



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services**  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## **Camotes**



El camote crece en Carolina del Norte durante todo el año; se vende muy fresco en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

### **Historia del Camote**

En la cueva Tres Ventanas, en la región de Chilca, Perú, se ha encontrado el registro de camote más antiguo del camote y, corresponde al año 8000 antes de Cristo, pero se trata de un camote salvaje.

En el Perú se ha encontrado también el registro del camote domesticado más antiguo y, corresponde al año 2500 antes de Cristo.

En la Polinesia se ha encontrado también registro de camotes anteriores a la llegada de los conquistadores europeos, pero no tan antiguos como el camote peruano. Se asume que las semillas fueron llevadas desde los Andes de Perú y Colombia por los pájaros emigrantes, quizás el llamado Golden Plover, que suele cruzar el pacífico.

También es posible que fuera llevado por marineros latinoamericanos de la antigüedad, que naufragaron y fueron a dar en la Polinesia.

Fueron los conquistadores españoles y portugueses quienes difundieron el camote por todo el mundo.

### **Características del Camote**

El camote (*Ipomea batatas*), es comúnmente llamado yam en algunas partes de los Estados Unidos, sobre todo en el Sur y el Oeste.

El camote es un familiar distante de la papa (*Solanum tuberosum*) y es un familiar todavía más lejano del verdadero yam, el cual es nativo de África y Asia.

La palabra yam se deriva de la palabra africana nyami, nombre africano para los verdaderos yam. En los Estados Unidos se adoptó el nombre para diferenciar este camote dulce, suave y de color naranja, del camote blanco y más bien árido al que la gente estaba acostumbrada.



### **Cómo Seleccionar y Almacenar el Camote**

Elija camotes firmes, sin huecos, peladuras ni partes suaves. Evite aquellos que se venden refrigerados ya que las temperaturas frías afectan el sabor del camote.

El camote se debe almacenar en un lugar frío, seco, bien ventilado, de este modo duran hasta 10 días. Evite que les de la luz solar y, temperaturas por encima de los 60 F (15 C), pues les surgen brotes y fermentan.

Almacénelos libres y no dentro de bolsas plásticas.

### **El Camote Es Conocido como “Anti-diabetes”**

Al camote se le ha dado este nombre de anti-diabetes porque de acuerdo con las investigaciones que se han efectuado en animales, el camote ayuda a estabilizar el nivel de azúcar de la sangre y disminuye la resistencia a la insulina.

Una de las razones puede ser que el camote tiene un alto contenido de carotenos y, de acuerdo con las investigaciones, los niveles fisiológicos de carotenos, al igual que el consumo diario de los mismos ayudarían tanto a estabilizar el nivel de azúcar de la sangre como a disminuir la resistencia a la insulina.

### **Camote, Antioxidantes y Anti-inflamatorios**

El camote, debido a su alto contenido de vitaminas A (en la forma de beta caroteno) y C contiene propiedades antioxidantes. Tanto el beta-caroteno como la vitamina C son poderosos antioxidantes que eliminan los radicales libres del cuerpo.

Los radicales libres son químicos que dañan las células y las membranas; se les asocia con ciertos tipos de artero esclerosis, enfermedades al corazón, diabetes y cáncer de colon.

Puesto que estos mismos nutrientes tienen además propiedades desinflamatorias, pueden ayudar a tratar ciertas enfermedades que conllevan inflamaciones, como el asma, la osteoporosis y el reumatismo artrítico.

El camote es también una buena fuente de vitamina B6, la cual es necesaria para convertir la homocysteine en moléculas benignas. La homocysteine- un importante

proceso químico que se produce en el organismo- cuando se encuentra en niveles altos puede generar ataques al corazón y apoplejías.

## Camotes y Glutathione

En últimas investigaciones se ha comprobado que el camote contiene cierta proteína que contiene 33% de uno de los mas poderosos antioxidantes naturales, llamado glutathione.

### Propiedades Del Camote

Food Energy	Units	200gms per serving	Food Energy	Units	200gms per serving
Calorías	kcal	180	Vitamin E (Alfa Tocoferol)	mg	1.4
Calorías de carbohidratos	kcal	166	Beta Tocoferol	mg	0
Calorías de grasa	kcal	2.5	Gamma Tocoferol	mg	0
Calorías de proteína	kcal	11.2	Delta Tocopfrol	mg	0
<b>Proteins &amp; Amino Acids</b>			Vitamin K	mcg	4.6
Proteína	g	4.0	Thiamina	mg	0.2
Tryptofan	mg	80	Riboflavina	mg	0.2
Threonine	mg	214	Niacina	mg	3.0
Isoleucine	mg	140	Vitamina B6	mg	0.6
Leucine	mg	236	Folate	mcg	12
Lysine	mg	168	Vitamina B12	mcg	0
Methionine	mg	74	Acido Pantoténico	mg	1.8
Cystine	mg	56	Choline	mg	26.2
Phenylalanine	mg	228	Betaine	mg	69.2
Tyrosine	mg	88	<b>Minerals</b>		
Valine	mg	220	Calcio	mg	76
Arginine	mg	140	Hierro	mg	1.4
Histidine	mg	78	Magnesio	mg	54
Alanine	mg	198	Fósforo	mg	108
Acido Aspártico	mg	976	Potasio	mg	950
Acido Glutomático	mg	396	Sodio	mg	72
Gylcine	mg	162	Zinc	mg	0.6
Proline	mg	134	Cobre	mg	0.3
Serine	mg	226	Manganeso	mg	1
Vitamina A		38433	Selenio	mcg	0.4
Retinol	mcg	0	Fluoride	mg	0
Actividad de Retinol Equivalente	mcg	1922	<b>Sterols</b>		
Alfa Caroteno	mcg	86	Cholesterol	mg	0
Beta Caroteno	mcg	23017	Fitosterols	mg	0
Beta Cryptoxantina	mcg	0	Campesterol	mg	0
Lycopene	mcg	0	Stigmasterol	mg	0
Luteina & Zeaxantina	mcg	0	Beta-sitosterol	mg	0
Vitamin C	mg	39.2	Alcohol	g	0
Vitamin D	mg	0	Agua	g	152

Datos tomados del USDA

## Notas

- **200.** La información se refiere a 200 gramos de camote cocido, horneado con cáscara, sin sal.
- 
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**

