

Batata

Sweet potato

Ipomoea batatas



La batata, así como el **boniato** o **camote**, pertenece a la familia de las *convulvaceas*. 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

Potasio, vitaminas A, C, E, B₆, β-carotenos y folatos.

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. Como minerales importantes, cabe destacar el potasio el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

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.

La batata también es fuente de vitamina C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción). En cantidades inferiores están

presentes la vitamina E, B₆ y folatos. Por ejemplo, una ración de batata cubre el 39% de las ingestas recomendadas de vitamina E para el grupo de la población de estudio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (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. Moreira 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.