

Batata

Sweet potato

Ipomoea batatas



La batata, así como el boniato o camote, pertenece a la familia de las *convolvulaceae*. Es el tubérculo que se obtiene de la planta del mismo nombre y que se consume como hortaliza. Pesa entre 0,5 y 3 kg y presenta una forma alargada, aunque existen ejemplares casi esféricos. Existen más de 400 variedades de batata que se diferencian tanto por el color de su piel y de la carne como por su textura, suave o áspera.

Las variedades más destacables son: la **batata acuática** (*Ipomoea aquatica*), originaria de las zonas tropicales —donde se cultiva con exclusividad—, y el **boniato**, que se caracteriza por presentar una carne anaranjada y dulce.

Estacionalidad

La batata es una planta tropical y no soporta las bajas temperaturas. Las condiciones idóneas para su cultivo son: una temperatura media durante el periodo de crecimiento superior a los 21° C, un ambiente húmedo y buena luminosidad. La temperatura mínima de crecimiento es 12° C.

La plantación —según la zona de cultivo— puede variar su época, pero en general se realiza durante los meses de abril y junio. En los climas más cálidos puede escogerse cualquier época, siempre durante la estación seca, aportando riegos abundantes. Cinco o seis meses después de la plantación se pueden empezar a recolectar las batatas, normalmente durante los meses de octubre y noviembre.

Porción comestible

79 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, vitaminas A, C y E, β -carotenos, potasio y fósforo.

Valoración nutricional

Las batatas son alimentos muy energéticos por su riqueza en hidratos de carbono. Presentan sabor dulce debido al elevado contenido en azúcares que, normalmente, resulta mayor cuanto más cerca del ecuador se halle la zona de cultivo. Por su contenido en azúcares e hidratos de carbono complejos (almidón), la batata es un alimento adecuado para niños, personas que realizan esfuerzos físicos importantes, o aquellas que se encuentran debilitadas o convalecientes. En general, sus características nutritivas, facilidad de cultivo y productividad, le convierten en un alimento muy eficaz en la lucha contra la desnutrición. Sin embargo, en caso de sobrepeso, obesidad o diabetes, se ha de moderar la cantidad y frecuencia de su consumo.

En cuanto al contenido vitamínico cabe destacar el aporte de vitamina A, en especial en las variedades cuya carne es de color amarillo a naranja intenso. También destaca su alto contenido en β -carotenos. Una batata de pulpa anaranjada con un peso medio de 150 g aporta el 79% y 99% de las ingestas recomendadas de vitamina

A para hombres y mujeres de 20 a 39 años respectivamente. Por ello, sólo el consumo de este alimento, es suficiente para reducir significativamente, o eliminar, la carencia de vitamina A. Recordar que la deficiencia de vitamina A debilita el sistema inmunológico —especialmente en los niños— y los hace vulnerables a enfermedades como el sarampión, la malaria, las diarreas e incluso la ceguera.

Otras vitaminas que se encuentran en cantidades considerables son la vitamina C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción) y la E. En cantidades inferiores están presentes el ácido fólico y la vitamina B₆. En cuanto a su contenido en minerales, el potasio y el fósforo son los micronutrientes más destacados.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	101	120	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,2	1,4	54	41
Lípidos totales (g)	0,6	0,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,23	0,27	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,04	0,05	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,2	0,24	17	13
ω-3 (g)*	0,033	0,039	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,165	0,196	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	21,5	25,5	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	3,0	>35	>25
Agua (g)	74,2	87,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	26,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,8	10	18
Yodo (µg)	2	2,4	140	110
Magnesio (mg)	13	15,4	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,4	15	15
Sodio (mg)	19	22,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	379	3.500	3.500
Fósforo (mg)	60	71,1	700	700
Selenio (µg)	1	1,2	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,2	1,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,22	0,26	1,8	1,6
Folatos (µg)	52	61,6	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	25	29,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	667	790	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	4	4,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BATATA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.