



OREGON DEPARTMENT OF AGRICULTURE

PRESENTAMOS: PAPAS DE OREGON

Las papas son la verdura estatal de Oregon. Con 376 granjas que abarcan 45.000 acres (18.200 hectáreas), la papa es la verdura que más se cultiva en Oregon: 2.750 millones de libras (1.200 millones de kilos) en 2023. Oregon es el 4.º estado de EE. UU. en la producción de papas.

Las papas se pueden asar, hornear, hervir o freír. Se disfrutan de muchas maneras: con cáscara o peladas, enteras o cortadas, con o sin condimentos, frías o calientes, como parte del plato principal o como una sabrosa guarnición. Las papas versátiles han pasado a formar parte de muchas cocinas del mundo.

La mayoría de las papas de Oregon (alrededor del 80%) se procesan en productos congelados, papas fritas o deshidratados. A nivel nacional, el 39% de las papas son congeladas, el 26% son frescas, el 22% son papas fritas y el 7% se deshidratan.



PROCESAMIENTO EFICIENTE DE LAS PAPAS

Oregon cuenta con más de 10 procesadores de papas. Tener varios tipos de procesadores a poca distancia entre sí permite tener un sistema alimentario más sostenible y confiable. El sistema alimentario solo tiene capacidad para almacenar, distribuir y consumir un determinado volumen de papas frescas. Los procesadores de alimentos convierten eficientemente las papas frescas en productos más duraderos, los cuales los restaurantes usan más fácilmente, los consumidores disfrutan o se transforman en productos nuevos. Los distintos tipos de procesadores utilizan distintas calidades o partes de la papa para garantizar que no se desperdicie nada. Las papas que no tienen el tamaño o la forma adecuados para un procesador, como un productor de papas a la francesa, son redirigidas a otro procesador para que se conviertan en un producto diferente, como los productos

de papa deshidratada. Los almidones de papa pueden convertirse en utensilios de servicio, como tenedores, que se descomponen con el tiempo. Incluso las cáscaras y los trozos que no cumplen con los requisitos de los procesadores de alimentos se usan a veces para alimentar animales como cerdos y ganado bovino.

NUTRICIÓN

Las papas son uno de los alimentos más nutritivos que uno puede comer. Una papa tiene menos calorías que una toronja, más potasio que un plátano y más hierro que cualquier otra verdura. Las papas tienen un alto contenido en carbohidratos, que son una gran fuente de energía. Las papas también son una buena fuente de fibra, la cual es importante para la salud intestinal y cardíaca. Son una buena fuente de vitamina C y B6 y están naturalmente libres de colesterol, son bajas en sodio y libres de grasa.

Las papas son verduras ricas en nutrientes que aportan energía, potasio y vitamina C. Los atletas de resistencia de todo el mundo y la gente común que se esfuerza por mantenerse en forma han descubierto el valor nutritivo de las papas.



VARIEDADES DE PAPAS

RUSSET

La papa Russet es la variedad más conocida y que más se cultiva en Oregon. Tiene la cáscara color café y un interior blanco. Es una papa grande con una textura seca y esponjosa. Los chefs y los cocineros hogareños aman esta variedad por su excelente sabor al horno o en puré.

Las Russet se cultivan mucho en Oregon porque se pueden congelar y deshidratar muy bien. Durante el último siglo y medio se han desarrollado muchos tipos de Russet con el fin de ser procesadas. Los investigadores del estado de Oregon se dedican a desarrollar las mejores papas Russet para obtener los mejores productos procesados.

ROJAS

Las papas rojas tienen la cáscara roja y el interior blanco. Se mantienen más firmes al cocerlas, tienen una textura cremosa y un sabor más dulce que las Russet. Las papas rojas son una variedad relativamente pequeña.

PAPAS BLANCAS REDONDAS PARA HOJUELAS FRITAS

En Oregon se producen muchas variedades de papas especializadas que se cultivan expresamente para hacer las mejores papas fritas. Estas papas especializadas incluyen las Atlantic, Waneta y Lamoka.

AMARILLAS

Las papas amarillas tienen la cáscara y el interior amarillos. Pueden variar de tamaño, pero su

textura mantecosa y suave es siempre igual. Son geniales en puré o a la plancha, así como en sopas.

FINGERLING

Las papas Fingerling son largas y de diámetro estrecho. Hay de muchos colores: rojas, naranjas, moradas y blancas. Algunas variedades divertidas son Purple Fiesta, French Fingerling y Russian Banana. Ya que estas variedades coloridas se cultivan y utilizan con menos frecuencia, son aún más extraordinarias. Son hermosas para asar enteras y en rebanadas en ensaladas.



Más información

Comisión para las Papas en Oregon:
oregonspuds.com
Potatoes USA:
potatoesusa.com

10/2024

Programa para la Mercadotecnia y el Desarrollo de la Agricultura



**OREGON
DEPARTMENT OF
AGRICULTURE**

635 Capitol Street NE
Salem, OR 97301-2532 USA
503-986-4725
Ag.Market@oda.oregon.gov
Oregon.gov/ODA