

Hechos y cifras sobre el camote



El Centro Internacional de la Papa (CIP) es una organización de investigación para el desarrollo especializada en papa, camote y raíces y tubérculos andinos. Su objetivo es brindar soluciones sostenibles basadas en la ciencia a los acuciantes problemas de hambre, pobreza, igualdad de género, cambio climático y preservación de la frágil biodiversidad de nuestro planeta y sus recursos naturales.

www.cipotato.org

El CIP es miembro del CGIAR. El CGIAR es una alianza mundial de investigación agrícola para un futuro sin hambre. Su labor científica la llevan a cabo 15 centros de investigación en colaboración con cientos de organizaciones socias.

www.cgiar.org

El camote es uno de los cultivos alimenticios más importantes del mundo en términos de consumo humano, especialmente en el sub Sahara de África, partes de Asia y las islas del Pacífico. Domesticado por primera vez hace más de 5,000 años en América Latina, se siembra en más países en desarrollo que cualquier otro cultivo de raíces. A pesar de su nombre en inglés (*sweetpotato*, es decir papa dulce), el camote no está emparentado con la papa. Es una raíz, no un tubérculo, y pertenece a la familia Convolvulaceae. Muchas partes de las plantas son comestibles, incluyendo las hojas, raíces y esquejes, y en las variedades existe un amplio rango de colores de la piel y de la pulpa, que van desde el blanco hasta el amarillo-anaranjado y el morado intenso.

Hechos y cifras

- El camote (*Ipomoea batatas*) pertenece a la familia Convolvulaceae. A pesar de su nombre en inglés (*sweetpotato*, es decir papa dulce), el camote no está emparentado con la papa. A diferencia de la papa —que es un tubérculo o un tallo engrosado— el camote es una raíz reservante. Pese a su similitud física, tampoco está emparentado con el ñame.
- El camote puede crecer a diferentes altitudes, desde el nivel del mar hasta los 2,500 metros. Requiere pocos insumos y menos mano de obra que otros cultivos como el maíz. Además, tolera condiciones marginales de crecimiento (por ej. periodos secos, suelos pobres).
- Las variedades del camote varían sus colores de piel y pulpa, desde el blanco al amarillo, anaranjado y morado intenso. El camote de pulpa anaranjada es una fuente importante de betacaroteno, precursor de vitamina A. Tan sólo 125 gramos de camote fresco de las variedades de pulpa más anaranjadas contienen suficiente betacaroteno para proporcionar los requerimientos de provitamina A que un preescolar necesita diariamente.
- El camote también es una valiosa fuente de vitaminas B, C y E, y contiene niveles moderados de hierro y zinc.
- Aunque sus orígenes se encuentran en América Latina, Asia es actualmente la mayor región productora del mundo, con más de 90 millones de toneladas de producción anual. China es el mayor productor y consumidor de camote en el mundo, donde se le usa para alimentos, forraje y procesamiento (como alimento, almidón y otros productos).
- La importancia del camote como cultivo alimenticio está creciendo rápidamente en algunas partes del mundo. En el sub Sahara africano, está superando la tasa de crecimiento de otros productos básicos.
- El camote se usa para consumo humano y también como una fuente barata y saludable de alimentación animal. Estudios recientes sugieren que los animales alimentados con esquejes de camotes con altas proteínas producen menos gas metano que con otros forrajes, contribuyendo potencialmente a una reducción importante de las emisiones globales nocivas.
- El camote tiene una larga historia como salvavidas. Los japoneses lo utilizaban cuando los tifones devastaban sus arrozales. También salvó a millones de personas que morían de hambre en la China a inicios de los años 60 y acudió al rescate en Uganda en los 90, cuando un virus diezmo los cultivos de yuca.

Camote y nutrición

Los camotes producen más energía comestible por hectárea por día que el trigo, el arroz o la yuca. Son buena fuente de carbohidratos, fibra y micronutrientes. Las hojas y brotes, que también son comestibles, son buenas fuentes de vitaminas A, C y B (riboflavina).



El camote de pulpa anaranjada es una fuente importante de betacaroteno (precursor de vitamina A). Sólo 125 gramos de camote fresco de las variedades de pulpa más anaranjadas contienen suficiente betacaroteno para proporcionar los requerimientos de provitamina A que un preescolar necesita diariamente. Esto es particularmente importante en el sub Sahara de África y en Asia, donde la deficiencia de vitamina A es una de las principales causas de ceguera infantil, enfermedades y muertes prematuras entre los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas. Los nutricionistas identifican mediante una tabla de colores los diferentes niveles de betacaroteno según como varíe la pigmentación de las variedades de pulpa anaranjada.

Los camotes también contienen compuestos fenólicos que le confieren a la raíz propiedades antioxidantes que benefician la salud previniendo enfermedades. Los camotes de pulpa morada poseen un contenido significativo de antocianinas, comparable al de otras frutas y hortalizas con alto contenido de este pigmento, como las uvas, ciruelas, cerezas, frambuesas y berenjenas. Se ha comprobado que las antocianinas del camote de pulpa morada exhiben una actividad recolectora de radicales más poderosa que la de los pigmentos de antocianina de la col roja, sauco, uva de piel morada y maíz morado.

Un estudio reciente que evaluó la biotransformación de las antocianinas de dos accesiones de camote de pulpa morada en un sistema gastrointestinal dinámico mostró que las antocianinas no absorbidas y sus metabolitos protegen las células intestinales de las especies reactivas de oxígeno (ERO) generadas dentro del intestino, y atenúan las condiciones de inflamación intestinal mediadas por dichas ERO.

Contenido promedio de micronutrientes del camote de pulpa anaranjada

Minerales	
Hierro (mg)	0.5
Zinc (mg)	0.2
Calcio (mg)	34
Potasio (mg)	298
Fósforo (mg)	29

Antioxidantes	
Carotenoides totales (mg)	15.5
Betacaroteno (mg)	13.1

Por 100 gramos de camote fresco, crudo y sin pelar
Fuente: Laboratorio de Calidad y Nutrición, CIP