

6.2 Raíces, tubérculos y plátanos

Las raíces (como la mandioca o yuca), los tubérculos (como las patatas) y los plátanos (y bananas) son alimentos feculentos, que no son cereales, de importancia en las dietas de algunas partes del mundo. Ellos varían en su contenido en nutrientes.

Sobre la base de estudios poblacionales, se ha establecido que el consumo de estos alimentos varía desde solo pequeñas cantidades (en lugares donde las dietas se basan fundamentalmente en el consumo de granos) hasta 15-20% de la energía total.

El panel ha llegado a las siguientes conclusiones:

Si bien existen razones teóricas para creer que las dietas ricas en raíces, tubérculos y/o plátanos pueden proteger contra algunos cánceres, las pruebas son en la actualidad muy limitadas.

Dada la importancia de los alimentos feculentos, es necesario realizar más investigaciones para determinar la relación entre las raíces, los tubérculos y los plátanos y el riesgo de cáncer.

RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS Y RIESGO DE CÁNCER			
A juicio del panel, se desconoce si las raíces, los tubérculos y los plátanos modifican el riesgo de cánceres en alguna localización.			
PRUEBAS	DISMINUYE EL RIESGO	NO HAY RELACIÓN	AUMENTA EL RIESGO
Convincente			
Probable			
Posible			
Insuficiente			

INTRODUCCIÓN

Las raíces, los tubérculos y los plátanos son alimentos feculentos básicos en algunas partes del mundo.

Tanto las raíces como los tubérculos son los órganos de depósito bajo tierra de las plantas. Entre los tubérculos se incluyen las patatas, las batatas, los ñames y el taro. De manera general, la raíz feculenta más importante es la yuca o mandioca. Al igual que las patatas, la yuca es originaria de América Latina, pero en la actualidad es una importante cosecha en muchos países tropicales, ya que es fácil de cultivar y resistente a la sequía. En términos botánicos, los plátanos son frutas, pero, al igual que ciertas variedades de bananas verdes, se comen como hortalizas en algunos países. Otros alimentos feculentos de origen vegetal incluyen el fruto del pan y el sagú. Las raíces no feculentas de las hortalizas, como los nabos, el nabo de Suecia, las zanahorias y la chirivía, se evalúan en el capítulo 6.3.

CONTENIDO DE NUTRIENTES

Las raíces y los tubérculos contienen diversas cantidades de almidón: las batatas alrededor del 12%, las patatas alrededor del 20%, los ñames aproximadamente 30%, y la mandioca (o yuca), 25-50%, por peso.

Aunque los diversos tipos de raíces, tubérculos y plátanos tienen diferentes perfiles nutricionales, ellos son, generalmente, buenas fuentes de PSA/fibras, carotenoides, vitamina C, potasio, otras vitaminas y minerales, y otros compuestos bioactivos.

HÁBITOS DE CONSUMO

Las Islas del Pacífico son una de las regiones del mundo donde las raíces feculentas y los tubérculos constituyen una gran porción de la dieta, como promedio regional constituyen alrededor del 20% de la energía total; en el África subsahariana aportan, como promedio regional, el 15% de la energía total.

La patata es actualmente el alimento feculento más importante en las regiones templadas de América y Europa, y es un alimento básico en algunas zonas de los Andes. Los plátanos y otras bananas cocinadas son el alimento básico en algunas partes del África subsahariana, y las bananas se comen como fruta en la mayoría de los países.

INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Los problemas en la interpretación de los datos son similares a los señalados con relación a los cereales (capítulo 6.1) y al almidón (capítulo 5.2).

EVALUACIÓN DE OTROS INFORMES

El informe de la Academia Nacional de Ciencias, *Diet, Nutrition and Cancer* (NAS, 1992) y *Diet and Health* (NAS, 1989), no realizó recomendaciones sobre el consumo de raíces, tubérculos y plátanos.

IMPORTANCIA PARA OTRAS ENFERMEDADES

El informe de la Organización Mundial de la Salud, *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases* (OMS, 1990), no realizó recomendaciones específicas para el consumo de raíces, tubérculos u otros alimentos básicos feculentos, que no son cereales, excepto que los clasificó como suministradores de almidón.

De 100 informes de expertos publicados entre 1961 y 1991, que trataban fundamentalmente acerca de la dieta y las enfermedades cardiovasculares o enfermedades crónicas, generalmente en países y regiones desarrollados, 34 recomendaron un consumo elevado de patatas y de otros tubérculos (y 62 recomendaron un consumo mayor de alimentos feculentos o de carbohidratos complejos); no hubo ningún desacuerdo (Cannon, 1992).

RECOMENDACIÓN PARA INVESTIGACIONES FUTURAS

El panel recomienda que:

- Dado el contenido nutricional de las raíces, los tubérculos y los plátanos y su importancia en las dietas basadas en alimentos de origen vegetal, particularmente en las partes más pobres del mundo, debe darse prioridad a los estudios epidemiológicos y experimentales que identifiquen cuidadosamente a estos alimentos, y estudien sus consecuencias nutricionales y para la salud.

EVALUACIÓN

Pocos estudios epidemiológicos han examinado el consumo de raíces feculentas y tubérculos en relación con el riesgo de cáncer. La información epidemiológica se refiere, casi totalmente, a las patatas y bananas, quizás debido a que el consumo de la mayoría de los otros miembros de este grupo de alimentos es relativamente bajo en los países donde se realizaron la mayor parte de los estudios, o sea en América del Norte y Europa.