

**Plegable No. 321**

\* Ing. Cecilia Monteros

\* Ing. Iván Reinoso

\*\* Ing. Elena Villacrés

# **PAPAS NATIVAS**

## **RESCATANDO NUESTRA BIODIVERSIDAD**



**Las papas nativas son el resultado  
de un proceso de domesticación  
y conservación ancestral.**

**Gracias a la sabiduría de las comunidades  
indígenas, que han sabido conservarlas,  
todavía podemos encontrar papas nativas.**

## LAS PAPAS NATIVAS EN EL ECUADOR

En el Ecuador se estima que existen 350 variedades de papas nativas, sin embargo, apenas 14 tienen presencia marginal en las provincias centrales de la Sierra y el resto está en peligro de extinción.

Las papas nativas tienen formas y colores vistosos, además aportan cantidades importantes de proteína, fibra, minerales y antioxidantes.

**Cuadro 1.** Composición química de las papas nativas en relación a la variedad mejorada Superchola.

Nutriente	Papas Nativas		Super Chola	Función principal
	Máximo	Mínimo		
Proteína (g) **	10.6	5.6	8.5	
Fibra (g) **	6.1	1.9	2.5	Previene cáncer colon, estreñimiento
Almidón (g) **	87.5	79.1	84.5	Fuente de energía
Potasio (mg) **	2103	1346.7	1731	Previene enfermedades cardíacas
Hierro (mg) **	16.5	2.6	4.2	Previene anemia
Zinc (mg) **	5	0.8	0.8	Buen funcionamiento del cerebro y s. nervioso
Polifenoles totales (mg ácido gálico) **	646	144	71	Antioxidante natural previene enfermedades degenerativas
Carotenos totales (ug /g de muestra )	11.3	4.4	5.4	Precursor de la vitamina A, previene la ceguera

\*\* Datos expresados en 100 g de muestra seca

Fuente: Villacrés, E y Quilca, N. (2008). Caracterización Nutricional y Funcional de 25 variedades de papas nativas.

## NUEVAS OPORTUNIDADES DE MERCADO

Con la finalidad de promover la conservación, producción y consumo de papas nativas, el Programa Nacional de Raíces y Tubérculos rubro Papa del INIAP, con el apoyo financiero del proyecto Fontagro 353/05 y con la participación de varios actores de la cadena han seleccionado 11 variedades nativas con potencial de mercado por su sabor, valor nutritivo, calidad culinaria y características agronómicas.

# CHIWILA ROJA



Rendimiento (t/ha):	10	Potasio (mg/100 g):	1347
Cosecha (días):	180	Almidón (%):	83
Brotación (días):	45	Hierro (mg/100 g):	4.1
Verdeamiento (días):	30	Zinc (mg/100 g):	1.5
Textura:	Arenosa	Polifenoles (mg/100 g):	217.3
Materia seca (%):	24.4	Tiempo de cocción (min):	25
Proteína (%):	10.5	Usos: Papa cocinada, fritura, horno.	



# DOLORES

Rendimiento (t/ha):	11.5	Potasio (mg/100 g):	1940
Cosecha (días):	190	Almidón (%):	85.5
Brotación (días):	70	Hierro (mg/100 g):	4.1
Verdeamiento (días):	30	Zinc (mg/100 g):	1.7
Textura:	Arenosa	Polifenoles (mg/100 g):	516.3
Materia seca (%):	22.8	Tiempo de cocción (min):	25
Proteína (%):	8.1	Usos: Puré, locro, sopa, fritura.	

# CALVACHE



Rendimiento (t/ha):	13	Potasio (mg/100 g):	1630
Cosecha (días):	200	Almidón (%):	84.8
Brotación (días):	95	Hierro (mg/100 g):	4.1
Verdeamiento (días):	30	Zinc (mg/100 g):	1.2
Textura:	Poco arenosa	Tiempo de cocción (min):	35
Materia seca (%):	25.8	Usos: Cocinadas, horno, fritura, sopas.	
Proteína (%):	6.4		



## TUSHPA



Rendimiento (t/ha):	10	Potasio (mg/100 g):	1697
Cosecha (días):	190	Almidón (%):	83.8
Brotación (días):	90	Hierro (mg/100 g):	2.7
Verdeamiento (días):	90	Zinc (mg/100 g):	1.1
Textura:	Muy arenosa	Polifenoles (mg/100 g):	646.3
Materia seca (%):	24	Tiempo de cocción (min):	30
Proteína (%):	8.7	Usos:	Cocción con cáscara, vapor, frituras, cremas, puré



## CONEJA NEGRA

Rendimiento (t/ha):	12.5	Potasio (mg/100 g):	1745
Cosecha (días):	190	Almidón (%):	84.8
Brotación (días):	90	Hierro (mg/100 g):	16.4
Verdeamiento (días):	90	Zinc (mg/100 g):	1.6
Textura:	Poco arenosa	Polifenoles (mg/100 g):	228.4
Materia seca (%):	26.6	Tiempo de cocción (min):	30
Proteína (%):	6.4	Usos:	Cocción con cáscara, frituras.

## YEMA DE HUEVO



Rendimiento (t/ha):	12	Potasio (mg/100 g):	1765
Cosecha (días):	130	Almidón (%):	86.2
Brotación (días):	10	Hierro (mg/100 g):	4.6
Verdeamiento (días):	90	Zinc (mg/100 g):	1.3
Textura:	Muy arenosa	Carotenos (ug/g):	5.4
Materia seca (%):	22.6	Tiempo de cocción (min):	10
Proteína (%):	6.4	Usos:	Papa cocinada, fritura, vapor.

## LEONA NEGRA



<b>Rendimiento (t/ha):</b>	12	<b>Potasio (mg/100 g):</b>	1693
<b>Cosecha (días):</b>	190	<b>Almidón (%):</b>	83.2
<b>Brotación (días):</b>	80	<b>Hierro (mg/100 g):</b>	6.1
<b>Verdeamiento (días):</b>	40	<b>Zinc (mg/100 g):</b>	2.4
<b>Textura:</b>	Arenosa	<b>Tiempo de cocción (min):</b>	30
<b>Materia seca (%):</b>	27.2	<b>Usos:</b>	Papas cocinadas, frituras, vapor.
<b>Proteína (%):</b>	7.9		



## CHAUCHA COLORADA

<b>Rendimiento (t/ha):</b>	14	<b>Potasio (mg/100 g):</b>	2103
<b>Cosecha (días):</b>	140	<b>Almidón (%):</b>	79
<b>Brotación (días):</b>	10	<b>Hierro (mg/100 g):</b>	10.1
<b>Verdeamiento (días):</b>	90	<b>Zinc (mg/100 g):</b>	2.5
<b>Textura:</b>	Arenosa	<b>Tiempo de cocción (min):</b>	25
<b>Materia seca (%):</b>	24.2	<b>Usos:</b>	Papas cocinadas, frituras, al vapor, horno, puré.
<b>Proteína (%):</b>	9.8		

## UVILLA



<b>Rendimiento (t/ha):</b>	13	<b>Potasio (mg/100 g):</b>	1788
<b>Cosecha (días):</b>	200	<b>Almidón (%):</b>	86
<b>Brotación (días):</b>	80	<b>Hierro (mg/100 g):</b>	11.9
<b>Verdeamiento (días):</b>	20	<b>Zinc (mg/100 g):</b>	1.4
<b>Textura:</b>	Muy arenosa	<b>Tiempo de cocción (min):</b>	30
<b>Materia seca (%):</b>	24	<b>Usos:</b>	Papas cocinadas, frituras, locros, puré.
<b>Proteína (%):</b>	6.2		

# PUCA SHUNGO



Rendimiento (t/ha):	13
Cosecha (días):	145
Brotación (días):	20
Verdeamiento (días):	30
Textura:	Arenosa
Materia seca (%):	25.5

Proteína (%):	7.2
Potasio (mg/100 g):	1905
Almidón (%):	79
Hierro (mg/100 g):	6.1
Zinc (mg/100 g):	1.3
Tiempo de cocción (min):	25
Usos:	Papas cocinadas, frituras, puré.



# YANA SHUNGO

Rendimiento (t/ha):	14.5
Cosecha (días):	135
Brotación (días):	20
Verdeamiento (días):	45
Textura:	Arenosa
Materia seca (%):	25
Proteína (%):	11

Potasio (mg/100 g):	1925
Almidón (%):	79
Hierro (mg/100 g):	8.6
Zinc (mg/100 g):	1.9
Polifenoles (mg/100 g):	258.8
Tiempo de cocción (min):	25
Usos:	Papas cocinadas, frituras, puré, cremas.

Mayor información:

**INIAP** Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias

## Programa Nacional de Raíces y Tubérculos

Estación Experimental Santa Catalina, km. 1 Panamericana Sur

Teléfono: (593) 2300 6142/ 300 6524 Fax: 300 6524 ext 113

Quito – Ecuador

## Consorcio de Pequeños Agricultores de la Papa

CONPAPA (03) 2400 990

