

PAPAS DE OREGÓN

La papa es la cosecha número uno de hortalizas cultivadas en los Estados Unidos.



La papa se cultiva por lo general de la “papa separada para la siembra”, la cual es ya sea papa pequeña o pedazos de papa.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS PAPAS

- ~ Las papas son una buena fuente de vitamina B6, que ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía.
- ~ Las papas son también una buena fuente de potasio, que es importante para el cerebro sano y la función muscular.

Durante la época de la fiebre de oro en California, el excedente de papas se transportaba en mulas de Oregón a California, para darle de comer a los hambrientos mineros.



La cosecha de papa en Oregón es de mediados de julio a octubre.



El americano promedio come 140 libras de papa al año.



La papa es una fuente de nutrientes extremadamente económica, especialmente cuando se prepara con la cáscara.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDM es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, discapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

