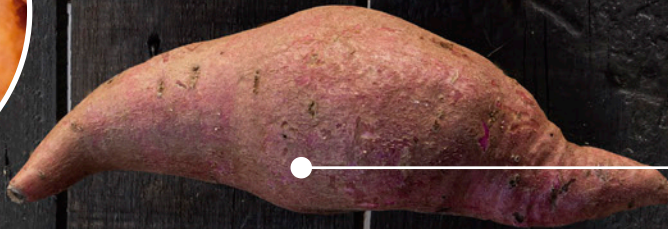
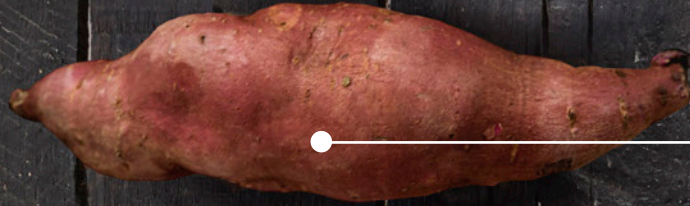


CATÁLOGO DE BATATAS ELEGIDAS en el noreste bonaerense EEA San Pedro





Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria

CATÁLOGO DE BATATAS ELEGIDAS en el noreste bonaerense EEA San Pedro

Este material fue elaborado con información del registro de cultivares realizado en la EEA San Pedro por Héctor Martí, análisis recientes en laboratorio de material cosechado en la zona, revisiones bibliográficas para caracterizar la información nutricional (Laboratorio BIOS - División Bromatología) y fotografías especialmente tomadas para la publicación, en el marco del Proyecto Local "Batata sampedrino de calidad. Fortalecimiento de una economía regional".

Marzo 2022

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA).
Centro Regional Buenos Aires Norte
Estación Experimental Agropecuaria San Pedro
Ruta 9, km 170 - B2930WAA San Pedro.
Buenos Aires, Argentina
Teléfono: 03329-435007/03329-436169
eeasanpedro@inta.gov.ar
<https://inta.gov.ar/sanpedro>

Editoras responsables: Laura Hansen / Mariana Piola

Autores:

Mariana Piola
Graciela Corbino
Martín Ferrari
Julieta Gabilondo
Paula Marcozzi
Claudio Budde
Laura Hansen
Adolfo Heguiabeheri

Fotografías:

Alfredo Risso

Diseño:

Claudio Camacho

Esta publicación cuenta
con licencia

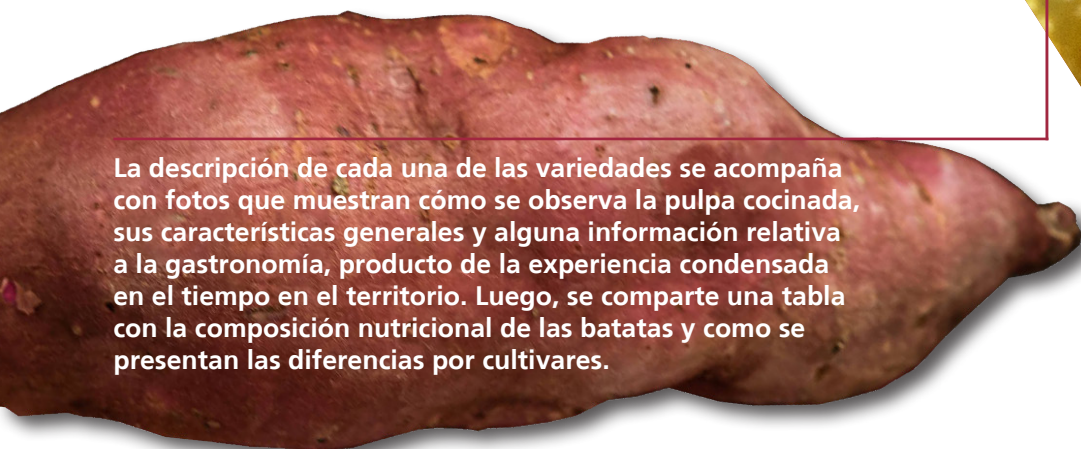


CATÁLOGO DE BATATAS ELEGIDAS en el noreste bonaerense EEA San Pedro

La batata integra el grupo de las hortalizas pesadas. Valorada por quienes producen y consumen, es un cultivo muy noble que aunque supone pericia para su manejo, requiere poco insumo externo en su producción. En relación con el consumo se caracteriza por su dulzor, cuenta con destacables propiedades nutracéuticas, y tiene usos alternativos en gastronomía según el cultivar.

San Pedro, en el norte de la provincia de Buenos Aires, es zona tradicional de producción y también en la investigación. Este catálogo presenta 5 cultivares de una colección que sigue creciendo. La selección conjuga la adecuación del cultivo al territorio con la elección para el consumo. Las cinco fueron descriptas y registradas en INTA, 3 de creación propia y 2 de origen externo. En orden de historia en el territorio: Morada INTA, Arapey, Beauregard, Colorado INTA y Boni INTA.

La descripción de cada una de las variedades se acompaña con fotos que muestran cómo se observa la pulpa cocinada, sus características generales y alguna información relativa a la gastronomía, producto de la experiencia condensada en el tiempo en el territorio. Luego, se comparte una tabla con la composición nutricional de las batatas y como se presentan las diferencias por cultivares.



Morada INTA

Cultivar tradicional que lideró la producción en Argentina hasta los años 90. Su vigencia se debe a su muy buen rendimiento, excelente sabor y muy buena conservación en condiciones de campo.

Origen: Argentina (1980)

Pulpa: amarilla cremoso con inclusiones color anaranjado

Piel: morada

Textura: seca

Gastronomía: Ideal para horno, frita, microondas y hervida. Para que sean más dulces, cocinarlas a 80 °C, para que las enzimas que degradan el almidón lo transformen en azúcar. Es excelente para la elaboración de "chips" fritos. Es apta para la cocina o la industria. Es una buena idea cocinarla con la cáscara.

Biología y producción: Es una planta de porte erguido en forma de mata y con guías de longitud inferior a dos metros. Las hojas verdes, son recortadas y forman por lo común cinco lóbulos por lo que se la llama con el nombre vulgar de Pata de Rana. Es de ciclo largo, superior a los 150 días.



Hogar



Hornear



Freír



Industria



Microndas

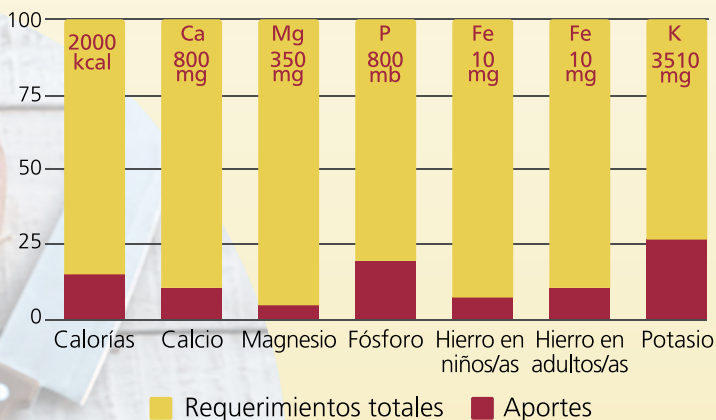


Hervir

Composición nutricional de 100 g en fresco

Total calorías (Kcal)	105,0
Hidratos de carbono (g)	21,9
Proteínas (g)	1,1
Grasas totales (g)	0,1
Fibras cruda (g)	0,3
Sodio (mg)	97,3
Calcio (mg)	28,6
Magnesio (mg)	5,7
Fósforo (mg)	52,2
Hierro (mg)	0,3
Potasio (mg)	313,5

Aportes nutricionales en %, de una batata MORADA INTA de 300 g a los requerimientos nutricionales diarios



Arapey

Actualmente es el cultivar más producido en el centro de Argentina.

Origen: Uruguay (INIA)

Pulpa: amarilla cremoso con tintes anaranjados

Piel: morada

Textura: seca

Gastronomía: Ideal para horno, frita, microondas y hervida. Es excelente para la elaboración de "chips" fritos, y tiene más cuerpo para ser cortada. También la rescatan para preparar ñoquis ya que requiere menos harina que las variedades de pulpa más húmeda. Es apta para la cocina o la industria. Es una buena idea cocinarla con la cáscara. Aunque es similar a la Morada INTA, quizás sea de las 5 la de sabor menos saliente.

Biología y producción: Con tallos de color verde que pueden tener tintes morados donde se insertan los pecíolos, y hojas verdes cordadas. Tiene excelente rendimiento, el ciclo es corto a mediano (90 a 120 días), aunque de menor sabor y más susceptible a la "Peste Negra" (*Plenodomus destruens*) que Morada INTA.



Hogar



Hornear



Freír



Industria



Microndas

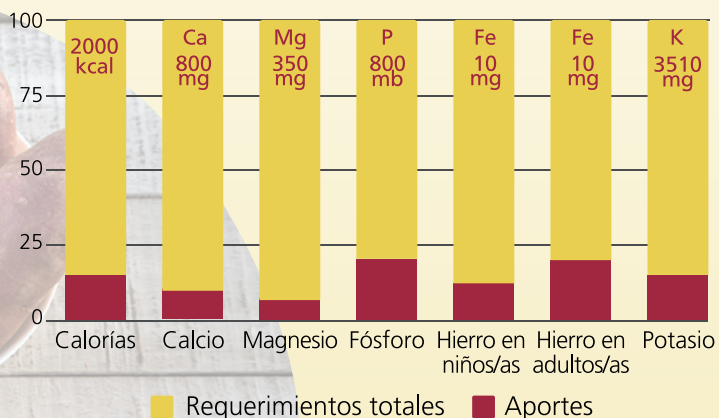


Hervir

Composición nutricional de 100 g en fresco

Total calorías (Kcal)	100,1
Hidratos de carbono (g)	20,9
Proteínas (g)	0,9
Grasas totales (g)	0,2
Fibras cruda (g)	0,6
Sodio (mg)	26,4
Calcio (mg)	26,0
Magnesio (mg)	8,6
Fósforo (mg)	57,7
Hierro (mg)	0,7
Potasio (mg)	174,6

Aportes nutricionales en %, de una batata ARAPEY de 300 g a los requerimientos nutricionales diarios



Beauregard

Es el cultivar más utilizado en EEUU.

Origen: EEUU (inscrita en Argentina en 2010)

Pulpa: anaranjada

Piel: cobriza, rosa pálido y fina

Textura: húmeda

Gastronomía: Tiene un alto contenido en beta-caroteno (pro-Vitamina A) y su textura es húmeda. Ideal para horno y microondas. Para freír, algunos la rebozan en harina. Los cocineros la eligen entre otras variedades para preparar postres y para hacer puré. Y siempre es una buena idea cocinarla con la cáscara.

Biología y producción: Los tallos son de color verde. Las hojas son enteras, cordiformes y terminadas en punta, de color morado cuando jóvenes y verde cuando adultas. Su brotación en almácigos es más tardía con respecto a Arapey y Morada INTA. Se destaca por su precocidad (ciclos de 110 días) y rendimiento.



Hogar



Hornear



Freír



Industria



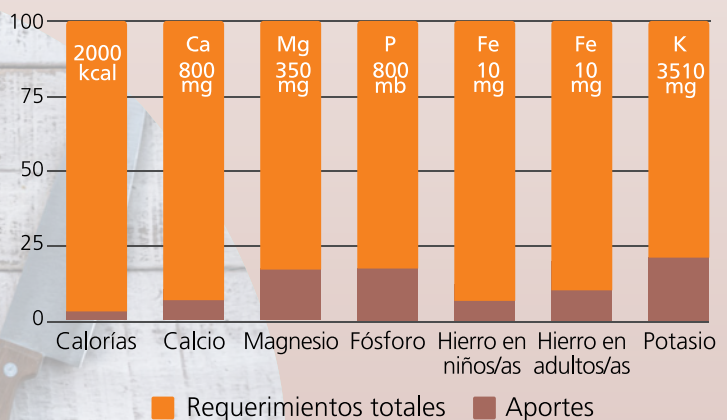
Microndas

β Caroteno
Pro-Vitamina A

Composición nutricional de 100 g en fresco

Total calorías (Kcal)	82,2
Hidratos de carbono (g)	16,5
Proteínas (g)	0,9
Grasas totales (g)	0,4
Fibras cruda (g)	0,4
Sodio (mg)	11,7
Calcio (mg)	25,6
Magnesio (mg)	34,6
Fósforo (mg)	38,0
Hierro (mg)	0,4
Potasio (mg)	111,9

Aportes nutricionales en %, de una batata BEAUREGARD de 300 g a los requerimientos nutricionales diarios



Colorado INTA

Seleccionada por su elevado contenido en Beta-caroteno.

Origen: Argentina (2010)

Pulpa: anaranjada, con inclusiones moradas

Piel: morada

Textura: semihúmeda

Gastronomía: Es un producto ideal que apunta al mercado de alimentos saludables. Es una buena idea cocinarla con la cáscara.

Biología y producción: Es de ciclo corto a mediano como Arapey y Beauregard, y tiene rendimiento similar a esos dos cultivares. La supera en capacidad antioxidante, en contenido de fenoles totales y antocianinas. Los tallos son verdes y morados.

Presenta dimorfismo foliar, con hojas triangulares o pentalobuladas.



Hogar



Hornear



Freir



Industria



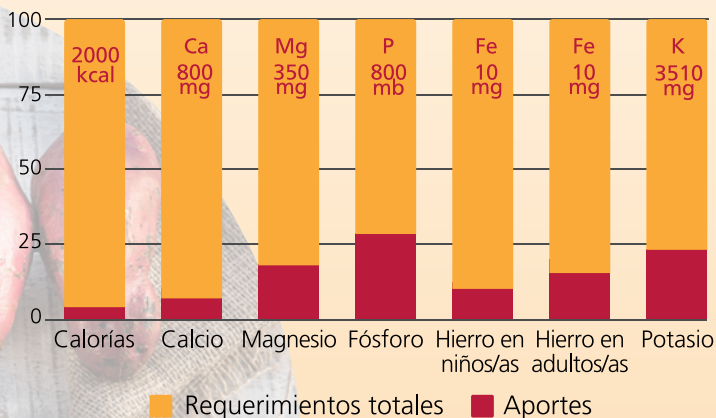
Microndas

β Caroteno
Pro-Vitamina A

Composición nutricional de 100 g en fresco

Total calorías (Kcal)	82,1
Hidratos de carbono (g)	17,2
Proteínas (g)	0,6
Grasas totales (g)	0,2
Fibras cruda (g)	0,7
Sodio (mg)	31,5
Calcio (mg)	19,2
Magnesio (mg)	21,3
Fósforo (mg)	76,7
Hierro (mg)	0,5
Potasio (mg)	270,1

Aportes nutricionales en %, de una batata COLORADO INTA de 300 g a los requerimientos nutricionales diarios



Boni INTA

Fue seleccionada por su excelente sabor, capacidad antioxidante y color.

Origen: Argentina (1916)

Pulpa: anaranjada

Piel: anaranjada

Textura: semihúmeda

Gastronomía: Tiene un alto contenido en beta-caroteno (pro-Vitamina A) y su textura es semihúmeda. Ideal para horno y microondas. Para freír, algunos la rebozan en harina. Es una buena idea cocinarla con la cáscara.

Biología y producción: Es un cultivar de ciclo corto a mediano (110-120 días) en el cual pueden esperarse rendimientos de entre 25 a 35 toneladas por hectárea de batata tamaño comercial (200 a 500 g). Cosechándose a los 150 días se han obtenido rendimientos de hasta 50 toneladas. Las batatas son de forma larga oblonga a larga elíptica. Las hojas, de tamaño mediano, son cordadas o en algunos casos lobuladas, presentándose los dos tipos de hoja en una misma planta.



Hogar



Hornear



Freír



Industria



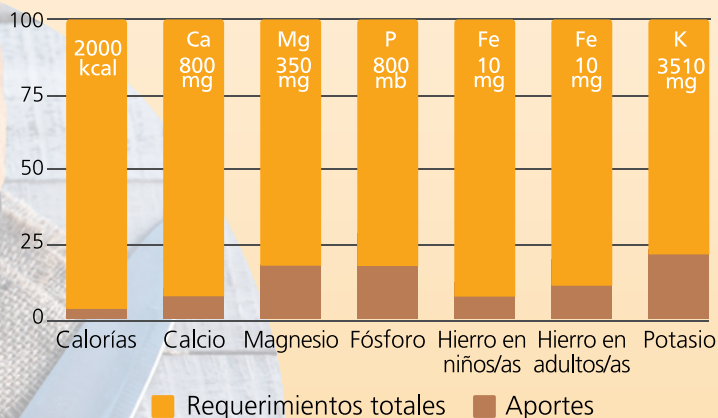
Microndas

β Caroteno
Pro-Vitamina A

Composición nutricional de 100 g en fresco

Total calorías (Kcal)	69,2
Hidratos de carbono (g)	14,6
Proteínas (g)	0,6
Grasas totales (g)	0,1
Fibras cruda (g)	0,5
Sodio (mg)	47,5
Calcio (mg)	20,2
Magnesio (mg)	21,1
Fósforo (mg)	46,8
Hierro (mg)	0,4
Potasio (mg)	250,5

Aportes nutricionales en %, de una batata BONI INTA de 300 g a los requerimientos nutricionales diarios



Nuestras batatas y sus nutrientes

Los nutrientes que contienen los alimentos se liberan durante la digestión y son necesarios para cumplir con diferentes funciones del cuerpo. La energía que aportan los **hidratos de carbono, grasas y proteínas** contribuyen con funciones vitales: respirar, mantener la temperatura del cuerpo, realizar actividad física y estudiar. Los **minerales** no aportan energía pero desempeñan funciones estructurales y reguladoras. La **fibra** es un componente de las frutas y hortalizas que no puede ser digerido, por lo que no es considerado un nutriente, pero aporta importantes beneficios para la salud.

Una batata de 300 g de peso promedio, puede aportar una importante cantidad de minerales como potasio, fósforo, hierro, calcio y fibra. En la tabla de composición nutricional se sintetizan los datos recientes a partir de material obtenido en la zona cada 100 g de batata y para ingresar de otra forma a la información, se incluye una tabla de aportes de los diferentes cultivares en fresco expresados en porcentaje (%).

Composición nutricional por variedad de 100 g de batata en fresco*

	Arapey	Morada INTA	Boni INTA	Beauregard	Colorado INTA
Total calorías (Kcal)	100,1	105,0	69,2	82,2	82,1
Hidratos de carbono (g)	20,9	21,9	14,6	16,5	17,2
Proteínas (g)	0,9	1,1	0,6	0,9	0,6
Grasas totales (g)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2
Fibras cruda (g)	0,6	0,3	0,5	0,4	0,7
Sodio (mg)	26,4	97,3	47,5	11,7	31,5
Calcio (mg)	26,0	28,6	20,2	25,6	19,2
Magnesio (mg)	8,6	5,7	21,1	34,6	21,3
Fósforo (mg)	57,7	52,2	46,8	38,0	76,7
Hierro (mg)	0,7	0,3	0,4	0,4	0,5
Potasio (mg)	174,6	313,5	250,5	111,9	270,1

*de cosecha 2020 y evaluada por distintos métodos analíticos

Aportes nutricionales a los requerimientos diarios expresado en porcentaje (%) y por cultivar de una batata de peso promedio 300 g

Minerales	Requerimientos día	Arapey	Morada INTA	Boni INTA	Beauregard	Colorado INTA	Promedio
Total de calorías	2000 Kcal	15%	15%	3,5%	4%	4%	8,3%
Calcio	800 mg	9,8%	10,7%	7,6%	9,6%	7,2%	9,0%
Magnesio	350 mg	7,4%	4,9%	18,0%	29,6%	18,2%	15,6%
Fósforo	800 mg	21,6%	19,6%	17,6%	14,3%	28,8%	20,4%
Hierro niños/as	10 mg	14,1%	7,0%	7,3%	8,7%	10,2%	9,5%
Hierro adultos	15 mg	21,2%	10,5%	11,0%	13,0%	15,3%	14,2%
Potasio	3510 mg	14,9%	26,8%	21,4%	9,6%	23,1%	19,2%

Fibra: generan sensación de saciedad, debido a que aumentan el volumen en el estómago, mejoran el funcionamiento intestinal, disminuyen los niveles de colesterol. Se destacan Colorado INTA y Boni INTA.

Calcio: forma parte del esqueleto y los dientes, es imprescindible para la función muscular y del sistema nervioso. Los mayores requerimientos se dan en etapas de crecimiento activo, infancia y adolescencia, embarazo, lactancia y para la prevención de la osteoporosis. Requerimientos diarios: 800 mg. Se destacan Arapey, Beauregard y Morada.

Magnesio: entre el 50 y el 60% de todo el magnesio en el cuerpo se encuentra en el esqueleto y el resto en los tejidos blandos, principalmente en los músculos. Está involucrado en la producción de energía. Su deficiencia severa puede impedir el equilibrio entre la vitamina D (ayuda a fijar calcio) y el calcio y una ingesta inadecuada se asocia a mayor riesgo cardiovascular, osteoporosis, hipertensión y diabetes tipo 2. Requerimientos diarios (adultos): 320 mg en mujeres y 420 mg en hombres. Destacan Beauregard, Boni INTA y Colorado INTA.

Fósforo: El 85% del fósforo del cuerpo se encuentra en los huesos (forma la estructura) y dientes, donde interactúa con el calcio. El resto se distribuye en los músculos, hígado, intestino, piel, tejido nervioso y otros órganos y tejidos. Es raro que se presenten deficiencias de este mineral porque se encuentra en muchos alimentos. Requerimientos diarios: 800 mg. Destacan Colorado INTA, Arapey y Morada INTA.

Hierro: se encuentra en los glóbulos rojos de la sangre, ayudando a transportar el oxígeno en nuestro cuerpo. Su carencia produce anemia, enfermedad frecuente en la infancia que produce cansancio, sueño y falta de atención. La presencia de vitamina C ayuda a la absorción de hierro. Requerimientos diarios: 10 mg en niños y 15 mg en adultos. Destacan Arapey y Colorado INTA.

Potasio: necesario para mantener el balance hidroelectrolítico (agua y electrolitos tales como sodio y potasio), mantener una adecuada presión arterial y funcionamiento de los riñones y del corazón. Requerimientos diarios: 3510 mg (OMS). Destacan Morada INTA, Colorado INTA y Boni INTA.



La batata integra el grupo de las hortalizas pesadas. Valorada por quienes producen y consumen, es un cultivo muy noble que aunque supone pericia para su manejo, requiere poco insumo externo en su producción. En relación con el consumo se caracteriza por su dulzor, cuenta con destacables propiedades nutraceuticas, y tiene usos alternativos en gastronomía según el cultivar. San Pedro, en el norte de la provincia de Buenos Aires, es zona tradicional de producción y también en la investigación. Este catálogo presenta 5 cultivares de una colección que sigue creciendo. La selección conjuga la adecuación del cultivo al territorio con la elección para el consumo. Las cinco fueron descritas y registradas en INTA, 3 de creación propia y 2 de origen externo. En orden de historia en el territorio: Morada INTA, Arapey , Beauregard, Colorado INTA y Boni INTA.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina