras los 70
JUDIT GONZÁLEZ PERNÍAS

"Reformar la cocina después de los 70 no es un lujo, es un acto de dignidad": cómo el diseño influye en la calidad de vida de los mayores
JUDIT GONZÁLEZ PERNÍAS

Luna dirige el estudio **Arquitectura Mola,** enfocado en el diseño creativo y la reforma de espacios pensados desde el uso real, la experiencia cotidiana y las distintas etapas de la vida. “Mi enfoque se centra en escuchar atentamente las necesidades de cada persona para entenderlas y así crear diseños personalizados que reflejen su estilo de vida”, señala.

CALCULAR

Florencia Luna (Cedida)

La arquitecta destaca la importancia de prestar atención a cómo está diseñada la cocina, ya que implica alcanzar objetos en altura, manipular elementos pesados y desplazarse sobre superficies donde puede haber agua o grasa. “Muchas veces no cuentan con apoyos adecuados ni con una iluminación pensada para una visión que ya no es la misma que años atrás”, explica.

Prevención de caídas en la cocina

En primer lugar, es fundamental contar con una buena iluminación general que permita ver todo el espacio, así como luces puntuales en las zonas de trabajo. Además, la experta destaca que una correcta organización del mobiliario ayuda a evitar movimientos innecesarios y reduce el riesgo de tropiezos.

> **Es importante contar con superficies antideslizantes, como pasa en los baños, y con una iluminación adecuada sobre las áreas de trabajo**
>
> **Florencia Luna**
> **Arquitecta**

Reducir la altura de algunas estanterías o priorizar cajones accesibles, mejora notablemente la comodidad y disminuye el riesgo de caídas. Una de las opciones que propone la arquitecta es sustituir los módulos bajos con puertas por cajones, lo que evita que la persona tenga que agacharse para buscar lo que necesita.

En zonas de circulación, la clave está en una iluminación clara y continua, así como en la eliminación de alfombras sueltas o desniveles innecesarios. “Son intervenciones simples, pero pensadas desde el uso real, que permiten que la casa acompañe el paso del tiempo de una manera más amable y segura”, recuerda.

Ajustes sencillos para una cocina más segura y cómoda

“Siempre que el adulto que vaya a habitar la vivienda conserve la lucidez necesaria para desenvolverse en la cocina, se pueden hacer ajustes sencillos que prioricen la comodidad y reduzcan esfuerzos innecesarios”, explica la experta. La clave, añade, está en mantener los utensilios de uso diario al alcance de la mano, en cajones o estanterías accesibles, para evitar agacharse o alcanzar alturas incómodas.

Reforma cocina (Getty Images)

También es importante contar con superficies antideslizantes, como pasa en los baños, y con una iluminación adecuada sobre las áreas de trabajo, como la encimera y la zona de cocción. Lo ideal es que la cocina tenga ventilación natural y un detector de humo que pueda alertar ante una emergencia, especialmente si funciona con gas.

Elegir electrodomésticos fáciles de usar también contribuye a una experiencia más segura y autónoma. “Desde mi experiencia en reformas, muchas veces reordenar la cocina existente, mejorar la iluminación o ajustar algunas alturas es suficiente para que el espacio acompañe mejor las rutinas diarias, sin necesidad de grandes intervenciones”, afirma Luna.

Errores más comunes en la reforma

Según la arquitecta, uno de los errores más habituales es pensar en soluciones “extremas”, cuando en realidad muchas personas de edad avanzada solo necesitan pequeños ajustes para seguir viviendo con comodidad y autonomía. “Cada caso debe analizarse de manera particular, pero diseñar espacios excesivamente fríos o con un aire hospitalario puede generar rechazo y hacer que el adulto no se sienta como en casa”, advierte.

Reforma cocina (DAVID WOOD)

Otro error frecuente es priorizar la estética por encima del uso real del espacio. A diferencia de una reforma pensada para una persona más joven, que suele buscar modernizar, “en el caso del adulto mayor la reforma se encara desde otros objetivos”, aclara. Por ejemplo, elegir materiales muy lisos por razones estéticas puede resultar peligroso por ser resbaladizos, o incorporar mobiliario vintage respetando un estilo concreto sin tener en cuenta las alturas y alcances necesarios en el día a día.

Lee también
Carmen Roldán, terapeuta: “La jubilación es una transición emocional potente que puede provocar vacío, desorientación o pérdida de identidad”
JUDIT GONZÁLEZ PERNÍAS

También es común reformar sin pensar a futuro, atendiendo solo a las necesidades actuales. “Lo más importante es diseñar espacios flexibles, que puedan adaptarse con el tiempo sin necesidad de volver a intervenir en un corto plazo. Una buena reforma es aquella que acompaña el envejecimiento de manera natural”, concluye.

Judit González Pernías
Ver más artículos

Licenciada en Periodismo por la Universidad Internacional de Catalunya, con experiencia en SEO, y actualmente redactora de audiencias en La Vanguardia...

MOSTRAR COMENTARIOS

Quiénes

© La

LA VANGUARDIA

Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derech

os reservados.

Canal ético