

# Adiós a las papas: por qué los nutricionistas de Harvard piden eliminarlas de inmediato de la dieta

05/05/2025



La papa es uno de los alimentos más consumidos en todo el mundo desde hace siglos por varias razones: su bajo costo, su gran versatilidad para hacer diferentes comidas y su sabor, entre otras. Sin embargo, **varios nutricionistas insisten desde hace tiempo en que no debería estar tan presente en las dietas.**

Hervida, frita, al horno, en tortilla o como puré, las papas ocupan un papel protagónico en muchísimos hogares y restaurantes. No obstante, el debate sobre su inclusión en la alimentación diaria se desató luego de que la **Escuela de Salud Pública de Harvard sacara a la papa del grupo de verduras de su Healthy Eating Plate**, un esquema que busca sustituir a la antigua pirámide.



Nutricionistas sugieren evitar las papas en la dieta. Foto: Pexels

De acuerdo a los especialistas de esa prestigiosa universidad de Estados Unidos, **“las papas no cuentan como vegetal por su efecto negativo en la glucemia”**. Por eso, en sus guías destinadas a familias y profesionales, insisten en que incluso las preparaciones caseras al horno tienen que ser un acompañamiento esporádico y no una guarnición frecuente.

## **La polémica clasificación nutricional de Harvard: ¿es saludable comer papa?**

El desacuerdo en torno a la papa forma parte de la discusión de cara a las **Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025-2030**, que se espera que se publiquen a finales de 2025. En base a evidencia científica, ofrecen recomendaciones sobre alimentación saludable y cómo prevenir enfermedades.

Por primera vez, **la papa podría reclasificarse como cereal en lugar de verdura, debido a su perfil de carbohidrato rápido**. Esto se apoya en la Universidad de Harvard, que respalda esa

idea con el argumento de que su digestión es similar a la de los granos refinados: **provoca picos bruscos de glucosa en sangre** que activan una respuesta de insulina elevada y, a largo plazo, aumentan el riesgo de **resistencia a la insulina**, que representa un peligro para desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2.

Sin ir más lejos, el índice glucémico de la papa cocida ronda entre 70 y 90, por encima incluso del pan blanco (73).



Las papas fritas están asociadas con problemas de salud. (Foto: Adobe Stock).

En ese sentido, el médico e investigador de nutrición estadounidense **Walter C. Willett**, profesor en la Escuela de Salud Pública de Harvard, explicó que **“la papa se comporta metabólicamente igual que los dulces”** y recomendó **consumirla “con la misma moderación que los postres”**.

## **Las papas fritas, un caso aparte**

Entre todas las preparaciones posibles, **la papa frita es la menos recomendada**. Es que, debido a la porosidad de este tubérculo, **absorbe el aceite como una esponja**. En 2017, la

revista American Journal of Clinical Nutrition publicó el seguimiento de 4400 adultos mayores durante ocho años: **quienes consumieron papas fritas más de dos veces por semana duplicaron su riesgo de muerte** respecto a quienes las comían con menor frecuencia.

## **¿Papas en la dieta? Advertencias de Harvard, nutricionistas y científicos**

**Frank Hu**, epidemiólogo y presidente del Departamento de Nutrición de Harvard, suele ubicar las **papas fritas en la “lista negra”** de alimentos proinflamatorios. “Muchos estudios experimentales muestran que ciertos componentes de los alimentos tienen efectos antiinflamatorios. Elegir los adecuados reduce el riesgo de enfermedad, mientras que elegir los equivocados puede acelerarlo”, advirtió el especialista, que **vinculó el consumo habitual de la papa con un mayor probabilidad de de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo.**

Por su parte, el español Miguel Ángel Martínez-González, investigador de la Universidad de Navarra, aclaró que **los productos con papa, especialmente las frituras, “encabezan la lista de ganancia de peso**, por encima incluso de bollería industrial”. Según argumentó, se debe a la combinación de almidón fácilmente digerible, la cantidad de sal y los aceites de mala calidad.