

Consuma más batata



Composición química (promedio) de la raíz reservante de la batata

Componente	Valor Promedio (% de la Materia Seca)	Rango
Almidón	70	30 - 85
Azúcares	10	5 - 38
Proteína	5	1,2 - 10
Grasas	1	1 - 2,5
Minerales	3	0,6 - 4,5
Fibra digestible	10	---
Vitaminas, ácidos orgánicos y otros componentes	menos de 1	----

Fuente: Woolfe, J. 1992. Sweetpotato, an untapped food resource. Cambridge University Press.

Principales vitaminas presentes en la batata (cada 100g de porción comestible).

Vitamina	Cantidad
Pro- vitamina A o beta caroteno	20 mg
B1 ó Tiamina	0.09 mg
C ó ácido ascórbico	24 mg
E o Tocoferol	4.5 mg

Elaborado por Ing. Agr. Héctor Martí - hmarti@correo.inta.gov.ar
Tel.: 03329-424074 / 423321. Ruta Nac. 9 , Km 170. San Pedro, Buenos Aires
Más información: www.inta.gov.ar/sanpedro

Horticultores



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

• Ediciones

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria
Estación Experimental Agropecuaria San Pedro



■ **La batata, una hortaliza saludable**

La batata es una de las hortalizas más saludables y completas, con propiedades funcionales. Esto último significa que puede prevenir enfermedades. Combina características de los cereales, en cuanto a su contenido de energía, y de otras frutas y hortalizas, por su contenido de fibra, vitaminas, minerales y otros compuestos benéficos para la salud como los antioxidantes. Importantes sociedades médicas como la American Cancer Society y la American Heart Association consideran a la batata como un alimento altamente nutritivo y con propiedades de prevención de enfermedades.

Fibra digestible. La batata posee más fibra digestible que la mayoría de las hortalizas. Entre las propiedades que se le reconocen están las de acelerar el tránsito intestinal de los alimentos, previniendo el cáncer de colon; controlar los niveles de azúcares en la sangre; y bajar los niveles de colesterol. La fibra de la batata provoca una sensación de saciedad que ayuda a controlar la ingesta de alimentos.

Antioxidantes. La batata contiene Vitamina E, beta-caroteno, fenoles, antocianinas y ciertas proteínas que son poderosos antioxidantes. Los antioxidantes neutralizan los efectos de los "radicales libres", que son compuestos producto del metabolismo que pueden iniciar ciertas enfermedades y que también están ligados al envejecimiento. Los antioxidantes son esenciales para el buen funcionamiento del cerebro.

Índice glicémico. La batata es un alimento con bajo índice glicémico. Ese índice es una medida de la rapidez con que el organismo humano absorbe la glucosa luego de comerla, de cómo se elevan sus niveles en la sangre, y de cuán rápido retorna a los niveles normales. Un bajo índice de glicemia es deseable, y se caracteriza por una absorción lenta de los azúcares, un aumento moderado de la concentración en la sangre, y un retorno suave a los niveles normales. El consumo de alimentos con alto índice de glicemia, como la papa, el arroz, y el pan blanco, producen una rápida absorción de glucosa, la aparición de picos de alta concentración en la sangre, y el descenso brusco a niveles subnormales.

Minerales. Entre los minerales presentes en la batata se destacan el potasio, el fósforo, el calcio y el hierro. La concentración de minerales es más alta en la piel y corteza que en la pulpa, por lo que deberían hallarse formas de consumo de batatas sin pelar. El contenido de potasio de la batata es dieciocho veces más alto que el del arroz hervido, y más alto que el de la mayoría de las hortalizas. La relación potasio:sodio es alta, lo que resulta apropiado para dietas diseñadas para restringir el consumo de sodio, por ejemplo en personas con alta presión arterial.

Vitaminas. Las vitaminas, si bien constituyen menos del 1% del peso seco de la batata, están presentes en cantidades que significan un importante aporte en relación con los requerimientos del ser humano. Las más importantes en cantidad son la pro-vitamina A ó beta-caroteno, la vitamina B1, la Vitamina C ó ácido ascórbico, y la Vitamina E. Una porción de batata de cultivares con alto contenido de caroteno provee tanta cantidad de pro-vitamina A como 23 porciones de brócoli. La vitamina B1 promueve la utilización de los azúcares. La vitamina C promueve la formación de colágeno, que es necesario para mantener saludable la piel, y la E inhibe la formación de compuestos que provocan el envejecimiento. La mayoría de los alimentos ricos en vitamina E, como los aceites y las frutas secas, lo son también en grasas y calorías. Solo la batata provee altos contenidos de vitamina E con bajos contenidos de grasa. La batata también contiene ácido fólico, que ayuda a bajar los niveles de homocisteína, un compuesto que es capaz de destruir el sistema circulatorio y causar ataques al corazón.

La Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir al menos 400 g por día de frutas y hortalizas. Por las propiedades nutritivas y funcionales que ofrece, la batata aparece como un alimento infaltable en una dieta saludable.

