

# 1. La patata, un aliment nutritiu amb propietats molt beneficioses!

Ajuda en Pau a desfer l'entrellat i completa el text amb les dotze paraules que s'amaguen en la sopa de lletres següent:



A F O S F O R A N C A R D H O S  
 D R A T E R I B I E E D E I E R  
 A P T I M O A S O C P P S R I A  
 C B O T G T T E N R C O V I O A  
 R S E T D B A E A E N I S O P I  
 F I E C A S F E A M T E P S C A  
 A S M P S S E A O A C R N C M P  
 E S R T O H S O M D C A E R A I  
 T T S E T E B I V E I R L P E A  
 S C N M R A N T B S E M C C I I  
 I N O B R A C E D S T A R D I H  
 R N O E M I T T R B B P E C N O  
 A P I S U N S P T G T N B A L A  
 B I D H S A V B N I I A U M N C  
 E R R S S D R R P A T A T A S O  
 L P M B S A D U I I G F I F I A

L'any 2008 ha estat declarat per l'ONU l'Any Internacional de la Patata, en reconeixement a la seva presència com a aliment bàsic en la dieta de totes les societats del món i, també, pel seu important paper en l'eradicació de la \_\_\_\_\_, un dels Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni de l'ONU per al 2015.

La patata és el \_\_\_\_\_ de la patatera (*Solanum tuberosum*), planta que pertany a la família de les solanàcies juntament amb altres espècies comestibles com ara el tomàquet o les albergínies.

Actualment, tot i que aquest tubercle\* és originari del Perú, Xile, l'Equador i Bolívia, la principal zona productora no està ubicada al continent americà, sinó en països asiàtics i europeus. Gairebé el 60% de la producció mundial de \_\_\_\_\_ es concentra a la Xina, Rússia, Polònia, els Estats Units, l'Índia i Ucraïna i, en menor mesura, a Alemanya, Holanda i el Regne Unit, segons dades de l'Organització per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) de l'ONU.

El macronutrient\* que més hi abunda, en aproximadament un 20% de la seva composició, són els \_\_\_\_\_ en forma de \_\_\_\_\_, un polisacàrid\* de fórmula general  $C_6H_{10}O_5$ . Pel que fa a la resta de la seva composició, un 2% són proteïnes i, aproximadament, un 75% és aigua! La seva composició lipídica és molt baixa i, per això, malgrat la fama que puguin tenir com a aliment que engreixa, el seu valor calòric no és excessivament elevat (unes 80 kcal/100 grams).

Es considera, doncs, un aliment fonamentalment energètic, i esdevé, així, una font d'\_\_\_\_\_ per al correcte funcionament del nostre organisme. Per aquesta mateixa raó, i justament per la seva elevada composició de naturalesa glucídica, convé limitar-ne el seu consum en persones amb problemes d'obesitat\* o diabetis.

Són molt riques en \_\_\_\_\_, un component que intervé en la regulació de la pressió arterial i la disminueix, gràcies a les seves propietats vasodilatadores i diürètiques. Se'n recomana el consum en persones que presentin problemes d'\_\_\_\_\_ (pressió arterial elevada), problemes reumàtics, d'acidosi, cistitis (inflamació de la bufeta de l'orina), prostatitis (inflamació de la pròstata) o litiasi (formació de càlculs o pedres).

A més, són riques en \_\_\_\_\_ C, un micronutrient amb propietats antiescorbútiques i desintoxicants. No obstant això, moltes d'aquestes propietats es perden durant la cocció, ja que les vitamines són unes substàncies molt làbils que s'alteren amb facilitat amb els canvis de temperatura.

També contenen \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_, elements indispensables per a la correcta formació dels ossos i les dents.

Malgrat que s'en desaconsella el consum en cru i en alimentació es recomana cuinar-la al vapor o bullida (sempre a foc lent per evitar al màxim la pèrdua de vitamina C), l'aplicació d'una rodanxa crua sobre els ulls cansats o irritats ajuda a alleujar la inflamació. Altres remeis casolans també recomanen usar-la, de la mateixa manera, aplicada sobre la pell, en \_\_\_\_\_ o bé per tractar la conjuntivitis o les ulleres. També es pot aplicar sobre les articulacions adolorides i afectades per reumatisme, amb la finalitat de calmar el dolor.

Així doncs, la patata constitueix un aliment molt complet i amb propietats beneficioses i, per tant, no hauria de faltar de manera habitual en la nostra dieta.

