

NOTRE NOUVEL ALLIÉ : « LA PATATE DOUCE », UN SUPER ALIMENT



RECHERCHÉZ
NOUS DANS
CE LIVRET !



Autorisé par le Bureau du contrôleur électoral
OCE-SA-2024-05624.

Un de nos alliés dans les Caraïbes pour une vie saine

Pourquoi planter de la patate douce ?



Avantages par rapport aux autres cultures :

Chez la patate douce, il existe des variétés qui peuvent être plantées et récoltées tout au long de l'année, permettant ainsi des cultures échelonnées et une disponibilité continue de nourriture. Son cycle de récolte est plus court que celui des autres tubercules, puisque certaines variétés peuvent être récoltées après 3, 4 ou 5 mois. Si la récolte se fait manuellement, comme au centre de l'île sur des communes comme Camuy et Corozal, jusqu'à 3 récoltes peuvent être réalisées dans un même champs. Un autre des avantages de la culture est que l'investissement dans les produits de lutte contre les maladies et les ravageurs est plus faible et que l'engrais n'est appliqué qu'une seule fois au cours du cycle.



EN RÉSUMÉ, LES AVANTAGES INCLUENT :

- ACCÈS CONTINU À LA NOURRITURE ET À LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE
- AVANTAGES NUTRITIONNELS ET FONCTIONNELS
- PROPRIÉTÉS MÉDICINALES
- C'EST UNE CULTURE À FAIBLE INVESTISSEMENT
- C'EST UNE SOURCE DE REVENU SÛRE ET CONSTANTE

Valeur nutritionnelle de 1 tasse (200 grammes) de patate douce [15]

Calories : 180 kcal
Glucides : 41g
Protéines : 4 g
Matières grasses totales : 0,3 g
Fibres : 6,6 g
Amidon : 14,1 g
Calcium : 76mg
Fer : 1,38 mg
Potassium : 950 mg - 20 % de la valeur quotidienne (DV)
Phosphore : 108mg
Sodium : 72mg
Zinc : 0,64 mg
Magnésium : 54mg
Vitamine A : 1920 ug - 213% de la DV - 38400 UI
Vitamine C : 39,2 mg - 44% de VQ
Vitamine E (alpha-tocophérol) : 1,42 mg
Vitamine K (phylloquinone) : 4,6 µg
Vitamine B6 : 34% de la DV
Manganèse : 43% de la DV
Acide pantothénique : 35 % de la DV
Niacine : 2,98 mg - 19 % de la DV
Maltose : 6,24 g



Une source complète d'antioxydants



Toutes les patates douces ne sont pas à chair orange ou jaune, il existe aussi des patates douces violettes ou présentant un mélange de couleurs dans la chair. Cette large gamme de couleurs est associée à une liste ouverte de nutriments disponibles dans notre tableau [7, 8, 13, 14].

La patate douce à chair violette, par exemple, a une teneur très élevée en composés antioxydants et anti-inflammatoires. Lorsque ces substances traversent notre système digestif et sont assimilés, elles neutralisent les radicaux libres --des produits chimiques nocifs pour nos cellules, nous aidant à réparer nos cellules [8].



Dans les Caraïbes on a une préférence pour les patates douces à chair jaune, blanche et violette.



Riche en vitamine A, un nutriment essentiel

Les quantités quotidiennes moyennes recommandées de vitamine A sont indiquées en microgrammes (mcg) d'équivalents d'activité du rétinol (RAE). L'Institute of Medicine et le Food and Nutrition Council recommandent un apport quotidien de 900 mcg RAE pour les adultes et les adolescents [7, 14, 15].

Une patate douce cuite non pelée contient 1403 mcg RAE, ce qui équivaut à 156 % de la valeur quotidienne. Inclure une patate douce dans notre alimentation quotidienne dépasse la quantité de vitamine A requise pour garder les yeux et la peau en bonne santé et nous aider à prévenir les maladies..

C'est une recharge de bêta-carotène : précurseur de la vitamine A

Les patates douces jaune à orange foncé contiennent bêta-carotène et caroténoïdes, des agents antioxydants qui nous fournissent la vitamine A nécessaire dans notre alimentation quotidienne [13, 15]. On pense qu'elle aide à prévenir certains types de cancer ou de maladies oculaires. Les médecins recommandent d'obtenir du bêta-carotène, des caroténoïdes et d'autres antioxydants à partir d'aliments comme les patates douces, plutôt que d'utiliser des suppléments alimentaires.





Il est facile de manger sainement

La façon dont vous cuisinez la patate douce fait une grande différence dans la qualité nutritionnelle qu'elle apportera à votre plat. Bien qu'elle soit généralement préparée bouillie, la méthode la plus recommandée est de la cuire au four. En plus d'être simple, cela s'avère être la meilleure méthode en termes de préservation de la valeur nutritionnelle et de concentration des sucres sains [13].

Composés anticancéreux

La recherche a montré que ces patates douces colorées et délicieuses contiennent une protéine unique appelée « inhibiteur de protéase » qui stoppe la prolifération des cellules cancéreuses [8, 9, 10, 12].



Les patates douces sont riches en vitamine C, potassium et calcium



La teneur en vitamine C renforce le système immunitaire. Des niveaux élevés de potassium aident à contrôler la tension artérielle, tandis que le calcium renforce les os [2].

Les patates douces sont une source alimentaire sans danger pour les diabétiques

Les patates douces ont un index glycémique inférieur à celui des pommes de terre. L'indice glycémique mesure la rapidité avec laquelle les aliments affectent la glycémie [4, 6].

De plus, sa teneur élevée en fibres favorise un système digestif sain et vous permet de vous sentir rassasié plus longtemps.





Une source riche en fibres

La patate douce a deux types de fibres --les solubles (visqueuses) et les insolubles ; la soluble absorbe l'eau et ramollit les selles, tandis que l'insoluble contrôle le volume. Si vous essayez de manger moins, les patates douces contiennent des tonnes de fibres et vous vous rassasiez ainsi avec peu. Pour un repas satisfaisant, faites-les cuire non pelées ou servez-les en purée, rôties ou hachées dans des casseroles. Les patates douces contiennent moins de calories et de glucides que les pommes de terre.

Une alimentation quotidienne riche en fibres a été associée à un risque moindre de cancer du côlon et à des selles plus régulières [7, 10, 12].

Indispensable dans un plat végétalien

La patate douce est un aliment idéal pour les végétaliens et les végétariens en raison de sa teneur élevée en vitamine C. Cette vitamine aide le corps à mieux absorber le fer présent dans les céréales, les fruits, les noix et les légumes [3].



De la nourriture tout au long de l'année



Dans les Caraïbes, les patates douces sont culturellement associées à des fêtes religieuses ou à des fêtes comme Thanksgiving, mais pourquoi en limiter la consommation à quelques occasions alors que vous pouvez en profiter à tout moment ? Dans les Caraïbes, elles peuvent facilement être produits tout au long de l'année [11]. Et tout comme les autres aliments, elle peut être mis en conserve et congelé. En fait, les frites de patates douces sont plus populaires dans les restaurants que les frites car elles sont une source nutritionnellement plus riche et ont aussi des effets médicaux [13, 14, 15].





Les feuilles et les tiges sont également consommées.

En Chine et dans les îles du Pacifique Sud, les feuilles et les tiges sont consommées dans diverses recettes, comme les salades et les soupes.

Ces parties de la plante sont particulièrement recommandées pour les bébés, les femmes enceintes et pendant l'allaitement. Les feuilles pourraient être une alternative aux légumes à feuilles vertes comme les épinards. Selon l'indice de qualité nutritionnelle, les feuilles sont de bonnes sources de protéines, de fibres et de minéraux, notamment K, P, Ca, Mg, Fe, Mn et Cu [14, 15].

Il a été montré que la consommation quotidienne de 120 grammes de feuilles de patate douce pendant 14 jours réduit considérablement la pression artérielle et le poids, contribuant ainsi à réduire les risques de maladies cardiovasculaires [2, 3]. De plus, les feuilles contiennent de fortes concentrations de polyphénols associés à la réduction des populations de cellules cancéreuses humaines.

Il est démontré que la consommation des feuilles ainsi que la consommation de la patate douce peuvent stopper le développement du cancer colorectal [8, 9, 10].

Avec la consommation des feuilles, nous avons une source alimentaire en attendant la récolte des patates douces elles-mêmes.



Comment produit-on la patate douce ?

La patate douce est produite à partir de boutures de tiges, en utilisant les têtes de tige ou rameaux latéraux en croissance. Ces boutures destinées à la production doivent être prélevées sur les plantes trois mois ou plus après la plantation.

Parfois, le tubercule de patate douce lui-même peut être utilisé comme semence, car elle pousse généralement vers les extrémités. Après trois mois, les boutures peuvent être prélevées pour les semis de production.

La patate douce est une culture rustique et vigoureuse. Elle nécessite un sol bien préparé, meuble, bien drainé et de l'eau pour son développement.





Avant de planter



Un sol adapté à la production de patates douces doit avoir un pH compris entre 5,0 et 6,8. Des planches de 30 cm de large sur 20 cm de haut avec au minimum 35 cm entre les planches doivent être préparées.

Les semences végétatives ou les boutures doivent être sélectionnées, en vérifiant qu'elles ne sont pas endommagées par les insectes et qu'elles poussent activement. Les boutures doivent provenir de plantes âgées de trois mois ou plus.

Toutes les feuilles sont retirées des boutures afin de faire une meilleure sélection de la bouture, et faire une bonne désinfection.

Il est important d'enlever les feuilles, car la coupe a besoin de toute l'énergie pour produire des racines, et nous évitons de propager d'éventuels agents pathogènes ou nuisibles qui s'y trouvent.

Pour prévenir l'insecte qui limite le plus la production de patate douce dans la Caraïbe, connu sous le nom de « charançon de la patate douce » (*Cylas formicarius*), il convient d'installer des pièges à phéromones et d'utiliser des produits permettant de le contrôler, d'origine chimique ou de lutte biologique [5].



Pour la plantation

La semence: Ce sont les boutures sélectionnées et coupées, d'environ 10 cm de long.



Vous devez utiliser un produit homologué pour désinfecter la bouture avant plantation dans le sol.

La meilleure façon de planter la bouture est de creuser une tranchée de 15 cm de profondeur au centre de la crête et de la poser à plat avec 10 cm entre les plants.

Assurez-vous que le sol est humide lors de la plantation et arrosez les premières semaines.

Les dégâts causés par le charançon dans la patate douce sont préjudiciables et ne permettent pas leur commercialisation. Le charançon fait des galeries qui rendent la patate douce amère et impropre à la consommation [5].



Il est également important d'installer des pièges à rongeurs le deuxième mois après la plantation. Selon la variété, les patates douces doivent être récoltées à 3, 4 ou 5 mois. Si les plantations restent en terre plus de 6 mois, les tubercules commencent à montrer plus de dégâts par le charançon, la mineuse des tiges, les nématodes et les rongeurs.

Fertilisation

Elle doit être apportée la troisième semaine après la plantation, lorsque les plants ont déjà des racines et de nouvelles feuilles, puis le troisième mois, si la variété est récoltée après 4 ou 5 mois.

L'engrais peut être de formulation, 6-6-12 ou 8-8-14, ou des amendements organiques peuvent être utilisés, selon les résultats de l'analyse du sol.

Récolte

La récolte dépend de la variété, certaines sont précoces et peuvent être récoltées à partir du troisième mois, mais en général elles sont récoltées du quatrième au cinquième mois. La récolte peut être mécanique ou manuelle.



Stockage

Les tubercules peuvent être stockés pendant un certain temps après la récolte dans un endroit aéré et à faible humidité, afin que les sucres soient concentrés.



Est-il économiquement rentable de cultiver la patate douce ?

A vous de voir !

En 2021, Cortés M. et M. Díaz ont présenté que le revenu net par cordon, avec irrigation goutte à goutte, généré par les ventes de patates douces dans la plaine s'élevait à 3 849,54 \$ et dans la zone de moyenne altitude, le revenu net était de 2 794,02 \$.

La culture de la patate douce a retrouvé sa position parmi les cultures préférées du consommateur local à Porto Rico. A partir de 2022, les agriculteurs ont pu gérer le ravageur le plus important économiquement, le charançon de patate douce (*Cylas formicarius*), en travaillant main dans la main avec le personnel scientifique du Collège des Sciences Agronomiques [5].

Pour estimer les dépenses et les revenus à ce jour, les coûts des intrants, de la main-d'œuvre et du prix au quintal doivent être examinés.

Patate douce escabèche

Recette de Carmen J. Rodríguez Martínez, 2023

Ingrédients:

- 1,5 kg de patate douce
- 1 ½ tasse d'huile d'olive
- Sel au goût
- 2 gousses d'ail (entières ou écrasées)
- 2 feuilles de laurier
- 1 tasse de vinaigre blanc
- 1 cuillère à café de piments en graines
- 1 gros oignon haché ou semi-haché
- 1 cuillère à soupe de poivron en lanières

Recette :

1. Lavez-vous les mains et nettoyez les surfaces et les ustensiles pour assurer la sécurité de préparation des aliments.
2. Dans une marmite ou une casserole, chauffer l'eau avec du sel selon goût.
3. Lavez, épluchez et coupez la patate douce en morceaux d'environ 5 cm.
4. Dans l'eau à ébullition, ajouter les patates douces à cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Pendant la cuisson de la patate douce, émincer l'oignon.
6. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive; ajouter l'oignon, les gousses d'ail, les feuilles de laurier et le piment. Faire revenir à feu doux.
7. Ajoutez le vinaigre et après qu'il a bouilli pendant 10 minutes, retirez le mélange du gaz.
8. Ajouter la patate douce au mélange de marinade et laisser mijoter environ 10 minutes à feu doux.
9. Retirer du feu, ajouter les poivrons et bien mélanger.
10. Verser le mélange dans un saladier de service.
11. Conservez le plat au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Houmous épicé aux patates douces

Recette de <https://cokieandkate.com>

Traduit et modifié par : Maribel López Allende

Ingrédients:

2 patates douces de taille moyenne

3 cuillères d'huile d'olive

2 tasses de pois chiches cuits (ou 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés)

3 cuillères de pâte de sésame

3 gousses d'ail pelées

jus de 1 citron

Zeste de ½ citron

sel de mer au goût

1 ½ cuillères de piment de cayenne (commencer léger)

½ cuillère de paprika fumé

¼ cuillère de cumin

Recette:

1. Nettoyez et désinfectez les surfaces de préparation des aliments.
2. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau en frottant pendant 20 secondes.
3. Laver les patates douces à l'eau courante et enlever l'excès d'humidité avec du papier absorbant.
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Cuire les patates douces sur la grille (grille centrale du four ou dans un plat allant au four de 45 minutes à 1 heure). Elles doivent être (un peu) molles à la fin.
6. Pendant que les patates douces refroidissent, mixez les ingrédients au mixer ou au blender. Si vous êtes sensible aux épices, vous pouvez les mélanger petit à petit à la fin.
7. Une fois les patates douces refroidies, épluchez les et ajoutez-les au mélange mixé.
8. Bien mélanger. Vous pouvez servir en décorant avec un peu de poivre de Cayenne et des graines de sésame.
9. Servir avec des légumes, du pain pita, des galettes ou des crackers de votre choix.
10. Il est recommandé de réfrigérer et de servir le lendemain, cela permet aux saveurs de se développer.

Boulettes énergétiques

Recette de [instagram@nutricion.sonia](#)

Ingrédients:

1 patate douce moyenne

1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

1 cuillère à soupe de noix de coco râpée

Recette :

1. Nettoyez et désinfectez les surfaces de préparation des aliments.
2. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau en frottant pendant 20 secondes.
3. Lavez et épluchez les patates douces à l'eau courante et enlevez l'excès d'humidité avec du papier absorbant.
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Cuire les patates douces sur la grille (grille centrale du four ou dans un plat allant au four pendant 45 minutes à 1 heure). Elles doivent être molles (un peu) à la fin.
6. Écrasez la patate douce et ajoutez le beurre de cacahuète et la noix de coco râpée en mélangeant bien tous les ingrédients.
7. Façonner le mélange en petites boules et réfrigérer pour manger comme en-cas ou dessert.

Boulettes de patates douces de style créole

par Carmen Aboy Valldejuli , 1983

Ingredients:

2 patates douces moyennes de la couleur de votre choix
6 tasses d'eau
1 ½ cuillère de sel
2 grosses noix de coco mûres, pour faire
3/4 lait de coco non dilué
3 tasses de sucre
1 jaune d'oeuf

Pour la décoration :

Cannelle moulue
clous de girofle

Recette :

1. Lavez les patates douces, faites-les bouillir dans de l'eau et du sel, à feu modéré, à couvert, environ 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Égoutter, peler et réduire immédiatement en purée.
3. Ajouter le lait de coco, le sucre et le jaune d'œuf en mélangeant bien avec une cuillère en bois.
4. Versez le mélange dans une marmite et portez à ébullition rapidement en remuant constamment avec une cuillère en bois dans un mouvement de va-et-vient. Baisser le feu à modéré et cuire de la même manière, jusqu'à ce que le mélange se sépare complètement du fond et des parois de la casserole. (Contrôlez la chaleur pour éviter les éclaboussures.)
5. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
6. Former des petites boules avec le mélange. Saupoudrer légèrement de cannelle moulue et garnir chaque boule d'un clou de girofle entier.

Les super patates douces





Projet 😊
Super secret
S.B

Produits de
biocontrôle



Le pH-mètre



Boutures
magiques



Dans certains champs de Porto Rico
quelque chose de surprenant grandit



Le carré potager
plein de terre



ingrédient
Secret



OH!

Il semble qu'ils
aient trouvé un
projet secret!



Projet 😊
Super secret
S.B

Pouvez-vous
garder un
SECRET?



Ce projet est
très important

Projet 😊
Super secret
S.B

Avec ces
ingrédients, je
créerai...

**Les super
natales douces!**



Puisque tu connais
mon secret...

J'ai besoin
de ton

aide!

Tout ce dont nous
avons besoin est
sur cette table

Nous mesurons
d'abord le
pH du sol

- 2) Eau
- 1) terre

Avec
de
l'eau
et
du sol

Un pH 6.5 est parfait

Incredible

Nous
remplissons ces
carrés potagers
avec de terres
spéciales.





Nous les nettoyons,
nous avons coupé
les feuilles et les
laissons bien
préparés pour
devenir
forts



Ces boutures sont
très spéciales
et nous devons
les semer
soigneusement





C'est un excellent produit pour nos plantations...

Cette protection est un produit biocontrôle

Avec cela, nous nous assurerons qu'ils sont bien désinfectés et protégés

Pour cette raison, nous allons tendre des pièges également pour nos ennemis, les destructeurs de la patate douce



Les piches
sont les
destructeurs
de nos semis

WANTED

* DEAD OR ALIVE *



REWARD \$1,000,000,000

Ils dévorent
tout



Et faire des trous
dans toutes les
patates douces

Ces pièges
les
éloigneront



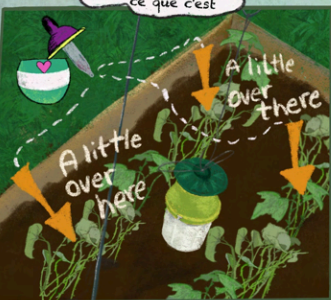
Prêt !
Maintenant c'est
juste très patient



Oh ! J'oublie
presque le plus
important

Mon produit
imaginé

Alors
je vais te dire
ce que c'est



Regardez, le soleil
est magnifique ce
qui manquait



4 mois plus
tard est le
temps

Avril

Mars

Février

Janvier

c'est l'heure!



Voyons
si le
projet
secret a
fonction
né

Ils
semblent
être prêts



ça a
l'air de
Noël





Es-tu
prêt...



à te
rencontrer

Les
Super
Patates?!
doucees !!

iWEPa!

Je suis votre patate douce portoricaine. Je me suis entraîné dans les montagnes de Camuy. Je suis très en bonne santé grâce au fait que dans mon corps blanc, j'ai des taches de rousseur violette qui aident à lutter contre les ennemis tels que le cancer et à maintenir vos cellules saines.



C'est pourquoi
ils me
connaissent
comme le

MARBRE

Quejlaque?
mon pouvoir ?
Je suis méga fort

J'ai une
force de fer car j'aide votre corps à assimiler le fer que vous
mangez chez les haricots. Je suis une patate douce à pulpe blanche,
car le marbre nous sommes nés dans le même champ, c'est pourquoi
mon nom est **CAMUY!**

Sous ma protection, je vous maintiens en bonne santé car je
suis riche en vitamine C et en calcium. Je renforce votre
système immunitaire tout comme vos os.

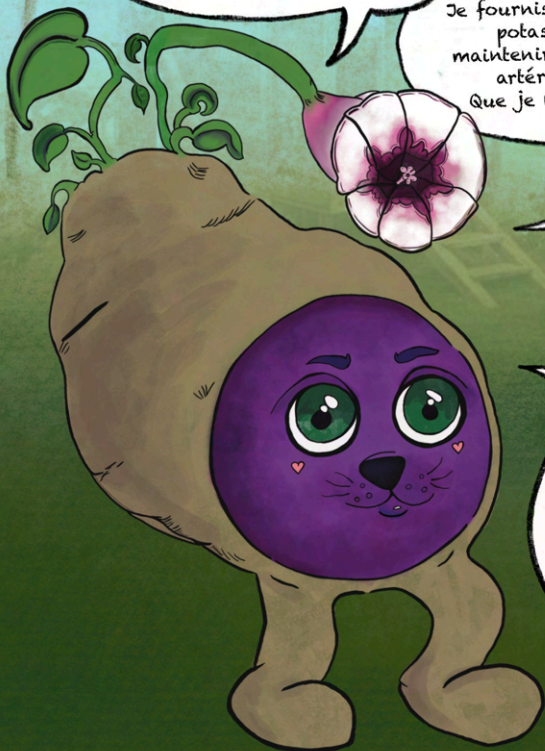


iKōnichiwa!
Je suis l'OKINAWA

Je suis l'invité, ma famille est arrivée à Hawaï
du Japon. Je suis un violet intense, avec des
pouvoirs anti-inflammatoires et antioxydants.
Plein votre assiette de couleur.

Je fournis également du
potassium pour
maintenir votre tension
artérielle saine
Que je n'oublie pas...

j'ai
beaucoup
de fibres,
pour une
bonne
digestion.



Ils me connaissent
comme le
Crémeux
pour ma consistance
et ma couleur jaune
intense

Cuit, je peux vous donner toute
la vitamine A et plus que ce dont
vous avez besoin tous les jours.



Tu peux
le créer?
Pour ma couleur
jaune, j'ai des
bêta-carotènes
qui vous aident
à garder les
yeux et la peau
saine.

Chaque patate douce
est accompagnée de
bonnes **feuilles**

Nous sommes petits mais notre pouvoir est immense.
Nous vous protégerons contre les maladies. Nous sommes
riches en nutriments pour maintenir votre santé.

Saviez-vous que vous
pouvez nous consommer
comme des feuilles
fraîches, comme la salade
ou cuites ?

Nous prenons soin de
votre intestin, nous
resterons avec un
côlon sain et fort
afin que vous
puissiez absorber
tous les
nutriments de vos
aliments.



Hé!
Quel était le
produit
magique qu'ils
ont utilisé
pour nous
créer?

Le produit
magique était
beaucoup
d'amour



Légende:

Patates douces et sancocho



La légende raconte qu'après la récolte, tous les légumes organisaient une fête appelée sancocho. Les yauties lilas, blanches et jaunes, les ignames, qu'elles soient des montagnes ou de La Havane, étaient conviées à cette fête ; Maricongo, Cuerno de Alce et autres sortes de bananes. Les bananes et les malangas sont également allées.

Mais la patate douce n'a jamais été invitée à la fête. Elle pensait que cette année, j'irais à la fête et que tout le monde serait surpris, car j'ai plus de nutriments que quiconque, je suis un superaliment, j'ai de la vitamine A, du bêta-carotène et de nombreux antioxydants. C'est pour ça qu'ils ne m'invitent pas ? Mes sœurs et moi pouvons éclipser les autres légumes, car nous sommes de couleurs différentes : blanc, jaune, orange et violet. Nous avons beaucoup de vitamine A, nous aidons donc les enfants à mieux voir et à guérir rapidement leurs plaies et à avoir une peau saine. Nous sommes doux et faciles à mâcher. Nous pouvons être comme des chips si nous nous faisons mordre. Je ne sais pas si je vais aller à la fête, je vais vérifier auprès de mes sœurs.

Puis il est allé parler à la patate douce Camuy (blanche) et lui a demandé : « Cette année, tu veux aller à la fête, même si nous ne sommes pas invités ? Camuy lui a dit : « Si je veux y aller, j'ai plus de fibres que de pommes de terre, j'y participerai. » Les deux patates douces, Camuy et Okinawa (violet), sont allées demander à la patate douce Cremosita (jaune) si elle prendrait le risque d'assister à la fête avec elles et elle leur a dit : « Oui, j'y vais, j'ai plus de bêta-carotène que les autres légumes, en plus, ma couleur est très frappante, je ne passerai pas inaperçu, tout le monde devra me regarder. Ils ont donc décidé d'y assister.

Ils ont assisté à la fête des légumes en chantant la chanson suivante : « Je suis orange, jaune et violet ; riche en nutriments et j'ai utilisé un pelage vert, mes feuilles, que vous pouvez également manger. "Je suis un super aliment."

Lorsque les autres légumes ont vu les super patates douces, ils ont été surpris, car elles étaient si belles, nutritives et appétissantes qu'ils se sentaient heureux de leur présence. Après ce jour, les Super Batatas se rendaient chaque année à la fête des légumes, au sancocho.

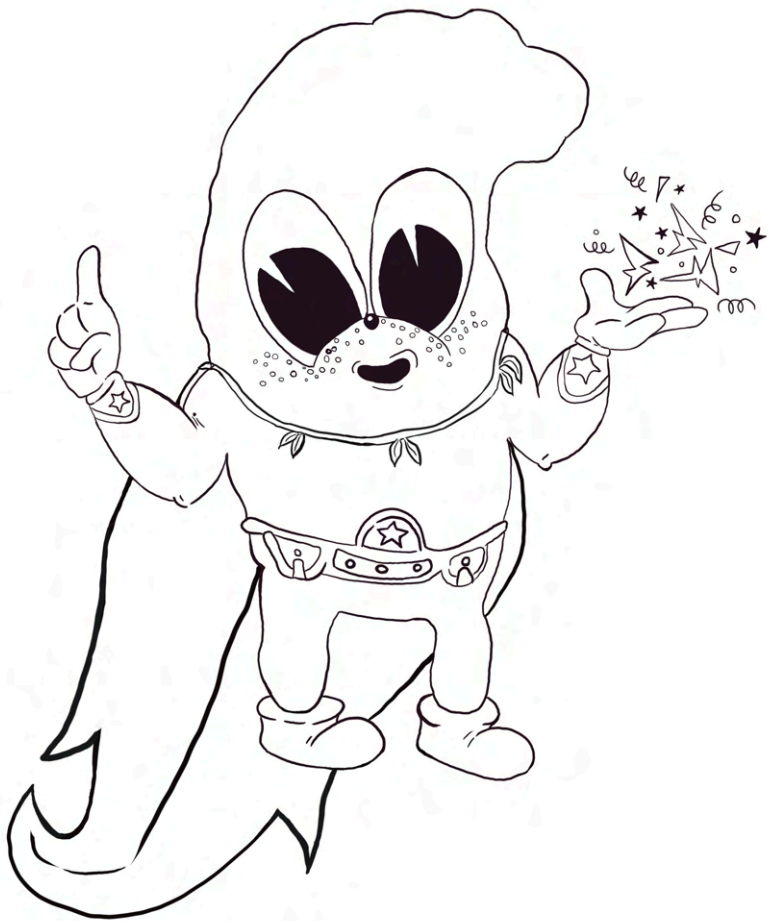
Par : Xiomara Reyes Orellano et Maribel López Allende



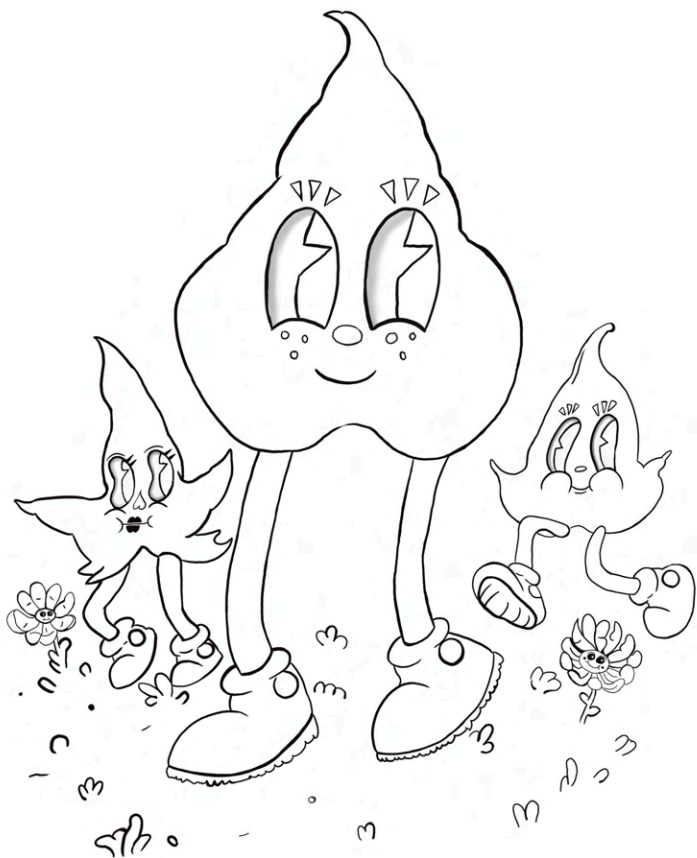
Pour *peindre*

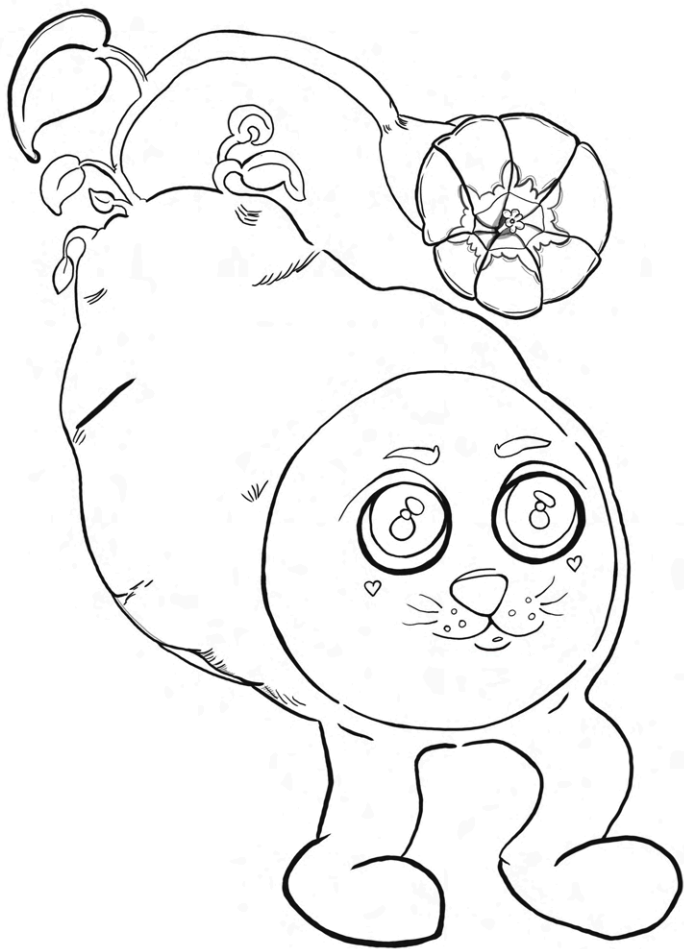












Autocollants



Références

1. Aboy Valldjeli, 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>

Crédits

Université de Porto Rico 2023©



Traduction du guide en française : Laurent Penet

Traduction de la bande dessinée en française: Nazer Odestin

Conception éditoriale:

Martha C. Giraldo Zapata

Illustrations

création des Super patates douces, recreation et digitalisation de la BD :

Paula Montes, paubawbaw@gmail.com

Photographies:

Martha C. Giraldo Zapata

Édition:

Wanda I. Lugo, EEE.

Dinorah A. La Luz Feliciano, MEI, SEA.

Luis E. Méndez Márquez, Bibliothèque de l'EEE

Auteurs:

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.

Merci:

Adriana Vega-Martínez, Laurent Penet, Nazer Odestin, Alexis Lafleur, 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.

Impression:

MEI, SEA



Toutes les images et le contenu de ce guide sont protégés par le droit d'auteur, ils appartiennent à l'Université de Porto Rico, Collège des sciences agricoles.

Ce travail a été soutenu par l'Institut national de l'alimentation et de l'agriculture de l'USDA, Projet Hatch 1009013 et prix du programme CPPM #2021-70006-35563.

Les informations contenues dans cette publication sont uniquement à des fins éducatives. Ni l'auteur ni l'Université de Porto Rico ne recommandent ou ne garantissent les produits commerciaux mentionnés ici.

Egalité des Chances d'Emploi Employeur-H/F/V/I

Si vous avez besoin d'un aménagement raisonnable ou d'un autre moyen de communication, veuillez contacter le Bureau de l'égalité des chances en matière d'emploi du Collège des sciences agricoles en appelant le 787 832-4040, poste : 6312, 5983.