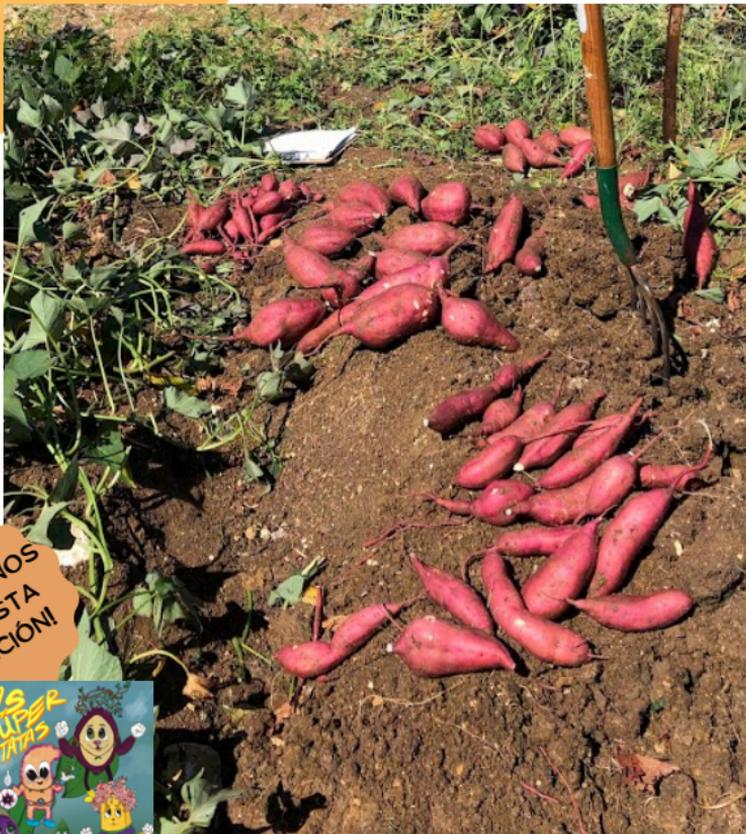


NUESTRO NUEVO ALIADO: "LA BATATA" UN SÚPER ALIMENTO



¡BÚSCANOS
EN ESTA
EDICIÓN!



Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral
OCE-SA-2024-05624.

Uno de nuestros aliados en el Caribe para una vida saludable



This work is supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Hatch project 1009013, and CPPM Program, Award 2021-70006-35563.



¿Por qué sembrar batata?



Ventajas sobre otros cultivos:

En el cultivo de batata hay variedades que se pueden sembrar y cosechar todo el año, permitiendo así siembras escalonadas y una continua disponibilidad de alimento. Su ciclo de cosecha es más corto que el de otros tubérculos, ya que algunas variedades se pueden cosechar a los 3, 4 o 5 meses. Si la cosecha se hace de forma manual, como en el centro de la Isla en municipios como Camuy y Corozal, se podrá hacer hasta 3 saques en una misma siembra. Otra de las ventajas del cultivo es que la inversión en productos para el control de enfermedades y plagas es menor y se aplica abono una sola vez durante el ciclo.



EN RESUMEN, ENTRE LAS VENTAJAS SE ENCUENTRAN:

- ACCESO CONTINUO A ALIMENTO Y SEGURIDAD ALIMENTARIA
- VENTAJAS NUTRICIONALES Y FUNCIONALES
- PROPIEDADES MEDICINALES
- ES UN CULTIVO DE POCA INVERSIÓN
- ES FUENTE DE INGRESO SEGURO Y CONSTANTE

Valor nutricional de 1 taza (200 gramos) de batata [15]

Calorías: 180 kcal
Carbohidratos: 41 g
Proteína: 4 g
Grasa total: 0.3 g
Fibra: 6.6 g
Almidón: 14.1 g
Calcio: 76 mg
Hierro: 1.38 mg
Potasio: 950 mg - 20% del Valor Diario (VD)
Fosforo: 108 mg
Sodio: 72 mg
Zinc: 0.64 mg
Magnesio: 54 mg
Vitamina A: 1920 ug - 213% del VD - 38400 IU
Vitamina C: 39.2 mg - 44% del VD
Vitamina E (alpha-tocopherol): 1.42 mg
Vitamina K (filoquinona): 4.6 µg
Vitamina B6: 34% del VD
Manganeso: 43% del VD
Ácido pantoténico: 35% del VD
Niacina: 2.98 mg - 19% del VD
Maltosa: 6.24 g



Una fuente plena de antioxidantes



No todas las batatas son anaranjadas o amarillas, también existen batatas violetas o con una mezcla de colores en su pulpa. Este rango amplio de colores representa una lista abierta de nutrientes disponibles para nuestra mesa [7, 8, 13, 14].

La batata de pulpa violeta, por ejemplo, tiene un contenido muy alto en ingredientes activos antioxidantes y antiinflamatorios. A medida que estas sustancias pasan por nuestro sistema, equilibran los radicales libres, sustancias químicas dañinas para nuestras células, ayudándonos a repararlas [8].



En el Caribe tenemos preferencia por las batatas de pulpa amarilla, blanca y violeta.



Alto contenido de vitamina A, un nutriente esencial

Las cantidades promedio diarias recomendadas de vitamina A se enumeran en microgramos (mcg) de equivalentes de actividad de retinol (RAE). El Instituto de Medicina y el Consejo de Alimentación y Nutrición recomiendan un consumo diario de 900 mcg RAE para adultos y adolescentes [7, 14, 15].

Una batata horneada sin pelar contiene 1403 mcg RAE que equivale a 156% del valor diario. Incluir una batata en nuestra dieta diaria excede la cantidad de vitamina A que se necesita para mantener los ojos y la piel saludables y ayudar a prevenir enfermedades.

Es una recarga de betacaroteno: precursor de la vitamina A

Las batatas de color amarillo a naranja intenso contienen betacaroteno y carotenoides, agentes antioxidantes que nos proveen la vitamina A necesaria en nuestra dieta diaria [13, 15].

Se cree que ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer, o enfermedades oculares. Los médicos recomiendan obtener el betacaroteno, carotenoides y otros antioxidantes de los alimentos como la batata, en lugar de usar suplementos.





Es fácil comer saludable

La forma de cocinar la batata hace una gran diferencia en la nutrición que proveerá a tu plato. Aunque comúnmente se prepara hervida, el método más recomendado es hornearla. Además de ser simple, resulta ser el mejor método en cuanto a conservar el valor nutricional y concentrar los azúcares saludables de la misma [13].

Compuestos que combaten el cáncer

Investigaciones han demostrado que estas coloridas y deliciosas batatas tienen una proteína única llamada "inhibidor de la proteasa", la cual mostró detener el crecimiento de células cancerosas [8, 9, 10, 12].



Las batatas son ricas en vitamina C, potasio y calcio



El contenido de vitamina C refuerza el sistema inmunológico. Los niveles altos de potasio ayudan a controlar la presión arterial, mientras que el calcio fortalece los huesos [2].

La batata fuente de alimento seguro para diabéticos

Las batatas tienen un índice glucémico más bajo que las papas. El índice glucémico mide cuán rápido los alimentos afectan el nivel de azúcar en la sangre [4, 6]. Además, su alto contenido de fibra favorece un sistema digestivo saludable y hace que te sientas satisfecho por más tiempo.





Rica fuente de fibra

La batata tiene dos tipos de fibra, soluble (viscosa) e insoluble, la soluble absorbe agua y suaviza las heces, mientras que la insoluble agrega volumen. Si estás tratando de comer menos, las batatas tienen muchísima fibra y te llenarás con poco. Para una comida satisfactoria, hornéalas sin pelar, o sítvelas a un lado en puré, asada o picada en guisados. Las batatas tienen menos calorías y carbohidratos que las papas.

Una dieta diaria rica en fibra se ha relacionado con un menor riesgo de cáncer de colon y movimientos intestinales más regulares [7, 10, 12].

Esencial en un plato vegano

La batata es un alimento ideal para veganos y vegetarianos por su contenido alto en vitamina C. Esta vitamina ayuda a que el cuerpo absorba mejor el hierro presente en granos, frutas, nueces y verduras [3].



Alimento para todo el año



En el Caribe las batatas culturalmente están asociadas con épocas o días festivos como el día de acción de gracias, pero ¿por qué limitarlas a un par de meses cuando puedes disfrutarlas en cualquier momento? En el Caribe se pueden producir fácilmente durante todo el año [11]. Y al igual que otros alimentos se pueden enlatar y congelar. De hecho, en los restaurantes ha tenido más acogida la batata frita que la papa frita por tratarse de una fuente más rica nutricionalmente, y con efectos medicinales [13, 14, 15].





Las hojas y los tallos se consumen también

En China e Islas del Pacífico Sur se consumen las hojas y los tallos se consumen en diversas recetas, como ensaladas y sopas.

Estas partes de la planta son especialmente recomendadas para bebés, mujeres embarazadas y durante la lactancia. Las hojas podrían constituir una alternativa para verduras de hoja verde como la espinaca. De acuerdo con el índice de calidad nutricional, las hojas son buenas fuentes de proteína, fibra y minerales, especialmente K, P, Ca, Mg, Fe, Mn y Cu [14, 15].

Se ha reportado que el consumo diario de 120 gramos de hojas de batata por 14 días reduce significativamente la presión arterial y el peso, ayudando a reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares [2, 3]. Además, las hojas contienen altas concentraciones de polifenoles asociados a la reducción de células cancerosas humanas. Se ha demostrado que tanto el consumo de las hojas, así como también el consumo de la batata han detenido el cáncer colorrectal [8, 9, 10].

Así tenemos una fuente de alimento y medicina mientras esperamos la cosecha de la batata.



¿Cómo se produce la batata?

La batata se produce a partir de esquejes o tallos, usando los esquejes guía o en crecimiento. Estos esquejes para producción se deben cortar de plantas de tres meses o más de sembradas.

En ocasiones se puede usar la misma batata como semilla, ya que brotan generalmente hacia los extremos. Luego de los tres meses se pueden sacar esquejes para siembras de producción.

La batata es un cultivo rústico y fuerte.

Requiere de un suelo bien preparado, suelto, con buen drenaje y agua para su desarrollo.





Antes de sembrar

El suelo apto para producción de batata debe tener un pH entre 5.0 y 6.8. Se deben preparar bancos de 3 pies de ancho por 2 pies de alto y 3.5 pies entre bancos.

La semilla vegetativa o esquejes se deben seleccionar, verificando que estén libres de daño por insectos y que estén en crecimiento activo. Los esquejes deben ser de plantas de tres o más meses de edad.

A los esquejes se les remueven todas las hojas para poder hacer una mejor selección del esqueje, y hacer una buena desinfección.

Es importante remover las hojas, ya que el esqueje necesita toda la energía para producir raíces, y evitamos propagar posibles patógenos o plagas que se albergan en ellas.

Para la prevención del insecto que más limita la producción de batata en el Caribe, conocido como "el piche de la batata" (*Cylas formicarius*), se deben instalar trampas con feromonas y usar productos que ayuden a controlarlo, de origen químico o biocontrol [5].



Para la siembra

La semilla: son los esquejes seleccionados y cortados, de aproximadamente 1 pie de largo.

Debe usar un producto registrado para desinfectar directamente el esqueje en el suelo.

La mejor forma de sembrar el esqueje es hacer una zanja de $\frac{1}{2}$ pie de profundidad en el centro del lomo, y acostarlo de forma horizontal a un pie de distancia entre planta.

Asegurarse que el terreno esté húmedo al sembrar y de proveer riego durante las primeras semanas.

Los daños que causa el piche en la batata son perjudiciales y no permiten su comercialización. El piche hace unos agujeros que causan que la batata se torne amarga, no apta para consumo [5].



Es importante instalar trampas para ratones al segundo mes de la siembra. Dependiendo de la variedad, las batatas se deben cosechar a los 3, 4 o 5 meses. Si se espera más de 6 meses comienzan a presentar más daños por piche, minador, nematodos y ratones.



Abonamiento

Se debe abonar la tercera semana después de la siembra, cuando ya tienen raíces y hojas nuevas, y luego al tercer mes, si la variedad se cosecha al 4 o 5 mes.

El abono puede ser en la formulación, 6-6-12 o 8-8-14, o se pueden usar enmiendas orgánicas, según los resultados del análisis de suelo.

Cosecha

Los meses de la cosecha dependen de la variedad, algunas precoces se pueden cosechar desde el tercer mes, pero en general se cosecha del cuarto al quinto mes. La cosecha puede ser mecánica o manual.



Almacenamiento

Se deben almacenar por un tiempo después de la cosecha en un lugar aireado con baja humedad, para que se concentren los azúcares.



¿Es económicamente rentable sembrar batata?

Decide usted

En el 2021 Cortés M. y M. Díaz presentaron que el ingreso neto por cuerda, con riego por goteo, generado por las ventas de batata en el llano ascendieron a \$3,849.54 y en la zona de medianía y altura el ingreso neto fue de \$2,794.02.

El cultivo de batata ha ido recuperando su sitial entre los cultivos de preferencia del consumidor local. Desde el 2022 en adelante los agricultores han podido ir manejando la plaga de mayor importancia económica, que es el piche de la batata (*Cylas formicarius*), trabajando en equipo con el personal científico del Colegio de Ciencias Agrícolas [5].

Para estimar los gastos e ingresos al día de hoy se deben revisar los costos de los insumos, labor y precio por quintal.

Batata en escabeche

Receta por Carmen J. Rodríguez Martínez, 2023

Ingredientes:

3 libras de batata

1 ½ taza de aceite de oliva

Sal a gusto

2 dientes de ajo (enteros o machacados)

2 hojas de laurel

1 taza de vinagre blanco

1 cucharadita de pimienta en grano

1 cebolla grande picada en rodajas o medias rodajas

1 cucharada de pimiento morrón en tiras

Procedimiento:

1. Lave las manos y limpie las superficies y los utensilios para garantizar un proceso inocuo en la preparación de alimentos.
2. En una olla o cacerola, caliente el agua con sal a gusto.
3. Lave, monde y pique la batata en pedazos de 2 pulgadas aproximadamente.
4. En el agua caliente, eche las batatas a cocinar hasta que se ablanden.
5. Mientras la batata se cocina, corte la cebolla en rodajas.
6. En una olla grande, caliente el aceite de oliva; añada la cebolla, los dientes de ajo, las hojas de laurel y la pimienta en grano. Sofría a baja cocción.
7. Añada el vinagre y luego de que hiervapor 10 minutos, retire la mezcla de la hornilla.
8. Agregue la batata a la mezcla de escabeche, dejando hervir por unos 10 minutos a baja cocción.
9. Retire de la estufa, añada los pimientos morrones, y mezcle bien.
10. Coloque la mezcla en un recipiente para servir.
11. Guarde el sobrante en la nevera en un recipiente sellado.

Hummus Picante de Batata

Receta de <https://cokieandkate.com>

Traducida y modificada por: Maribel López Allende

Ingredientes:

2 batatas medianas

3 cdas. aceite de oliva

2 tazas garbanzos cocidos (o 1 latas de garbanzos enjuagados y escurridos)

3 cdas. tahíni

3 dientes de ajo pelados

Jugo de 1 limón

Ralladura de ½ limón

Sal de mar a gusto

1 ½ cdta. pimienta cayena (comience con poca cantidad)

½ cdta. paprika ahumada

¼ cdta. comino

Procedimiento:

1. Limpie y desinfecte las superficies de preparación de alimentos.
2. Lave sus manos con agua y jabón frotando por 20 segundos.
3. Lave las batatas en el chorro de agua y elimine el exceso de humedad con papel secante.
4. Precaliente el horno a 400° F.
5. Horneé las batatas en la tablilla (parrilla central del horno o en un plato para hornear por 45 minutos a 1 hora). Deben estar blandos (ligeramente).
6. Mientras se enfrían las batatas, procese los ingredientes en un procesador para alimentos. Si usted es sensitivo a las especias, puede mezclarlas al final poco a poco.
7. Una vez las batatas estén frías, remueva la cáscara y añada a la mezcla en el procesador de alimentos.
8. Mezcle bien. Puede servir decorando con un poco de pimienta cayena y semillas de ajonjolí.
9. Sirva con vegetales, pan pita, tostadas integrales o galletas de su preferencia.

Se recomienda refrigerar y servir al otro día. Esto permite que los sabores se asienten. El sabor del hummus se sentirá menos picante.

Bolitas de energía

Receta de instagram@nutricion.sonia

Ingredientes:

- 1 batata mediana
- 1 cdas.mantequilla de mani
- 1 cdas. coco rallado

Procedimiento:

1. Limpie y desinfecte las superficies de preparación de alimentos.
2. Lave sus manos con agua y jabón frotando por 20 segundos.
3. Lavar y pelar las batatas en el chorro de agua y elimine el exceso de humedad con papel secante.
4. Precaliente el horno a 400° F.
5. Horneé las batatas en la tablilla (parrilla central del horno o en un plato para hornear por 45 minutos a 1 hora). Deben estar blandos (ligeramente).
6. Maje la batata y añada la mantequilla de mani y el coco rallado incorporando bien todos los ingredientes.
7. Forme bolitas pequeñas con la mezcla y refrigerelas para comerlas como merienda, o postre.

Nísperos de batata de Cocina Criolla

por Carmen Aboy Valldejuli , 1983

Ingredientes:

2 batatas medianas del color de su preferencia

6 tazas de agua

1 ½ cda. sal

2 cocos maduros grandes, para hacer

3/4 de leche de coco sin diluir

3 tazas de azúcar

1 yema de huevo

Para adornar:

Canela molida

Clavos enteros

Procedimiento:

1. Lave las batatas, hervirlas en agua y sal, a fuego moderado, tapado, unos 40 minutos, o hasta que estén tiernos.
2. Escurra, pele e inmediatamente haga un puré.
3. Agregue la leche de coco, el azúcar y la yema de huevo, mezclando bien con una cuchara de madera.
4. Vierta la mezcla en un caldero y lleve a ebullición rápidamente, removiendo constantemente con una cuchara de madera en un movimiento de ida y vuelta. Baje el fuego a moderado y cocine de la misma manera, hasta que la mezcla se separe completamente del fondo y los lados de la olla. (Controle el calor para evitar salpicaduras).
5. Retire del fuego y enfríe un poco.
6. Forme bolitas pequeñas con la mezcla. Espolvorea ligeramente con canela molida y decora cada bolita con un clavo entero.

Referencias

1. Aboy Valldejuli, C. (1983). *Cocina Criolla*. 40ta. Pelican Publishing.
2. American Heart Association. *How Potassium Can Help Control High Blood Pressure*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure#:~:text=The%20more%20potassium%20you%20eat,80%20who%20are%20otherwise%20healthy>
3. American Red Cross. Blood Services. (2023). *Iron-Rich Food/List of Meats and Vegetables/ Red Cross Blood*. <https://www.redcrossblood.org/donate-blood/blood-donation-process/before-during-after/iron-blood-donation/iron-rich-foods.html>
4. Asif, M. (2014, February 21). The prevention and control of type-2 diabetes by changing lifestyle and dietary patterns. *Journal of Education and Health Promotion* 3(1). <https://www.jehp.net>
5. Giraldo, M. C., Almodóvar, W., Soto-Torres, G., Macchiavelli-Girón, S., & Martínez-Cales, E. (2022). *Plan de manejo integrado para el control del piche de la batata. Agricultural Experiment Station*. <https://hdl.handle.net/20.500.11801/2888>
6. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. (2021, May 27). *The lowdown on the glycemic index and glycemic load. Diseases and Conditions*. <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-lowdown-on-glycemic-index-and-glycemic-load>
7. Johnson, E. J. (April 2002). The Role of Carotenoids in Human Health. *Nutrition in Clinical Care* 5(2), 56- 65, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j.1523-5408.2002.00004.x>
8. Jung, J. K., S. U. Lee, N. Kozukue, C. E. Levin, y M. Friedman. (2011). Distribution of phenolic compounds and antioxidative activities in parts of sweet potato (*Ipomoea batata* L.) plants and in-home processed roots. *Journal of Food Composition and Analysis*, 24 (1), 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2010.03.025>
9. Karna, P., S. R. Gundala, M. V. Gupta, S. A. Shamsi, R. D. Pace, C. Yates, y R. Aneja. (2011). Polyphenol-rich sweet potato greens extract inhibits proliferation and induces apoptosis in prostate cancer cells in vitro and in vivo. *Carcinogenesis*, 32(12), 1872-1880. <https://doi:10.1093/carcin/bgr215>. Epub 2011 Sep 26.
10. Kurata, R., M. Adachi, O. Yamakawa, & M. Yoshimoto. (2007, Jan. 10). Growth suppression of human cancer cells by polyphenolics from sweet potato (*Ipomoea batatas* L.) leaves. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 55(1), 185-190.
11. Lago Castro, L. (Julio 2011). *El cultivo de la batata: una oportunidad agroalimentaria para pequeños productores de clima cálido*, pp. 1-40. En: Convenio SENA -SAC.
12. Peng-Gao Li, Tai-Hua Mu, Le Deng. (2013, June 7). Anticancer effects of sweet potatoes protein on human colorectal cancer cells-PMC. *World J Gastroenterol*. 19(21), 3300-3308.
13. Vimala, B., Nambisan, B., & Hariprakash, B. (Aug. 2011). Retention of carotenoids in orange-fleshed sweet potato during processing. *Journal of Food Science and Technology*, 48(4), 520-524.
14. USDA. Food and Nutrition Services. (2022, March 21). Household Programs USDA Foods Product Information Sheets: Vegetables. <https://www.fns.usda.gov/usda-foods/household-programs-product-information-sheets-vegetables>
15. USDA_Food Data Central (FDC) (4/1/2019). <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168483/nutrients>

Créditos

Universidad de Puerto Rico 2023©



Diseño editorial:
Martha C. Giraldo Zapata

Ilustraciones

Diseño de personajes de las Super batatas, recreación y digitalización del comic:
Paula Montes, paubawbaw@gmail.com

Fotografías:
Martha C. Giraldo Zapata

Edición:
Wanda I. Lugo, EEA.
Dinorah A. La Luz Feliciano, MEI, SEA.
Luis E. Méndez Márquez, Biblioteca EEA

Autores:
Martha C. Giraldo, Wanda I. Almódovar, Mildred Cortés, Vivian Rosado, Nahomi Martínez-Montañez, Ricardo A. Osoria, Xiomara Reyes Orellano, Maribel López Allende, Carmen J. Rodríguez Martínez, Ircha I. Martínez Rodríguez, Nora Ivette Laboy Colón, Gloria E. Santana Ortiz, Matilde M. Iglesias Curbelo y Zulma Pérez.

Agradecimientos:
Mario Maceira, Héctor Dumeng, Edda Martínez C., Miguel A. García C., Sofía Macchiavelli G., Giovannie Soto-Torres, Luis Pujols, Jesús Flecha, Rene Martínez, Adiel Andino, Elvin Lassalle L, Pedro Pérez López, Martha Zapata de Giraldo.

Impresión:
Imprenta UPRM



Todas las imágenes y contenido de esta guía tienen derecho de autor, pertenecen a la Universidad de Puerto Rico, Colegio de Ciencias Agrícolas.

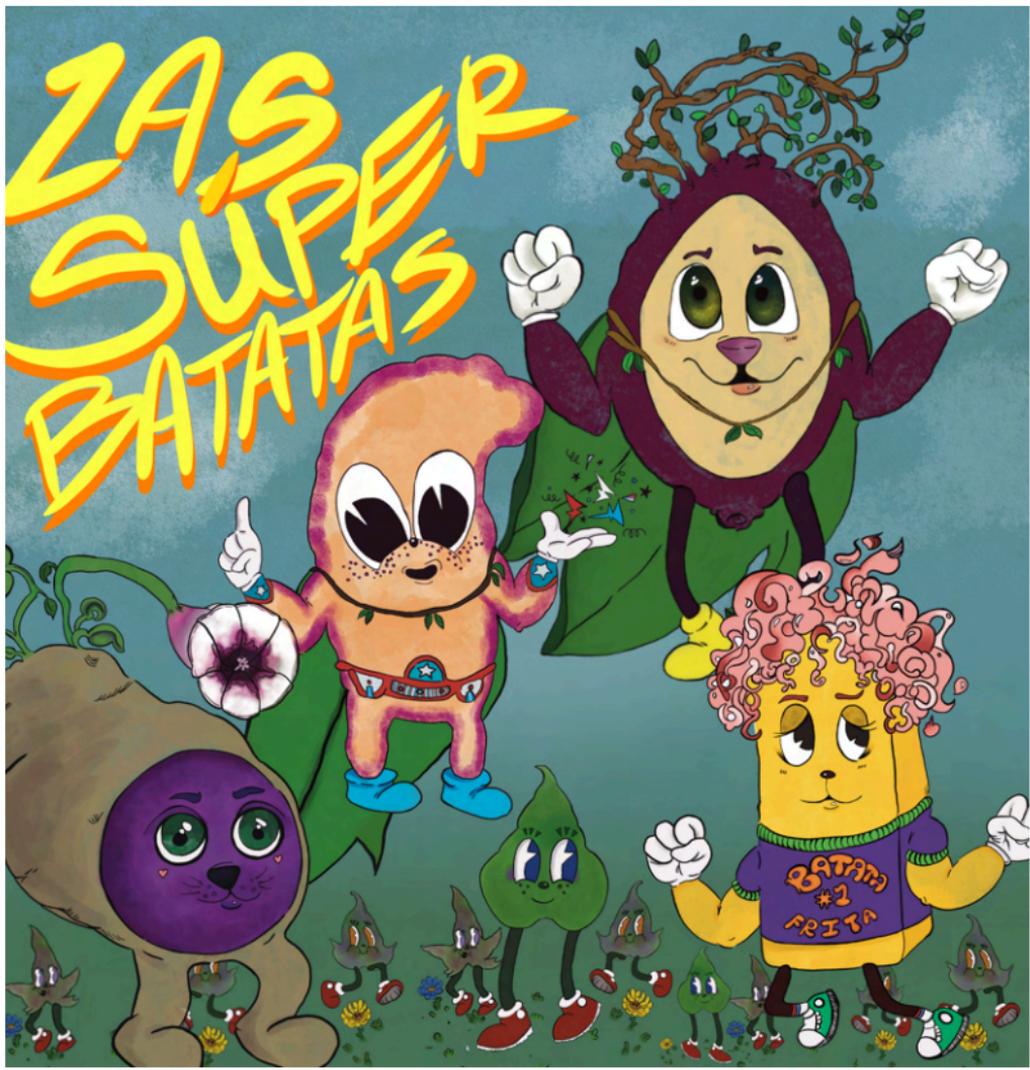
Este trabajo ha sido financiado por el USDA National Institute of Food and Agriculture, Hatch Project 1009013 and the CPPM Program Award # 2021-70006-35563.

La información contenida en esta publicación es solo para fines educativos. Ni el autor, ni la Universidad de Puerto Rico recomiendan, ni garantizan los productos comerciales aquí mencionados.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/ F/V/I

Equal Employment Opportunity Employer-M/F/V/I

Si necesita un acomodo razonable o medios alternos de comunicación, favor de comunicarse con la Oficina de Igualdad de Oportunidades en el Empleo del Colegio de Ciencias Agrícolas llamando al 787 832-4040, extensión: 6312, 5983.





PROJECTO
SUPER SECRETO
S.B.

Producto
biocontrol



POTENCIOMETRO



Esquejes
mágicos



En algún Campo de Puerto Rico crece
algo **SORPRENDENTE**



Bancos llenos
de tierra



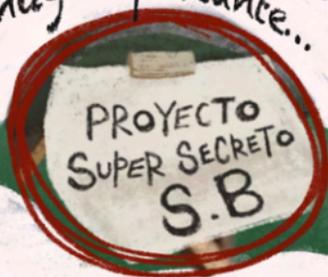
¡OH!
¡Parece que
encontraron
mi proyecto secreto!



¿Puedes guardar
un **SECRETO?**



Este proyecto es
muy importante...



Con estos
ingredientes
CREARÉ...



Ya que sabes mi secreto...

¡Necesito tu

AYUDA!

Todo lo que necesitamos está en esta mesa

Primero medimos el ph del suelo

con
← AGUA y
← SUELO

¡UN 6.5 Perfecto!

¡Increíble!

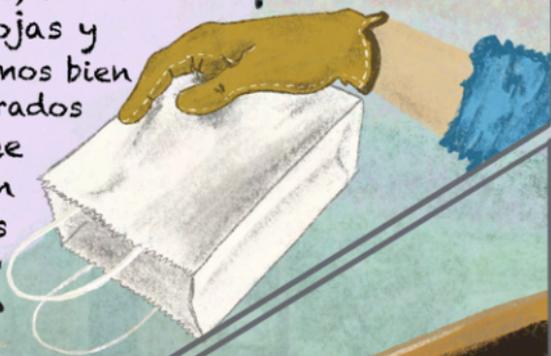
Llenamos estos bancos con tierra especial

Terra Abono Orgánico

Terra Abono Orgánico



Los limpiamos, recortamos
las hojas y
los dejamos bien
preparados
para que
crezcan
fuertes



Estos esquejes
son **MUY MUY** especiales
y tenemos que sembrarlos
con **Cuidado**





Los piches son
los destructores
de nuestras
siembras

WANTED

* DEAD OR ALIVE *



REWARD \$1,000,000,000

¡Devoran
Todo!



y hacen hoyos
por todas las
batatas

Estas trampas
los mantendrán
alejados



¡Listo!
Ahora solo toca
ser muy paciente

¡OH! Casi
se me olvida lo
más importante..

Mi producto
mágico!

Luego te diré
que es...

Un poquito
por aquí

Un poquito
por acá

Mira, el sol está magnífico
eso era lo que faltaba.



4 meses
después

ABRIL

MARZO

FEBRERO

ENERO

¡Es tiempo!

7:00

veamos
si ha
funcionado
el proyecto
secreto

¡Parece
que están
listas!

¡Parece
Navidad!



¿Están listos...

Para conocer a....



¿AS SUPER BATATAS?

¡WEPÁ!

Yo soy tu batata boricua.
Me formé en las montañas de Camuy.
Soy muy saludable gracias a que en mi
cuerpecito blanco tengo pecas violetas que
ayudan a combatir enemigos como el cáncer
y a mantener tus células saludables.



Por eso
me conocen
como la

MARMOLITE

¿Qué jaque, ¿mi poder?
¡SOY MEGA FUERTE!

Tengo fuerza de hierro porque ayudo a que tu cuerpo asimile el hierro que comes en las habichuelas. Soy una batata de pulpa blanca, como Marmolita nacimos en el mismo campo, por eso

¡me llamo **CAMUY!**

Bajo mi protección te mantengo saludable ya que soy rica en vitamina C y calcio. Fortalezco tu sistema inmune al igual que tus huesos.

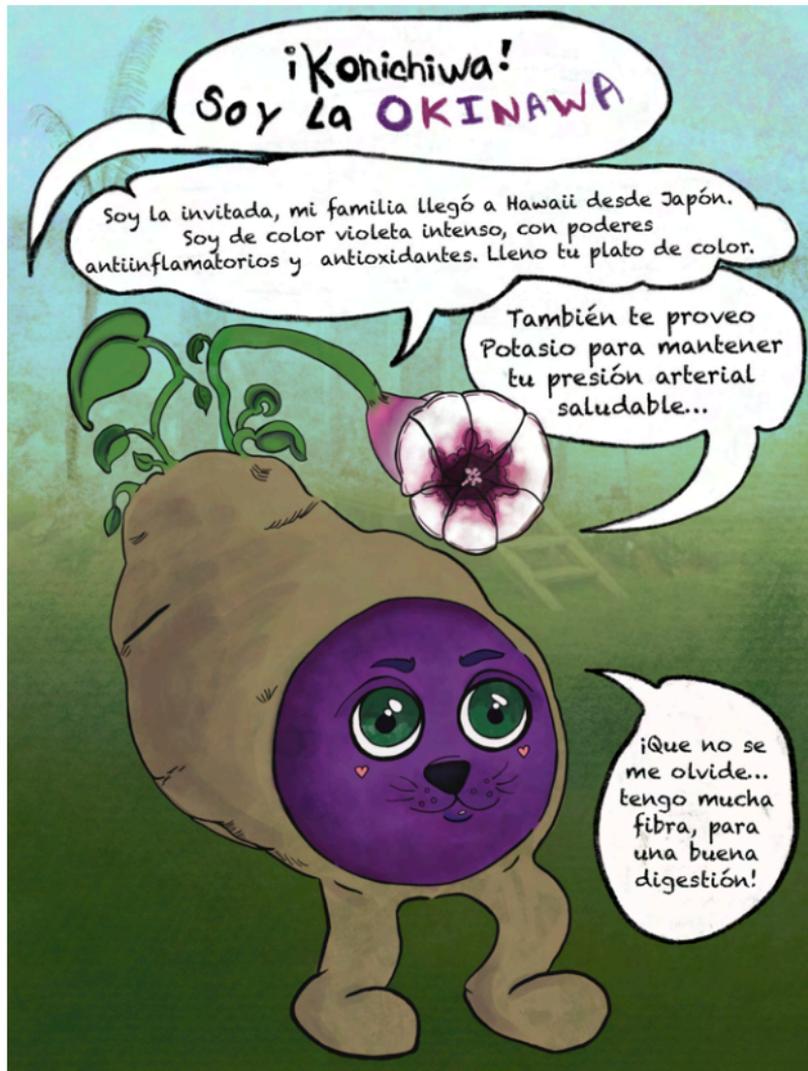


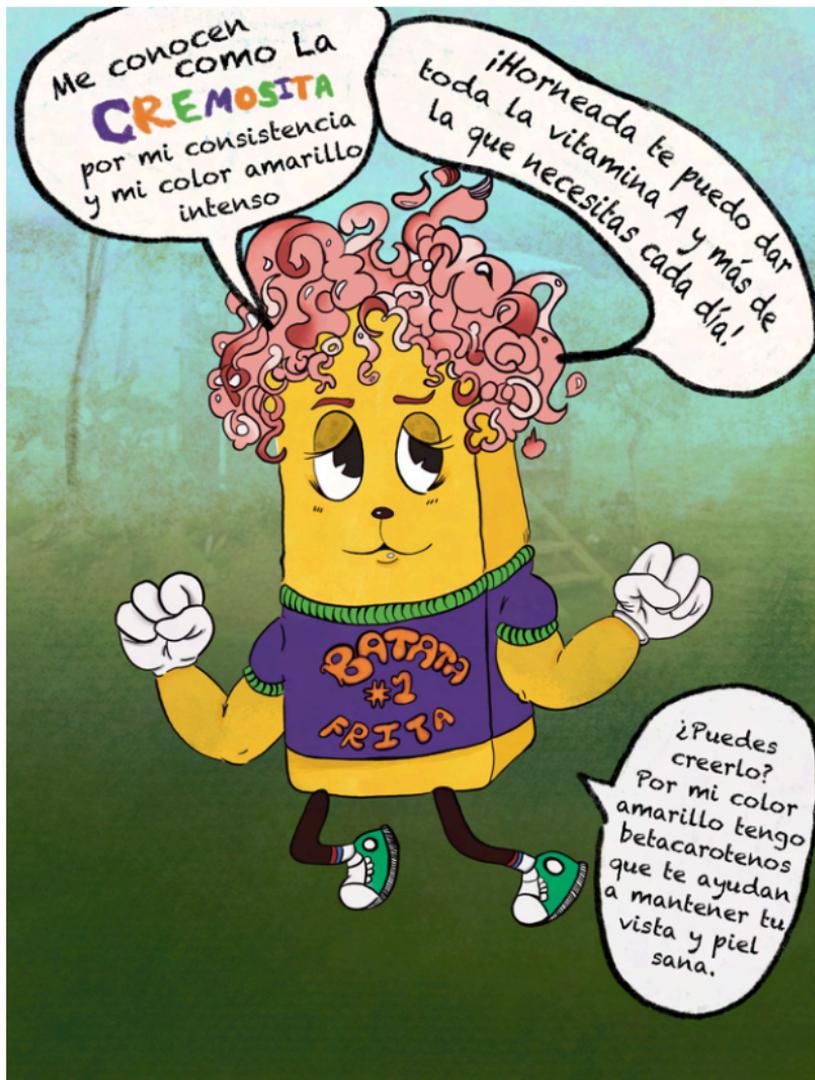
¡Konichiwa!
Soy La OKINAWA

Soy la invitada, mi familia llegó a Hawái desde Japón.
Soy de color violeta intenso, con poderes
antiinflamatorios y antioxidantes. Lleno tu plato de color.

También te proveo
Potasio para mantener
tu presión arterial
saludable...

¡Que no se
me olvide..
tengo mucha
fibra, para
una buena
digestión!





Toda patata está acompañada
de buenas **hojitas**

Somos pequeñas pero nuestro poder es inmenso.
Te escudaremos contra enfermedades. Somos
ricas en nutrientes para mantener tu salud.

¿Sabías que nos puedes
consumir como hojas
frescas, como
ensalada o cocinada?

Cuidamos de tu intestino,
te mantendremos con un
colon saludable
y fuerte para que
puedas absorber
todos los nutrientes
de tus
alimentos.



¡¡¡OYE!?!
¿Cuál era el
producto
mágico que
usaron para
crearnos?

El
producto
mágico era
mucho
Amor



Leyenda:



Las batatas y el sancocho

Cuenta la leyenda que luego de la cosecha todos los vegetales tenían una fiesta que llamaban sancocho. A esta fiesta estaban invitadas las yautías lilas, blancas y amarillas, los ñames, fueran de monte o habaneros; los plátanos Maricongo, Cuerno de Alce y otras clases. También iban los guineos y las malangas.

Pero a la batata, nunca la invitaban a la fiesta. Ella pensó que, este año iría a la fiesta y todos se sorprenderán, porque tengo más nutrientes que nadie, soy un superalimento, tengo vitamina A, betacaroteno y tengo muchos antioxidantes. ¿Será por eso por lo que no me invitan? Mis hermanas y yo podemos opacar a los demás vegetales, porque somos de diferentes colores: blancas, amarillas, anaranjadas y violetas. Tenemos mucha vitamina A, por eso ayudamos a los niños a ver mejor y a que se les curen las heridas rápidamente y tengan una piel saludable. Somos dulces y fáciles de masticar. Podemos ser como las papitas si nos pican en varitas. No sé si voy a ir a la fiesta, lo voy a consultar con mis hermanas.

Entonces fue a hablar con la batata Camuy (blanca) y le preguntó: “¿Este año, tú quieres ir a la fiesta, aunque no nos inviten?” Camuy le dijo: “Sí quiero ir, yo tengo más fibra que las papas, asistiré”. Fueron las dos batatas, Camuy y Okinawa (violeta), a preguntarle a la batata Cremosita (amarilla) si se arriesgaba a asistir con ellas a la fiesta y ésta les dijo: “Sí voy, yo tengo más betacaroteno que otros vegetales, además, mi color es muy llamativo, no pasaré desapercibida, todos me tendrán que mirar. Entonces decidieron asistir.

Asistieron a la fiesta de los vegetales cantando la siguiente canción: “Soy anaranjada, amarilla y violeta; alta en nutrientes y utilizó un abrigo verde, mis hojas, que también puedes comer. Soy un Súper Alimento.”

Cuando los demás vegetales vieron a las súper batatas se sorprendieron, porque eran tan bellas, nutritivas y apetitosas que se sintieron felices con su presencia. Después de ese día, las Súper Batatas fueron a la fiesta de los vegetales, al sancocho, todos los años.

Por: Xiomara Reyes Orellano y Maribel López Allende

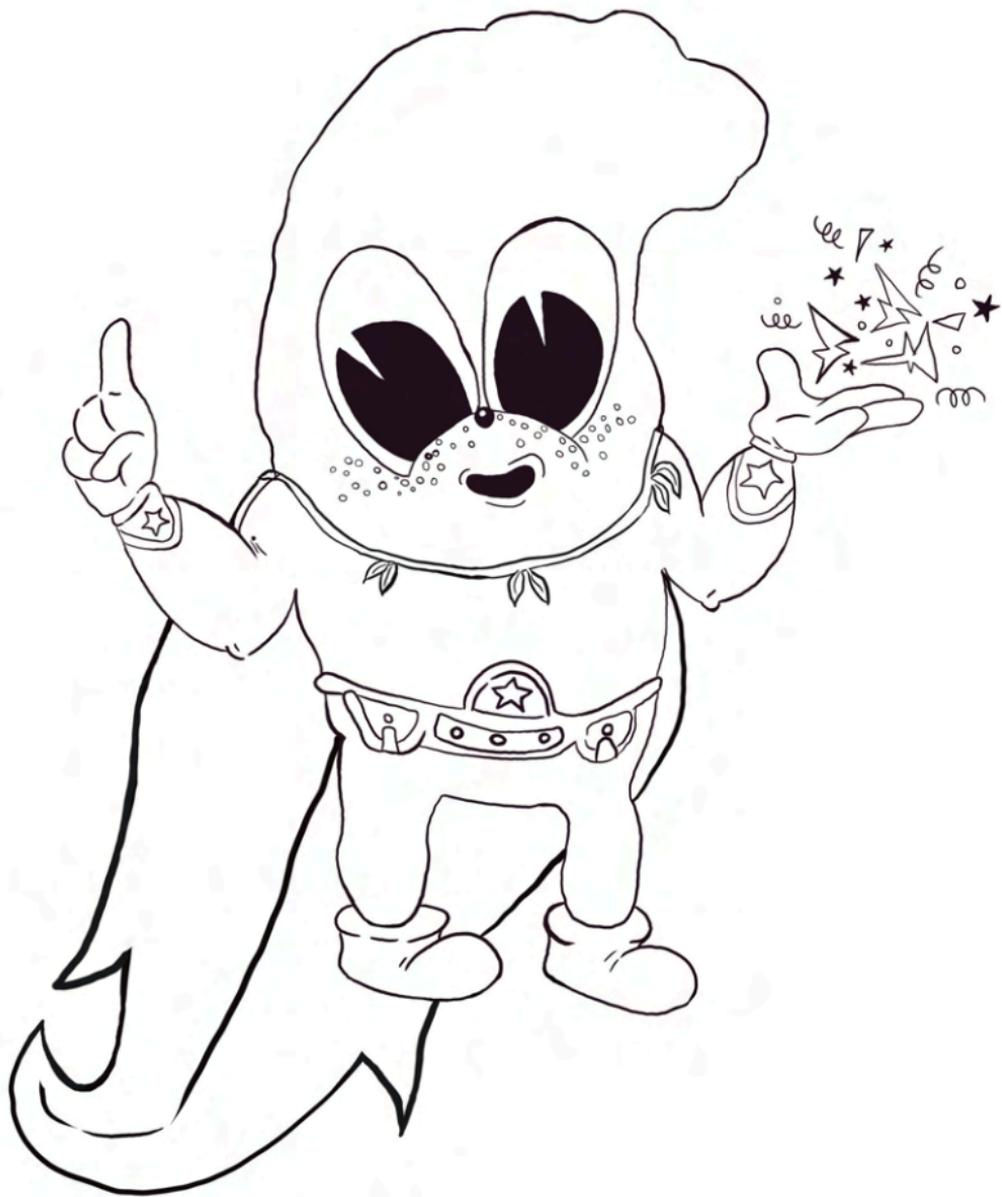
PARA



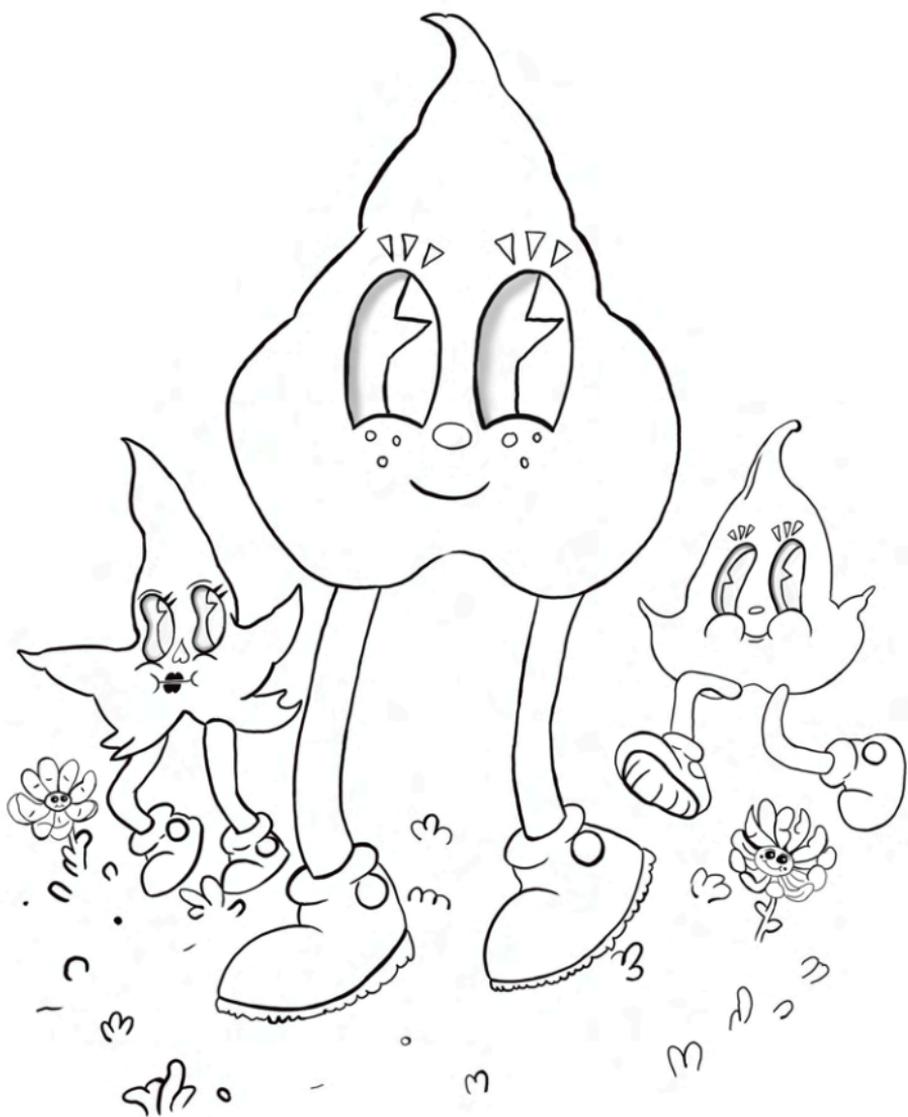
PINTAR

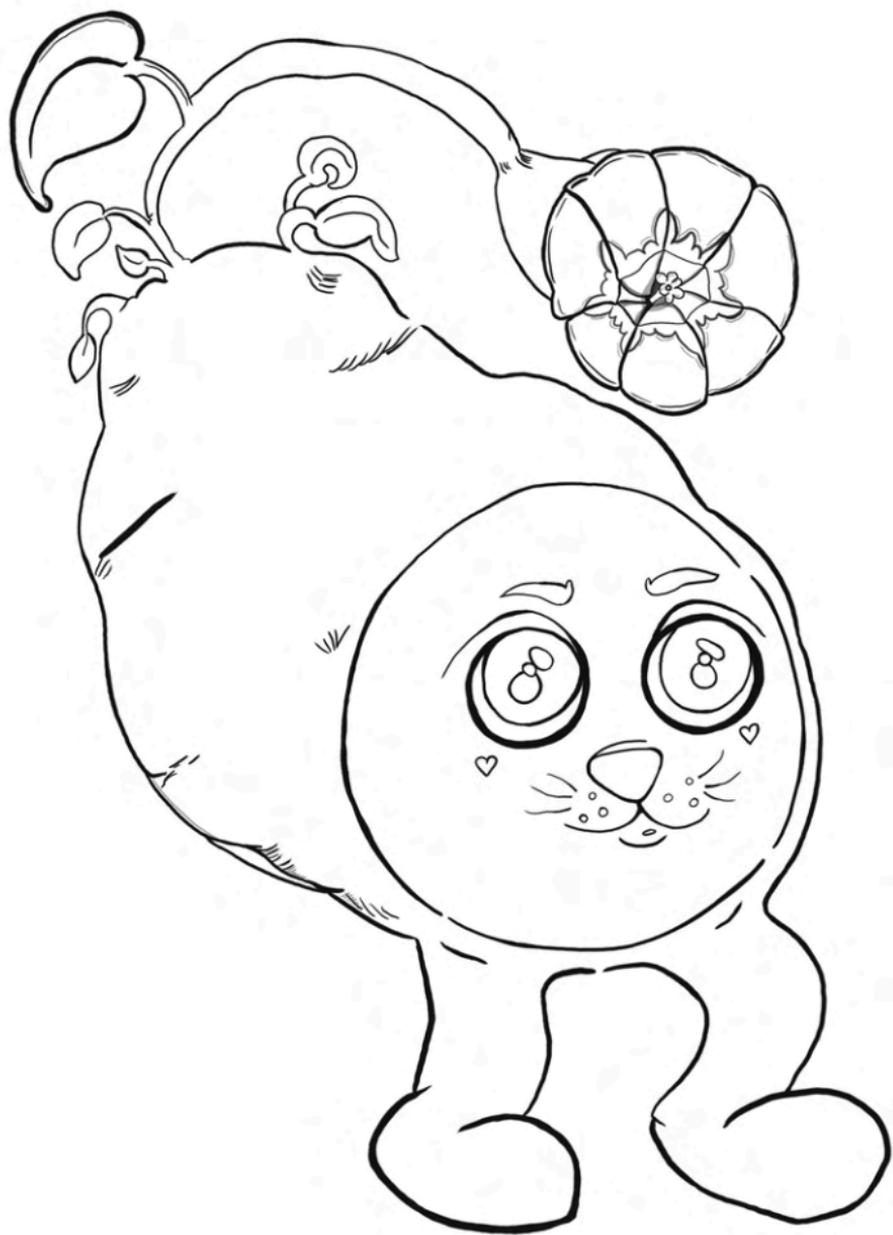












Stickers



Créditos

Universidad de Puerto Rico 2023©



Diseño editorial:
Martha C. Giraldo Zapata

Ilustraciones

Diseño de personajes de las Super batatas, recreación y digitalización del comic:
Paula Montes, paubawbaw@gmail.com

Fotografías:
Martha C. Giraldo Zapata

Edición:
Wanda I. Lugo, EEA.
Dinorah A. La Luz Feliciano, MEI, SEA.
Luis E. Méndez Márquez, Biblioteca EEA

Autores:
Martha C. Giraldo, Wanda I. Almódovar, Mildred Cortés, Vivian Rosado, Nahomi Martínez-Montañez, Ricardo A. Osoria, Xiomara Reyes Orellano, Maribel López Allende, Carmen J. Rodríguez Martínez, Ircha I. Martínez Rodríguez, Nora Ivette Laboy Colón, Gloria E. Santana Ortiz, Matilde M. Iglesias Curbelo y Zulma Pérez.

Agradecimientos:
Mario Maceira, Héctor Dumeng, Edda Martínez C., Miguel A. García C., Sofía Macchiavelli G., Giovannie Soto-Torres, Luis Pujols, Jesús Flecha, Rene Martínez, Adiel Andino, Elvin Lassalle L, Pedro Pérez López, Martha Zapata de Giraldo.

Impresión:
Imprenta UPRM



Todas las imágenes y contenido de esta guía tienen derecho de autor, pertenecen a la Universidad de Puerto Rico, Colegio de Ciencias Agrícolas.

Este trabajo ha sido financiado por el USDA National Institute of Food and Agriculture, Hatch Project 1009013 and the CPPM Program Award # 2021-70006-35563.

La información contenida en esta publicación es solo para fines educativos. Ni el autor, ni la Universidad de Puerto Rico recomiendan, ni garantizan los productos comerciales aquí mencionados.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/ F/V/I

Equal Employment Opportunity Employer-M/F/V/I

Si necesita un acomodo razonable o medios alternos de comunicación, favor de comunicarse con la Oficina de Igualdad de Oportunidades en el Empleo del Colegio de Ciencias Agrícolas llamando al 787 832-4040, extensión: 6312, 5983.