

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**  
**TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA**



**TEMA:**

**EL CAMOTE VALOR NUTRICIONAL Y SUS USOS EN LA  
REPOSTERÍA**

**TESINA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
TECNÓLOGA EN GASTRONOMÍA**

**Autor: Ana Rocío Benavides**

**Tutor: Lic. Ximena Estévez**

**Ibarra: Junio, 2011**

## **CERTIFICACION**

En calidad de directora de la tesina de grado titulada: “El camote valor nutricional y sus usos en la gastronomía”.

De autoría de: Ana Rocío Benavides Benavides

Me permito certificar que ha sido revisada y cumple con todos los requisitos necesarios para su presentación.

## **AGRADECIMIENTO**

A l cumplir con éxito este trabajo de investigación, reitero mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte Institución a la cual debo mi realización profesional.

De manera muy especial a la Lic. Ximena Estévez quien con su ayuda incondicional fue de gran importancia para culminar esta investigación, así como también a mis padres que con sus palabras alentadoras me incentivaron a seguir adelante.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo esta dedicado a mis padres por apoyarme en todo momento de mi vida, siempre con una palabra de aliento para llegar a cumplir mis objetivos propuestos.

## SUMARIO

	<b>Pág.</b>
<b>GENERAL</b>	
<b>CERTIFICACIÒN</b>	<b>i</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>iii</b>
<b>I.- TÌTULO DE LATESINA</b>	<b>1</b>
<b>II.- JUSTIFICACIÒN</b>	<b>3</b>
<b>III.- OBJETIVOS</b>	<b>4</b>
4.1 OBJETIVO GENERAL	4
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	4
<b>V.- MARCO TEÒRICO</b>	
<b>CAPITULO I</b>	
<b>ORÌGEN, CARACTERISTICAS GENERALES, VALOR NUTRICIONAL</b>	
4.1.1 ORÌGEN DEL CAMOTE	5
4.1.2 NOMBRES QUE PRESENTA EL CAMOTE EN MUNDO	7
4.1.3 EL CAMOTE EN LA GASTRONOMIA NACIONAL E INTERNACIONAL	8
4.1.4 BOTÁNICA Y CLASIFICACIÒN DEL CAMOTE	10
4.1.5 MORFOLOGÍA GENERAL	10
4.1.6 CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS	11
4.1.7 VARIEDADES DE CAMOTE	13
4.1.8 VALOR NUTRICIONAL DEL CAMOTE	14
<b>CAPITULO II</b>	
<b>ACTUAL SITUACION DEL CAMOTE EN EL ECUADOR</b>	
4.2.1 PRODUCCION DEL ECUADOR	19
4.2.2 PRODUCCIÒN MUNDIAL	21
4.2.3 PRECIOS INTERNACIONALES	22
4.2.4 PRECIOS NACIONALES	23

### **CAPITULO III**

#### **EL CAMOTE COMO ALIMENTO FUNCIONAL**

4.3.1 EL CAMOTE COMO ALIMENTO FUNCIONAL PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES	25
4.3.2 EL CAMOTE COMO ALIMENTO FUNCIONAL PARA MUJERES	26

### **CAPITULO IV**

#### **RECETARIO GASTRONÓMICO UTILIZANDO EL CAMOTE**

4.4.1 RECETAS TRADICIONALES	26
4.4.2 RECETAS INTERNACIONALES	27

V.- METODOLOGÍA	50
-----------------	----

VI.- CONCLUSIONES	61
-------------------	----

VII.- RECOMENDACIONES	62
-----------------------	----

VIII.- APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE	63
--------------------------------------	----

BIBLIOGRAFÍA	64
--------------	----

ANEXOS	67
--------	----

<b>INDICE DE CUADROS</b>	63
--------------------------	----

CUADRO N° 1 VALORES NUTRICIONALES DE TRES VARIEDADES DE CAMOTE	14
--	----

CUADRO N° 2 COMPARACION DE VALORES NUTRICIONALES ENTRE LA YUCA, PAPA, CAMOTE	18
--	----

CUADRO N° 3 SUPERFICIE COSECHADA, RENDIMIENTO Y PRODUCCION MUNDIAL DE CAMOTE DE 2004 SUDAMERICA	19
---	----

CUADRO N° 4 PRODUCCION MUNDIAL DE CAMOTE 2004 PRODUCCIÓN	
--	--

CUADRO N° 5 PRODUCCION DEL ECUADOR	20
------------------------------------	----

CUADRO N° 6 VARIACION DE PRECIOS POR KG EN EL MERCADO EUROPEO PERIODO 2004-2006	20
---	----

	22
--	----

## **INDICE DE GRÁFICOS**

GRAFICO N° 1 PRODUCCION DE CAMOTE EN REGIONES DEL ECUADOR	22
GRAFICO N° 2 PRECIOS EN EL MERCADO EUROPEO PARA LA	
GRAFICO N° 3 PRECIOS DE LOS PRINCIPALES TUBERCULOS POR LIBRA EN IMBABURA	23 23

## **I.- TITULO DE LA TESINA**

### **EL CAMOTE VALOR NUTRICIONAL Y SUS USOS EN LA REPOSTERÍA**

#### **RESUMEN**

El camote posee un alto valor nutricional y su uso en la repostería es una opción para ser consumido de una manera atractiva; así mismo recordar recetas nacionales del Ecuador.

Como objetivo general esta:

Determinar el valor nutricional del camote y sus usos en la repostería con esto se busca que la sociedad valore más a este tubérculo.

#### Objetivos Específicos

- Investigar el origen y variedades del camote y su producción en el país y la provincia.
- Definir el valor nutritivo del camote.
- Establecer las diferentes preparaciones en repostería, utilizando como base el camote.
- Recopilar un recetario con preparaciones nutritivas y creativas de repostería nacional e internacional, utilizando como elemento principal el camote.

En el primer capítulo se aborda el origen del camote, sus características generales y la determinación del valor nutricional.

En el segundo capítulo destaca la actual situación del camote en el campo de producción y comercialización tanto nacional como internacional.

En el tercer capítulo propone al camote como un alimento funcional y con la capacidad de ser un alimento completo para el régimen alimentario.



En el cuarto capítulo se encuentra recopilado un recetario de repostería, como una alternativa para consumir el camote con recetas innovadoras y rescatando recetas nacionales.

Sobre las recomendaciones proponer el consumo de camote en la población de la provincia de Imbabura y el Ecuador ya que es un tubérculo que aporta un nivel muy alto de proteínas y vitaminas para una adecuada alimentación. Así también en los bares de las escuelas y colegios del Ecuador se debe expender alimentos saludables; el camote es una opción en la dieta cotidiana de escolares y adolescentes ecuatorianos, puesto que está dentro de los alimentos recomendados por el Ministerio de Salud Pública y la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición

## II.- JUSTIFICACIÓN

EL camote valor nutricional y sus usos en la repostería, este tubérculo es de gran importancia para la dieta diaria de las personas ya que aporta gran cantidad de nutrientes beneficiosos para el ser humano. El camote gracias a su riqueza en hidratos de carbono, es un suplemento proteico para niños y adolescentes y para personas que presentan problemas de desnutrición.

Dado que el camote resiste condiciones ambientales extremas y cubre rápidamente el suelo reduce la necesidad de herbicidas y el uso de insecticidas y fungicidas es mínimo esto lo convierte en un producto sano ya que hoy en día se busca una alimentación libre de contaminantes que provocan muchas enfermedades. Además el camote es considerado como un alimento funcional que actúa como cura de muchos padecimientos en personas.

El camote tiene una amplia gama en la culinaria y más en la repostería ya que su pulpa es ingrediente de varias recetas especialmente la que presenta un color anaranjado la cual tiene más azúcar que otra variedad, asimismo su uso como guarniciones, ensaladas, salsas en platos nacionales e internacionales.

Con el presente trabajo se busca que el camote sea tomado en cuenta para la preparación de recetas de repostería innovadoras y fáciles de realizar, así también rescatar preparaciones tradicionales de este modo trascienda su consumo, ya que al desconocer de las propiedades del camote, su alto valor nutricional ha estado relegado su empleo en preparaciones.

Esta investigación busca dar una alternativa para el camote tome valor en el campo gastronómico en el país puesto que en Ecuador no está optimizado su consumo ya que primero su producción no es en gran escala y segundo se desconoce su alta funcionalidad en la cocina.

Así mismo en la provincia de Imbabura las personas han descuidado valorar las recetas tradicionales hechas con productos andinos como es el caso del camote que contiene propiedades necesarias para satisfacer una dieta saludable.

### **III.- OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar el valor nutricional del camote y sus usos en la repostería.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Investigar el origen y variedades del camote y su producción en el país y la provincia.
- Definir el valor nutritivo del camote.
- Establecer las diferentes preparaciones en repostería, utilizando como base el camote.
- Recopilar un recetario con preparaciones nutritivas y creativas de repostería nacional e internacional, utilizando como elemento principal el camote.

## **IV.- MARCO TEÓRICO**

### **CAPITULO I**

#### **ORIGEN, CARACTERISTICAS GENERALES, VALOR NUTRICIONAL DEL CAMOTE**

##### **4.1.1 ORIGEN DEL CAMOTE**

Las primeras referencias de la planta corresponden a Colón en 1492 y también a Fernández de Oviedo, quien la describió en 1526, en la isla Española. Se conoce además que a la llegada de los españoles, el cultivo estaba extendido en toda Sudamérica y Centroamérica. <sup>1</sup>

Existen dos teorías sobre el origen del camote, una lo considera oriundo del continente americano, situándolo en México y Centroamérica, en virtud de la división del material genético y por la evidencia arqueológica de la antigüedad de su cultivo. <sup>2</sup>

La otra teoría defiende su origen en China sin embargo, en la actualidad se acepta que es originario de América, al tener en cuenta que existe mayor cantidad de especies en América que en el continente Asiático, con alto potencial de rendimiento y con mayor desarrollo vegetativo, favoreciendo la floración y la fructificación, además los estudios realizados mediante la técnica del carbono 14 permitieron determinar la antigüedad de camotes fósiles encontrados en cuevas de Punta de Chilca (Perú), la misma oscila entre 8.000 y 10.000 años; esto sumado a argumentos lingüísticos que dan nombres muy similares a esta especie entre las diferentes tribus de América, y por otra parte considerando que hasta el día de hoy no se han encontrado referencias concretas de la existencia de esta planta en otros continentes que son de mayor antigüedad que las localizadas en Perú, confirman su origen americano.

---

1. Alvarado, 1991

Y además consideran al camote como las primeras plantas domesticadas del mundo ya que los Mayas y los Incas habrían tomado la planta y producido nuevas líneas adaptadas a las condiciones locales.<sup>2</sup>

El camote oriundo de la zona tropical de América se han cultivado en América del Sur desde antes de los tiempos de la civilización Inca, y fueron introducidos en España antes incluso que la papa. También tienen una larga historia de cultivo en Asia, habiéndose extendido desde la polinesia a Nueva Zelanda durante el siglo XIV. Son un alimento básico en muchas zonas del Caribe y del sur de Estados Unidos, y son muchas las recetas famosas en las que intervienen como ingrediente. El camote confitado, por ejemplo, es una guarnición tradicional de la carne de pavo o de cerdo que se sirve en Estados Unidos el Día de Acción de Gracias, mientras que en Jamaica y en las Indias Occidental abundan los platos con camotes dulces.<sup>2</sup>

---

2. [www.infoagro.com](http://www.infoagro.com)

#### 4.1.2 NOMBRES QUE PRESENTA EL CAMOTE EN EL MUNDO Y EL ECUADOR

La palabra camote es de origen náhuatl, dialecto de los antiguos habitantes de Centroamérica y México. En algunas regiones de África, el camote es llamado Cilera abana, que significa “protector de los niños”, aludiendo al papel que cumple en las densamente pobladas planicies semiáridas de África oriental, donde miles de aldeas dependen de su cultivo para combatir el hambre.<sup>3</sup>

En los diferentes países e idiomas el camote es conocido con las siguientes denominaciones:

Camote	Centroamérica, Perú, Chile, México, Bolivia, Panamá, Ecuador
Batata	Europa. Asia
Moniato	Cuba, Uruguay
Batata doce	Brasil
Patata douce	Francés
Patata dolce	Italiano
Sweet potato	Estados unidos
Cilera Abana	África

---

3. FOLQUER, F. 1978)

#### **4.1.3 EL CAMOTE EN LA GASTRONOMIA NACIONAL E INTERNACIONAL**

En el Ecuador se consume como guarnición, en fritura, cocinado o asado, acompañado de leche. En el Oriente ecuatoriano los Jíbaros y Shuaras lo emplean para la elaboración de la chicha, considerada como una bebida alimenticia, la cual pasado un tiempo se constituye en una bebida alcohólica.

El camote es alimento ancestral el cual es muy consumido en América como por ejemplo en Puerto Rico la batata (nombre taino) ha sido uno de los alimentos básicos por décadas, la cocinan asada, hervida o sancochada; también se come en el desayuno con leche o café, con quesito de hoja (queso casero) y en viandas con bacalao, con carne, pollo o perrnil. También hacen dulces y postres como lo es el flan de batata y las barritas de dulces típicos.<sup>6</sup>

El camote es muy popular en el Perú y en muchos platos típicos reemplaza a la papa, siendo parte indispensable de la gastronomía peruana. El camote destaca como acompañamiento de los chicharrones, mayormente frito, y también su inclusión en la pachamanca que es un plato típico del Perú basado en la cocción, al calor de piedras precalentadas, de carnes de vaca, cerdo, pollo y cuy previamente llevados a maceración con especias, así mismo de productos originales andinos adicionales, como papas, camote.<sup>6</sup>

El camote es parte del plato típico limeño como es el cebiche peruano, se lo utiliza como guarnición y para equilibrar la acidez del plato.

En la República Dominicana se come de muchas formas: asadas, sancochadas, con coco (jalea), con piña, con habichuela con dulce y frita.

En México el camote es consumido generalmente como confitura (fruta cristalizada) o como postre (compota), y ocasionalmente, como alimento para los bebés debido a su facilidad de digestión.

En los Estados Unidos es muy consumido caramelizado como acompañante en la cena del Día de Acción de Gracias.

En la Comunidad Valenciana (en España) se utiliza para los pasteles de camote que se comen típicamente en Navidad.

En Cuba es consumido habitualmente en los almuerzos. También, es normal encontrárselo en las celebraciones familiares (Navidad o fiestas de cumpleaños). Se puede comer de diversas maneras, siendo la más extendida el camote hervido; no se debe descartar el camote frito o el camote en almíbar, exquisitos al paladar. También el puré de camote (hervido) con ralladuras de nuez moscada, para acompañar platos de carne o de otro tipo, de manera similar al puré de patata.

En Argentina el camote es parte de comidas populares como el puchero (guiso de verduras y carne) o acompañamientos (batatas fritas o puré de batatas), y también para postres como el conocido "postre vigilante" que consiste en una porción de queso ("mar del plata" generalmente) y una de "dulce de batata" (dulce realizado con el camote). También se hacen mermeladas.

En Brasil se suele consumir simplemente hervida, sola o como acompañamiento, frita y salada o en la forma de un dulce conocido localmente como marrón glasé.<sup>6</sup>



#### **4.1.4 BOTÁNICA Y CLASIFICACIÓN DEL CAMOTE**

Nombre científico, Ipomea batatas, planta herbácea de la familia de las convolvuláceas, de origen latinoamericano y extensamente cultivada por su raíz tuberosa, empleada en gastronomía.

Es una enredadera perenne, de hojas cordiformes , alternas, pecioladas, y flores simpétalas, pentámeras, de buen tamaño y muy atractivas. La raíz es larga y fusiforme, con la piel parda rojiza a púrpura, y pulpa similarmente variable.<sup>4</sup>

#### **4.1.5 MORFOLOGÍA GENERAL**

##### **TALLO**

De hábito rastrero, un color que oscila entre el verde, verde bronceado y púrpura, con una longitud de hasta 1 m y una superficie con cierta velloidad.

##### **HOJAS**

Las hojas del camote tienen formas y colores variables, incluso en una misma planta. Son simples, tienen una longitud de 4 a 20 cm, tienen forma ovalada con un borde entero, dentado, lobulado o partido, y sus colores varían del verde pálido hasta el verde oscuro con pigmentaciones moradas.

##### **FLORES**

Flores similares a copas o campanillas, agrupadas en inflorescencias de tipo racimo, y con variedad de colores que van del verde pálido hasta el púrpura oscuro.

##### **FRUTO**

---

4. Moyer,1991

Tiene forma capsular, mide entre 3 y 7 mm de diámetro, y contiene de 1 a 4 semillas.

## **SEMILLAS**

Miden entre 2 y 4 mm de diámetro y tienen forma redondeada levemente achatada y están cubiertas por una piel impermeable de color castaño a negro.

## **RAÍZ TUBEROSA**

Es la parte comestible del camote y posee un sabor dulce muy agradable. El color de la cáscara de blanquecino a amarillo y la pulpa oscila entre el amarillo, anaranjado y morado y blanco.

### **4.1.6 CARACTERÍSTICAS ORGANÉPTICAS**

La calidad culinaria de la batata es un carácter complejo que comprende una combinación de sabor, textura, y color.

## **SABOR**

La principal característica del sabor de la batata o camote es la dulzura, que se debe a la presencia de algunos azúcares hallados en la batata en estado crudo que son sacarosa, glucosa, y fructuosa.

En algunos casos también se ha hallado maltosa, la concentración de azúcar varía según las distintas variedades ya que el camote de pulpa morada es más dulce que el camote de pulpa anaranjada. En el camote cocido la concentración de maltosa aumenta mucho, pues la cocción provoca la degradación del almidón, que es convertido en maltosa y dextrinas.

La maltosa está formada por dos unidades (moléculas) de glucosa. Este aumento en la concentración de maltosa es una de las causas que motivan que el camote cocido sea más dulce que la cruda.

## **TEXTURA INTERNA**

La textura se refiere a como se percibe el camote al comerlo, que puede ser "seca", también llamada "harinosa", o "húmeda". .En promedio, la batata tiene un 30 % de materia seca el 70 % restante es agua.

El 30 % de materia seca depende de varios factores, como la variedad, el clima, el tipo de suelo, y la incidencia de plagas y enfermedades. En los casos más bajos puede llegar al 13-15 %, y en los más altos al 40 %. La mayor parte de la materia seca de la batata la constituyen los hidratos de carbono, siendo el principal componente el almidón.

La sensación de sequedad o humedad no es un reflejo del contenido de agua, sino de características organolépticas. Depende del contenido final de almidón y fibra que queda en el camote luego de cocido.

## **TEXTURA EXTERNA**

Su textura es fibrosa y extensiva, tanto con profundidad y en sentido lateral la porción comestible es la raíz tuberosa cuya cáscara y pulpa varían del color morado al amarillo naranja, las raíces se originan en los nudos del tallo que se encuentran bajo tierra, pueden medir de 30 a 40 cm de longitud y 15 a 20 cm de diámetro.

## **EL COLOR**

El color se debe a la presencia de pigmentos antocianinas, (colores morados) y carotinoides (colores crema, amarillos y anaranjados).

El color de la pulpa que muestran las distintas variedades de camote puede ser morado, blanco, crema, amarillo y naranja, con inclusiones o pigmentaciones rojas o moradas, que se disponen en variadas formas en uno o varios círculos, en una mancha central, o en pequeñas manchas distribuidas irregularmente

#### 4.1.7 VARIEDADES DE CAMOTE

Las variedades de camote se clasifican según su sabor y color en: camotes dulces (blancos y rosados), y camotes desabridos (o papa camote).

En la actualidad, al describir un variedad se toma en cuenta el carácter de la pulpa, húmeda o seca, aclarando que estos términos se refieren al ablandamiento de los camotes cuando se cocinan, como consecuencia del desdoblamiento de los almidones en maltosa.

En la Costa ecuatoriana por ejemplo Manabí hay preferencia por camote con piel y carne morada, en menor proporción la variedad Repe que tiene piel rojo-morado y carne anaranjada.<sup>5</sup>

En la Sierra y en la provincia de Imbabura se utilizan las de piel rosada, morada y crema, con pulpa seca y húmeda de coloración anaranjada, amarilla, crema y blanca.

El camote de pulpa seca es menos dulce que las de pulpa húmeda, y son utilizadas en las industrias.<sup>5</sup>

Actualmente, la mayor variabilidad del camote se presenta en el Perú (117 variedades), Guatemala (160 variedades) y Colombia (115 variedades).<sup>5</sup>

Se clasifican en dos tipos los de pulpa o carne blanca o los de pulpa o carne amarilla.

##### 1. Tipo seco:

Pulpa blanca o cremosa.

Pulpa amarilla.

Pulpa morada.

##### 2. Tipo húmedo:

Pulpa anaranjada (con alto contenido en carotinoide).

Pulpa amarilla

---

<sup>5</sup> López; López Zada; Vázquez Becalli, 1984

#### 4.1.8 VALOR NUTRICIONAL DEL CAMOTE

<b>Variedades</b>	<b>Energía</b>	<b>Proteína</b>	<b>Grasa</b>	<b>HDEC</b>	<b>Calcio</b>	<b>Fosforo</b>	<b>Hierro</b>	<b>Tiamina</b>	<b>Riboflavina</b>
Camote blanco	122 kcal	0,8 g	0.1 mg	31.0 mg	14 mg	66 mg	1.1 mg	0.13 mg	0.02 mg
Camote morado	114 kcal	1.1 g	0.1 mg	28.8 mg	19 mg	50 mg	2.1 mg	0.11 mg	0.03 mg
Camote papa	128 kcal	1.3 g	0.2 mg	32.1 mg	23 mg	58 mg	1.1 mg	0.07 mg	0.04 mg

<b>Variedades</b>	<b>Niacina</b>	<b>Vitamina C</b>
Camote blanco	0.60 mg	29 mg
Camote morado	0.70 mg	48 mg
Camote papa	0.93 mg	48 mg

La composición química es la principal característica que influye sobre las calidades culinaria y nutritiva del camote. El sabor, la textura, y el color, tres de los factores que componen la calidad culinaria, dependen de la composición química.

El almidón es una sustancia de reserva formada por la unión en cadena de unidades (moléculas) de un azúcar (glucosa).

Los principales azúcares hallados en el camote crudo son sacarosa, glucosa, y fructuosa. En algunos casos también se ha hallado maltosa la concentración de azúcar varía con las distintas variedades. En el camote cocido la concentración de maltosa aumenta mucho, pues la cocción provoca la degradación del

almidón, que es convertido en maltosa y dextrinas que junto con pequeñas cantidades de sacarosa, contribuyen a dar el sabor dulce a este producto.

Las fibras son otros hidratos de carbono hallados en el camote, e incluye compuestos como las sustancias pépticas. La cantidad de fibra también varía según la variedad la cantidad de fibra influye sobre la textura.

Hay otros grupos de constituyentes del camote que en conjunto constituyen menos del 1 % de la materia seca. Entre ellos se encuentran las vitaminas y los pigmentos. El camote puede contener altas cantidades de beta caroteno, que es el precursor de la vitamina A. También es una fuente importante de vitamina C, y contiene moderadas cantidades de vitaminas del grupo B. El principal factor que afecta el contenido de caroteno es el tipo de variedad; las variedades con mayor contenido son los de pulpa anaranjada (color "zanahoria"), mientras que los de pulpa crema tienen bajo contenido, y los de pulpa blanca pueden carecer totalmente de ellos.<sup>6</sup>

En Ecuador, se producen algunas variedades de camote, entre las de mayor producción se encuentran: camote blanco, camote morado y camote papa y todos aportan energía, macro y micronutrientes en 100 gramos de cualquiera de estas variedades se obtiene los siguientes nutrientes:

---

6. Ministerio de Previsión Social y sanidad. Instituto Nacional de Nutrición. (1965) Tabla de composición de Alimentos ecuatorianos. Quito- Ecuador

## **ALMIDÓN Y AZÚCARES**

Cien gramos de camote proveen aproximadamente 111 kilocalorías, superando en este aspecto a la papa (80 kilocalorías).

El sabor dulce del camote se debe en gran parte a la degradación del almidón durante la cocción, que se convierte en azúcar (maltosa). También están presentes otros azúcares, como sacarosa, glucosa y fructosa, en porcentajes dependientes del material genético.

El camote es un alimento con bajo índice de glicemia. Ese índice es una medida de la rapidez con que el organismo humano absorbe la glucosa luego de ingerirla, de cómo se elevan sus niveles en la sangre, y de cuán rápido retorna a los niveles normales. Un bajo índice de glicemia es deseable, y se caracteriza por una absorción lenta de los azúcares, un aumento moderado de la concentración en la sangre, y un retorno suave a los niveles normales.

El consumo de alimentos con alto índice de glicemia, como la papa, el arroz, y el pan blanco, producen una rápida absorción de glucosa, la aparición de picos de alta concentración en la sangre, y el descenso brusco a niveles subnormales. Por lo tanto, el camote, es recomendable para los diabéticos aunque tenga un sabor dulce.

## **PROTEÍNAS.**

Pese a que el valor proteico del camote es bajo, la proteína que contiene es de alto valor biológico. El elevado contenido del aminoácido lisina hace que la harina de camote pueda usarse como complemento de las harinas de cereales.

**GRASAS.** El camote tiene un muy bajo contenido de grasas y, naturalmente, está libre de colesterol.

## **MINERALES**

Entre los minerales presentes en el camote se destacan el potasio, el fósforo, el calcio y el hierro. La concentración de minerales es más alta en la piel y la corteza que en la pulpa. El contenido de potasio del camote es dieciocho veces

más alto que el del arroz hervido, y superior al de la mayoría de las hortalizas.

La relación potasio: sodio es alta, lo que resulta apropiado para dietas que procuran restringir el consumo de sodio, por ejemplo, en personas con alta presión arterial.

### **FIBRA DIGESTIBLE.**

El camote posee más fibra digestible que la mayoría de las hortalizas. Entre las propiedades que se le reconocen están las de acelerar el tránsito intestinal de los alimentos, previniendo el cáncer de colon; controlar los niveles de azúcares en la sangre; y bajar los niveles de colesterol. La fibra del camote provoca una sensación de saciedad que ayuda a controlar la ingesta de alimentos.

### **VITAMINAS**

Las vitaminas, si bien constituyen menos del 1% del peso seco del camote, están presentes en cantidades que representan un aporte sustancial en relación a los requerimientos del ser humano. Las vitaminas que presenta en mayor cantidad son la pro-vitamina A ó beta-caroteno, la vitamina B1, la Vitamina C ó ácido ascórbico, y la Vitamina E.

La pro-vitamina A o beta caroteno y la vitamina E están entre los compuestos actividad "antioxidante" de la batata o camote. Neutralizan los radicales libres, por lo que potencialmente tienen capacidad de prevenir enfermedades como el cáncer, la hepatitis y la arteriosclerosis. Los antioxidantes son esenciales para el buen funcionamiento del cerebro y para demorar los efectos del envejecimiento sobre ese órgano.

Una porción de camote de cultivares con alto contenido de caroteno provee tanta cantidad de pro-vitamina A como 23 porciones de brócoli. La vitamina B1 promueve la utilización de los azúcares. La vitamina C promueve la formación de colágeno, que es necesario para mantener saludable la piel, y la E inhibe la formación de compuestos que provocan el envejecimiento. La mayoría de los alimentos ricos en vitamina E, como los aceites y las frutas secas, lo son también



en grasas y calorías. Sólo el camote provee altos contenidos de vitamina E con bajos contenidos de grasa. Este tubérculo también contiene ácido fólico, que ayuda a bajar los niveles de homocisteína, compuesto negativo para el sistema circulatorio y el funcionamiento cardíaco.

En cuanto al contenido vitamínico cabe destacar el aporte de beta-caroteno, muy superior al de la patata, en especial en las variedades cuyo color de la carne es de un amarillo o anaranjado intenso. Por este motivo son más nutritivas las batatas amarillas que las blancas. Otras vitaminas que se encuentran en mayor proporción en el camote con respecto a la patata son la vitamina E, la C y el ácido fólico.

### **PIGMENTOS Y POLIFENOLES.**

Tanto la piel como la pulpa del camote contienen compuestos que pueden actuar como "antioxidantes", de manera similar a lo indicado para la provitamina A o beta-caroteno, que a su vez es un pigmento presente en la pulpa. Entre los pigmentos con esa característica se hallan las antocianinas, presentes en la piel de las batatas moradas o coloradas.

Los polifenoles son sustancias involucradas en los mecanismos de defensa de la planta ante ataques de hongos o insectos, y son responsables del color marrón que se produce por oxidación al cortar o pelar el camote.

### **CUADRO Nº2. COMPARACION DE VALORES NUTRICIONALES ENTRE LA YUCA, PAPA, CAMOTE.**

<b>PAPA</b>	Es un cultivo que contiene en 100 gramos: 80 Kcal; proteína 2.5 gr; grasas 0.2; potasio 570 gr; hidratos de carbono 18gr
<b>YUCA</b>	Es un cultivo perenne que contiene en 100 gramos : 120 Kcal ; proteínas 3,1 gr ;grasas 0,4 gr ; potasio 764 gr; hidratos de carbono 26,9gr y alto nivel de vitamina C 48,2
<b>CAMOTE</b>	Contiene en 100 gr : 114 Kcal; proteínas 1.3gr; grasas 0.4gr;carbohidratos 27.3g, calcio 34.0mg, <u>hierro</u> 1.0mg,

## CAPITULO II

### ACTUAL SITUACION DEL CAMOTE EN EL ECUADOR Y EN EL MUNDO

#### 4.2.1 PRODUCCION DEL ECUADOR

En la extensión andina equinoccial del Ecuador ya se cultivaba el camote y era también cultivado en la vertiente amazónica de los Andes ecuatoriales, este cultivo aparece registrado desde 1549 en la región de Chuquimayo, cuenca del río Chinchipe.<sup>8</sup>

En la provincia de Imbabura desde el año 1582 ya existía sembríos de camote en la área de Otavalo y en los sectores de Caguasqui y además en la provincia de Pichincha y en poblaciones de la provincia de Azuay como por ejemplo Santo Domingo de Chunchi cabe mencionar que estos sembríos se adaptaban en los valles calientes o abrigados muy abundantes en una región tan accidentada como la cadena andina. Actualmente el camote es cultivado durante todo el año atreves de los trópicos en zonas bajas calientes y húmedas del Ecuador.<sup>7</sup>

#### CUADRO Nº 5 PRODUCCIÓN DEL ECUADOR

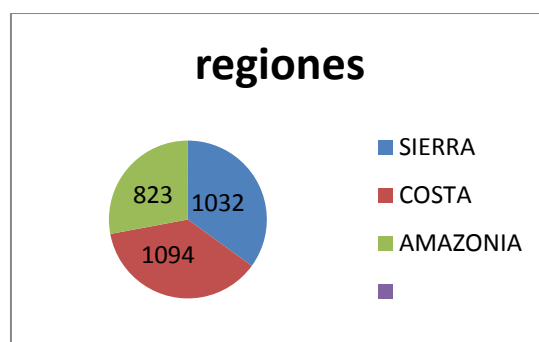
REGIÓN	SUPERFICIE	RENDIMIENTO	PRODUCCIÓN
PROVINCIA	HA	KG/HA	T
Azuay	26	3 435	79
Bolívar	33	2 636	87
Cañar	17	2 176	37
Carchi	10	2 500	25
Chimborazo	22	2 227	49
Cotopaxi	42	2 286	96
Imbabura	59	1 898	112
Loja	63	2 857	180
Pichincha	148	2 365	350

7 . CHAMBA HERRERA, Leonardo. (2008)

Tungurahua	7	2 429	17
<b>TOTAL SIERRA</b>	<b>427</b>	<b>20809</b>	<b>1032</b>
<b>COSTA</b>			
El Oro	3	.	.
Esmeraldas	.	.	.
Guayas	78	3 231	252
Los Ríos	.	.	.
Manabí	198	4 252	842
<b>TOTAL COSTA</b>	<b>279</b>	<b>7483</b>	<b>1094</b>
<b>AMAZONIA</b>			
Morona Santiago	715	818	585
Napo	9	2 000	18
Pastaza	109	1 954	213
Zamora Chinchipe	.	.	.
Sucumbíos	6	1 167	7
Orellana	21	.	.
<b>TOTAL AMAZONIA</b>	<b>860</b>	<b>5939</b>	<b>823</b>
<b>TOTAL NACIONAL</b>	<b>1 566</b>	<b>34231</b>	<b>2 949</b>

**Fuente: (FAO 2008)**

## GRAFICO Nº 1 PRODUCCION DE CAMOTE EN REGIONES DEL ECUADOR



Del Cuadro se desprende que:

- La superficie cosechada tiene el siguiente orden porcentual por regiones: Amazonía 54,9%; Sierra 27,3%; y, Costa 17,8%.
- La distribución de la producción es: la Costa 37,1%; la Sierra 35%; y, la Amazonía 27,9%.

- El rendimiento promedio nacional del período es de 1 883 kg/ha; la Costa sobrepasa a esta cifra en 108,2% y la Sierra en 28,4%; mientras que el rendimiento de la Amazonía es inferior en 49%.
- Al comparar con las cifras del Cuadro 12 se observa que la superficie cosechada del Ecuador representa el 0,8%; la producción equivale al 0,17%; y el rendimiento es inferior en 71% al rendimiento promedio de Sudamérica.

#### 4.2.2 PRODUCCION MUNDIAL

El camote es originario de la América Tropical; debido al bajo nivel de implementación de tecnología el rendimiento promedio de Sudamérica es 21% menor que el promedio mundial, y 41% inferior al de Asia.

#### CUADRO N°3 SUPERFICIE COSECHADA, RENDIMIENTO Y PRODUCCIÓN MUNDIAL DE CAMOTE, 2004

REGIÓN	SUPERFICIE MILES HA	RENDIMIENTO KG/HA	PRODUCCIÓN MILES T
Africa	2 559,2	4 426	11 326,6
Norte y Centro America	180,9	8 316	1 504,2
America del Sur	110,1	11 606	1 277,5
Asia	5 692,1	19 749	112 414,4
Europe	5,5	11 228	61,3
Oceania	113,5	5 672	644,1
<b>TOTAL</b>	<b>8 661,2</b>	<b>14 689</b>	<b>127 228,1</b>

**Fuente: (FAO 2008. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación)**

#### CUADRO Nº 4 PRODUCCIÓN DE SUDAMÉRICA

PAÍS	SUPERFICIE	RENDIMIENTO	PRODUCCIÓN
Argentina	22,000	14 545	320,00
Bolivia	3,030	4 657	14,11
Brazil	46,840	11 496	538,50
Chile	1,200	7 292	8,75
Ecuador	0,845	2 576	2,15
Guyana	1,250	1 600	2,00
Paraguay	18,905	8 830	166,93
Peru	11,712	15 696	183,83
Suriname	0,018	11 500	0,27
Uruguay	3,100	9 677	30,00
Venezuela	1,175	9 357	10,99
<b>TOTAL</b>	<b>110,069</b>	<b>8 839</b>	<b>1 277,48</b>

**Fuente: (FAO 2008)**

#### 4.2.3 PRECIOS INTERNACIONALES

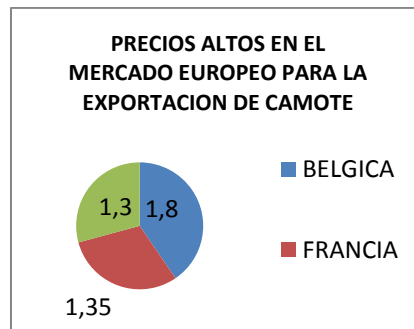
En el Cuadro se nota que el mercado europeo es el más atractivo para la exportación de camote desde Ecuador.

#### CUADRO Nº 6 VARIACIÓN DE PRECIOS POR KG EN EL MERCADO EUROPEO, PERÍODO 2004-2006.

PAÍS	EURO	
	Bajo	Alto
Bélgica	0,95	1,35
Francia	0,70	1,80
Holanda	0,90	1,30

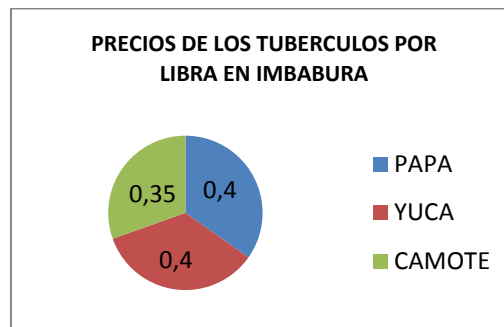
**FUENTE (FAO 2008)**

## GRAFICO Nº 2 PRECIOS EN EL MERCADO EUROPEO PARA LA EXPORTACION DE CAMOTE.



### 4.2.4 PRECIOS NACIONALES

## GRAFICO Nº 3 PRECIOS DE LOS PRINCIPALES TUBÉRCULOS POR LIBRA EN IMBABURA



Fuente: Mercado Amazonas de la ciudad de Ibarra.

Como en el cuadro anterior podemos apreciar el camote es un tubérculo sumamente bajo en costo con respecto a la yuca y la papa.

## CAPITULO III

### EL CAMOTE COMO ALIMENTO FUNCIONAL.

El camote es un tubérculo que se cultiva en 82 países, nativo de los trópicos de América Latina, Centro y sur de México, Centro América, costa y selva peruana.

Es una de los tubérculos menos conocidos en cuanto a sus cualidades nutritivas.

Últimas investigaciones indican que el camote tiene propiedades funcionales, lo que significa que posee compuestos con potencial para la prevención de enfermedades como cáncer, y afecciones cardíacas y cerebro vasculares.

Con el creciente interés del público por consumir productos sanos y saludables, aparece como un producto atractivo que debe ser redescubierto por las personas consumidoras. Contiene altas cantidades de almidón, que proporciona energía, y abundantes vitaminas, fibra (celulosa y pectinas) y minerales.

Es el camote es considerado, un alimento "**casi perfecto**", pues provee una comida ideal cuando se combina con proteínas y lípidos, esa equilibrada combinación de nutrientes, y su alta capacidad para producir energía comestible diaria (la mayor de todas las plantas cultivadas) han sido factores determinantes para que en Estados Unidos se la esté estudiando para ser cultivada en las futuras estaciones espaciales. Importantes sociedades médicas como la American Cáncer Society y la American Heart Association la consideran como un alimento altamente nutritivo y con propiedades de prevención de enfermedades.

El Centro para la Ciencia en el Interés Público, de los Estados Unidos, hizo una comparación del nivel nutritivo de todas las hortalizas considerando los contenidos de fibra, carbohidratos complejos, proteína, vitaminas A y C, hierro y calcio, el camote obtuvo el puntaje más alto entre todas las hortalizas. Ese Centro recomienda su consumo, dado que una dieta nutritiva es aquella que es

alta en fibra, rica en carbohidratos complejos, baja en grasas, y proveedora de muchos nutrientes.

Todos sus nutrientes hacen del camote un alimento al que se le atribuyen propiedades medicinales, por lo que es muy recomendado en personas con asma, para reforzar el sistema inmunológico. Su alto contenido en líquido y su poder depurativo nos ayudará a mejorar los procesos digestivos, además de favorecer el tránsito intestinal. Su consumo es muy recomendado para fortalecer y mejorar el estado de la piel, el cabello, y vista. Al camote se le atribuyen propiedades cardio-saludables, ya que se le considera un aliado a la hora de mantener los niveles de colesterol del organismo.

#### **4.3.1 EL CAMOTE COMO ALIMENTO FUNCIONAL NIÑOS ESCOLARES Y ADOLESCENTES**

El uso del camote de pulpa anaranjada ayuda contra las enfermedades infantiles, debido a que posee hidratos de carbono el camote es un nutriente energizante, especialmente recomendado para los niños y adolescentes y las personas que hacen mucha actividad física. Por su alto contenido de beta caroteno, un precursor de la vitamina. Así mismo el camote de pulpa morada tiene un alto valor vitamínico y proteico, superior al de la papa. Se ha comprobado que cien gramos de camote de pulpa anaranjada proporciona más del cien por ciento del beta caroteno requerido diariamente por el organismo humano, es decir más vitamina A de la que proporciona 100 g de zanahoria. La deficiencia de esta vitamina afecta anualmente a 2.5 millones de niños de los países en desarrollo, causándoles ceguera total o parcial y bajando su resistencia contra las enfermedades.<sup>10</sup>

La problemática nutricional que existe en escolares y adolescentes ecuatorianos, ha obligado al actual Gobierno conjuntamente con la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición a crear guías alimentarias para niños y jóvenes del Ecuador, en tal guía se fundamenta el consumo de alimentos sanos tal como el camote que está dentro de los tubérculos recomendados gracias a su gran aporte nutricional y se está



promoviendo que en los bares escolares de expendia preparaciones con camote suprimiendo la comida rápida .<sup>10</sup>

#### **4.3.2 EL CAMOTE COMO ALIMENTO FUNCIONAL PARA MUJERES.**

El camote es un aliado para las mujeres embarazadas, este tubérculo uno de los pocos alimentos que posee una buena dosis de ácido fólico, esta sustancia es indispensable dentro de la dieta de toda mujer embarazada, especialmente durante los primeros meses de gestación ya que interviene en la formación de órganos importantes como el cerebro y el sistema nerviosos del feto.

El ácido fólico es una sustancia indispensable pertenece al grupo del complejo B y la escasez de éste o una disminución del aporte de la madre hacia el feto puede provocar graves lesiones que afectarán la vida del niño. Una de esas alteraciones es la falta de desarrollo de la médula espinal. <sup>9</sup>

Gracias a su gran contenido en vitaminas y minerales su consumo es ideal para mejorar estados de cansancio, fatiga y debilitamiento físico ideal para consumirlo en la etapa de ciclos menstruales de las mujeres, asimismo en la fase de climaterio y menopausia por lo que el organismo necesita consumir alimentos ricos en nutrientes. <sup>8</sup>

---

89. <http://www.mujeres.com>


10. Guías alimentarias para los adolescentes de la Sierra ,2010 de Ministerio de Salud

## CAPITULO IV

### RECETARIO GASTRONOMICO UTILIZANDO EL CAMOTE

El siguiente recetario recopila recetas nutritivas e innovadoras fáciles de realizar, que permiten una variación en la dieta de las personas utilizando este alimento en preparaciones culinarias de fácil acceso, así se da a los comensales un alimento atractivo en menús innovadoras planteando una alternativa para que el camote sea conocido y diversificando la forma de presentarlo para ser consumido.

#### 4.4.1 RECETAS NACIONALES

<b>NOMBRE DEL PLATO: BOCADITOS DE CAMOTE</b>				
<b>PAIS DE PREPARACION : ECUADOR</b>				
<b>NUMERO DE PORCION: 1</b>				
<b>TIEMPO DE PREPRACIÓN: 30 min</b>				
				
Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE	CANTIDAD	TECNICAS
1	Camote	Gr.	50	Puré
2	Azúcar morena	Gr.	50	
3	Zumo de naranja	Gr.	15	
4	Cascara de naranja	Gr.	10	
5	Nuez moscada	Gr.	5	
6	mashmellows	Gr.	10	
7	Azúcar blanco	Gr.	10	

8	Canela en polvo	Gr.	5	
9	Coco rallado	Gr.	20	

**PREPARACIÓN:**

1. Hornear o hervir los camotes hasta que estén cocidas pero no demasiada blandas retiramos la piel o cascara y procederemos a realizar el puré
2. Añadir al camote la azúcar negra, el zumo y la cascara o piel de la naranja y la nuez moscada.
3. Mezclar bien y homogénea con la mezcla resultante procedemos a formar bolitas, las cuales realizar una hendidura y colocar el mashmellows y cubrir.
4. Dorar el coco rallado y el azúcar blanca en una sartén preferiblemente antiadherente, y añadir la canela y hasta que este homogéneo.
5. Dejar reposar la a temperatura ambiente.
6. Rebosar cada bolita de camote con la mezcla del coco y el azúcar y la colocaremos en un molde para horno.
7. Hornear durante unos pocos minutos hasta que estén doraditos.
8. Decorar con galletas de colores.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL TOTAL DE LA RECETA : BOCADITOS DE CAMOTE**

**PORCION: 1**

CALORIAS (Kcal)	319.9 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	68.7mg
PROTEÍNA	1026mg
GRASA	2.65mg
FIBRA	5mg

**NOMBRE DEL PLATO: TORTA DE ZAPALLO CON CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: ECUADOR**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 30min**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Zapallo	Gr.	150	Puré
2	Leche	Gr	200	Fresca
3	Azúcar	Gr	120	
4	Huevos	Un.	3	
5	Mantequilla	Gr.	10	Cremada
6	Queso fresco	Gr.	100	Rallado
7	Pasas	Gr.	100	
8	Canela en polvo	Gr.	15	
9	Ron	Gr.	20	

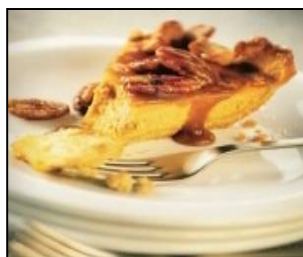
**PREPARACION :**

1. Cocer el zapallo en agua con la canela y el azúcar, cuando esté suave hacer un puré.
2. Cocinar el camote y realizar un puré, verter en la mezcla anterior, agregar la leche, los huevos batidos y mezclar.
3. Poner las pasas, el ron y el queso y volcar en un molde engrasado y enharinado, hornear 20 minutos hasta dorar.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA RECETA : TORTA DE ZAPALLO CON CAMOTE**

**PORCIÓN: 1**

CALORÍAS	1160 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	135 mg
PROTEÍNA	54 mg
GRASA	44.2 mg
FIBRA	3 mg

**NOMBRE DEL PLATO: TARTA DE CAMOTE****PAIS DE ORIGEN: ECUADOR****NUMERO DE PORCIONES: 1****TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15m****PARA LA MASA**

Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	TECNICAS
1	Azúcar	Gr.	25	
2	Canela en polvo	Gr.	5	
3	Mantequilla	Gr.	10	
4	Galletas	Gr.	25	
<b>PARA EL RELLENO</b>				
5	Camote amarillo	Gr..	55	Puré
6	Ralladura de naranja	Gr.	1	
7	Azúcar rubia	Gr.	15	
8	Canela en polvo	Gr.	1	
9	Huevos	Un.	2	
10	Crema de leche	Gr.	45	
11	Coñac	Gr.	1	
<b>PARA LA COBERTURA</b>				
12	Mantequilla	Gr.	25	
13	Azúcar rubia	Gr.	50	
14	Crema de leche	Gr.	5	
15	Nueces	Gr.	10	Troceadas

**PRERARACION :**

1. Pelar los camotes y cocinarlos hasta que estén suaves, luego realizar un puré.
2. Calentar el horno. Mezclar todos los ingredientes de la masa y cubrir un molde para tarta presionando con los dedos y con un tenedor pinchar el fondo del molde, cubrir hasta arriba.
3. Refrigerar mientras se prepara el relleno.
4. Hacer el relleno: mezclar el puré de camotes, la ralladura de naranja, el azúcar y la canela en polvo, los huevos y mezclar.
5. Añadir el coñac y la crema y mezclar.

6. Verter en el molde y hornear por 6 min. hasta que el relleno tome consistencia (debe quedar algo aplastado al medio).
7. Dejar enfriar ligeramente.
8. Hacer la cobertura: en una olla pequeña, calentar la mantequilla y el azúcar sin dejar de revolver, hasta que el azúcar se disuelva.
9. Añadir la crema y cocer a fuego.
10. Retirar del fuego, decorar con las nueces sobre la tarta.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA RECETA : TARTA DE CAMOTE**

**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	1159 k cal
HIDRATOS DE CARBONO	58.1 mg
PROTEÍNA	26.25 mg
GRASA	50.1 mg
FIBRA	5.25 mg

**NOMBRE DEL PLATO: TARTA DE CAMOTE CON BASE DE HOJALDRE**

**PAIS DE ORIDEN : ECUADOR**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 30**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote	Gr.	46	Puré
2	Mantequilla	Gr.	11	
3	Azúcar	Gr..	20	
4	Leche	Gr.	12	Fresca
5	Huevos	Un.	1	
6	Nuez moscada	Gr.	1	
7	Canela en polvo	Gr.	1	
8	Esencia de vainilla	Gr.	1	
9	Masa de hojaldre	Gr.	100	

**PREPARACION:**

1. Cocinamos con cascara el camote con una pizca de sal durante, hasta que esté suave.
2. Pasamos por un chorro de agua fría, retiramos la cascara y dejamos escurrir bien el agua.
3. Secar, el exceso de agua y realizamos un puré.
4. Añadir la mantequilla reblandecida y batida.
5. Mezclar bien con una varilla hasta que quede homogéneo si es necesario añadir un poco de maicena.
6. Agregar el azúcar, la leche, los huevos, la nuez moscada, la canela y la esencia de vainilla.



7. Batir, hasta obtener una pasta suave.
8. Cubrimos un molde para tarta con la masa de hojaldre y vertemos la mezcla anterior.
9. Hornear durante unos 15m 175º C, hasta que al pinchar con un palillo salga limpia.
10. Dejar enfriar un poco en el horno para que no baje bruscamente la temperatura.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA RECETA: TARTA DE CAMOTE CON BASE DE HOJALDRE**

**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	754.9 k cal
HIDRATOS DE CARBONO	74.8 mg
PROTEÍNA	20.9 mg
GRASA	43 mg
FIBRA	7 mg

## RECETAS INTERNACIONALES

**NOMBRE DEL PLATO: CAMOTE DE PUEBLA**

**PAIS DE ORIGEN: MEXICO**

**NUMERO DE PORCION: 1**

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30m**



Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	TECNICAS
1	Camote	Gr.	100	Puré
2	Azúcar	Gr.	100	
3	Agua	Gr.	200	Tibia
4	Esencia de limón	Gr.	2	

**PREPARACIÓN :**

1. Cocinar el camote y formar un puré.
2. Disolver el azúcar en el agua, se pone en fuego lento hasta hacer un almíbar.
3. Mezclar el almíbar en la pasta de camote y la masa obtenida se pasa por un tamiz.
4. Verter en una cacerola y hervir, agitando con una cuchara de madera.
5. Se mantiene el hervor hasta que la masa quede solo ligeramente pegajosa.
6. Enfriar un poco, se le agregan la esencia y el colorante y se revuelve hasta que este homogéneo todo se extiende la pasta sobre una superficie plana y se deja enfriar.

7. Con la masa ya fría se forman pequeños canastitas, se envuelven en azúcar molida y se dejan secar.
8. Cuando ya están algo secos, pueden envolverse con papel parafinado.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA RECETA : CAMOTE DE PUBLA  
PORCION : 1**

CALORÍAS	496 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	124.8 mg
PROTEÍNA	1.1 mg
GRASA	0.1 mg
FIBRA	2 mg

**NOMBRE DEL PLATO: GLASEADO DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: MEXICO**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 30min**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote	Gr.	100	Puré
2	Zumo de naranja	Gr.	50	
3	Azúcar rubia	Gr.	30	
4	Maicena	Gr.	4	Tamizada
5	Ralladura de cascara de naranja	Gr.	5	
6	Pisco	Gr.	1	
7	Durazno en almíbar			
8	pasas	Gr.	10	

**PREPARACION:**

1. Cortar los camotes en rodajas gruesas y colocar en un molde refractario engrasados.
2. Mezclar el azúcar, la maicena, el zumo de naranja y una pizca de sal.
3. Hervir moviendo hasta que tome punto de jarabe.
4. Agregar la ralladura de naranja y el pisco.
5. Hervir hasta evaporar el alcohol.
6. Añadir las pasas y mezclar.
7. Verter sobre los camotes.
8. Colocar entre las rodajas una tajada delgada de durazno.
9. Hornear a 180º C por 25 minutos. Servir.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : GLASEADO DE CAMOTE**

CALORÌAS	269.2 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	65.9 mg
PROTEÌNA	5.9 mg
GRASA	0.18 mg
FIBRA	4.4 mg

**NOMBRE DEL PLATO: POSTRE DE CAMOTE y PIÑA****PAIS DE ORIGEN: MEXICO****NUMERO DE PORCIONES: 1****TIEMPO DE PREPARACION: 30min**

Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDAD	CANTIDAD	TECNICAS
1	Camote	Gr.	100	Puré
2	Piña	Gr.	400	Cocida
3	Azúcar	Gr.	500	
4	Galletas de dulce	Gr.	150	
5	Jerez dulce	Gr.	30	
6	nueces	Gr.	30	

**PREPARACION :**

1. Cocinar los camotes en un poco de agua y licuar con la piña.
2. Disolver el azúcar en una taza de agua y hervir hasta obtener una miel ligera.
3. Retire del fuego.
4. En 1/2 taza de miel, agregar el jerez y mezclar.
5. Licuar la piña y el camote con la miel restante
6. Hervir hasta que se vea el fondo de la olla, moviendo constantemente.
7. En un molde refractario colocar sucesivamente una capa de galletas mojadas en la miel con el jerez y una capa de pasta de fruta.
8. Terminar con la pasta y adorne con las nueces.
9. Enfríe antes de servir.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : POSTRE DE CAMOTE Y PIÑA  
PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	2371.5 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	527.5 mg
PROTEÍNA	11.4 mg
GRASA	29.7 mg
FIBRA	10.5 mg

**NOMBRE DEL PLATO: CAKE DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN : PERU**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote	Gr.	50	Puré
2	Harina	Gr.	10	Tamizada
3	Azúcar morena	Gr.	20	
4	Huevos	Un.	1	
5	Ron	Gr.	3	
6	Aceite de oliva	Gr.	2	
7	Vainilla líquida	Gr.	1	
8	Azúcar glasé	Gr.	3	

**PREPARACION:**

1. Cocer los camotes hasta que estén suaves y pelarlos y realizar un puré verter en un bol.
2. Añadir el azúcar moreno, el aceite, ron, y vainilla, mezclar y añadir un huevo seguir mezclando.
3. Engrasar y enharinar un molde de cake de rosca y colocar la mezcla.
4. Hornear durante 15 minutos.
5. Sacar y dejar enfriar sobre una rejilla,
6. Espolvorear con azúcar glasé.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : CAKE DE CAMOTE**

**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	316 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	43 mg
PROTEÍNA	15.8 mg
GRASA	13.2 mg
FIBRA	5 mg



**NOMBRE DEL PLATO: FLAN DE CAMOTE****PAIS DE ORIGEN: PERU****NUMERO DE PORCIONES: 1****TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40m**

<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote amarillo	Gr.	50	Puré
2	Leche	Gr.	50	Fresca
3	Leche evaporada	Gr.	100	
4	Huevos	Un.	2	
5	Azúcar	Gr.	50	
6	Licor de naranja	Gr.	1	
7	Canela	Gr.	1	
8	Nuez moscada	Gr.	1	
9	Azúcar	Gr.	50	

**PREPARACIÓN:**

1. Cocine el camote y páselo por la pasa puré y resérvelo.
2. Preparar con el azúcar un caramelo de color dorado bien oscuro,
3. Vaciar en un molde donde se preparará el flan, cuidando de cubrir bien el fondo con el caramelo.
4. Calentar la leche entera con la leche evaporada en una olla y luego retira del calor.
5. Batir los huevos, el azúcar revolviendo bien hasta que esté cremoso.
6. Agregar a esta mezcla el puré de camote, licor de naranja, la canela, y nuez moscada.
7. Colar la leche sobre un colador directamente a la mezcla del camote y mezclar bien.

8. Colocar la mezcla sobre el molde con caramelo y lleva a baño María al horno a 350°.
9. Hornear unos 30m hasta que esté dorado.
10. Retirar el flan del baño María.
11. Dejar que se enfríe en su molde en una parrilla.
12. Refrigerar por 1 hora antes de voltearlo

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : FLAN DE CAMOTE**  
**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	722.5 K cal
HIDRATOS DE CARBONO	118 mg
PROTEÍNA	28.5 mg
GRASA	22 mg
FIBRA	3 mg

**NOMBRE DEL PLATO: GALLETAS DE CAMOTE**

**PAÍS DE ORIGEN: PERU**

**NUMERO DE PORCIONES: 10**

**TIEMPO DE PREPACION : 30min**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Mantequilla	Gr.	250	
2	Azúcar impalpable	Gr.	130	
3	Harina	Gr.	350	Tamizada
4	Yema de huevo	Un.	1	
5	Licor de naranja	Gr.	1	
6	Mermelada de durazno	Gr.	200	
7	Camote	Gr.	100	Puré

**PREPARACION:**

1. Mezclar la mantequilla fría cortada en cubos junto con el azúcar impalpable y un poco de harina
2. Verter la yema de huevo y el licor de naranja y mezclar agregar nuevamente harina hasta formar la masa.
3. De ser necesario, incorporar un poco más de licor.
4. Cubrir la masa en papel adherente.
5. Dejar reposar por 1 hora en el refrigerador.
6. Estira la masa con rodillo hasta lograr un espesor de ½ cm.
7. Cortar con cortante redondo y a la mitad de las galletas retírale el centro con un cortante redondo más pequeño.

8. Colocar las bases sobre una placa y cocinar en horno a 180° C por 7 minutos.
9. Retirar y colocar sobre las galletas la mermelada cubrir con las tapas,
  - a. dejando ver el corazón de mermelada.
10. Dejar enfriar.

<b>INFORMACION NUTRICIONAL DE LA RECETA : GALLETAS DE CAMOTE</b>	
<b>PORCIÓN : 1</b>	
CALORÍAS	3041 k cal
HIDRATOS DE CARBONO	354 mg
PROTEÍNA	60.4 mg
GRASA	18.2 mg
FIBRA	3.8 mg

**NOMBRE DEL PLATO: GALLETAS DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: PERU**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 30m**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DEMEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote	Gr.	45	Puré
2	Leche	Gr.	20	
3	Mantequilla	Gr.	4	
4	Harina	Gr.	62	Tamizada
5	Polvo de hornear	Gr.	1	
6	Azúcar	Gr.	4	
7	Canela en polvo	Gr.	1	
8	Sal	Gr.	1	

**PREPARACION :**

1. Mezclar el camote, la leche y la mantequilla derretida.
2. Incorporar bien, a continuación agregar los ingredientes restantes.
3. Mezclar bien hasta formar una masa,
4. Amasar en una superficie de harina, trabajarla hasta que tenga algo más de 1cm de espesor.
5. Cortar dando forma a las galletas y disponerlas en una bandeja engrasada.
6. Hornear a unos 160 ° C, durante 15 minutos, o hasta que estén doradas.
7. Retire del horno, espolvorear con azúcar glasé y dejar enfriar.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : GALLETAS DE CAMOTE**

**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	300.9 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	57.8 mg
PROTEÍNA	9.3 mg
GRASA	4.4 mg
FIBRA	9.2 mg

**NOMBRE DEL PLATO: BUDÍN DE CAMOTE Y SOJA**

**PAIS DE ORIGEN: PERU**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 40 min**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TÉCNICAS</b>
1	Camote	Gr.	100	Puré
2	Leche de soja	Gr.	100	
3	Canela en polvo	Gr..	1	
4	Miel de	Gr.	2	
5	Almendras	Gr.	100	
6	Esencia de vainilla	Gr.	2	
7	Maicena	Gr.	1	Tamizada

**PREPARACIÓN :**

1. Lavar el camote y cocinarlas con su cáscara en agua, hasta que estén suaves, pelarlas y realizar un puré.
2. Colocar en un recipiente la leche de soja con la maicena, la fécula y la miel.
3. Cocinar revolviendo hasta que rompa el hervor.
4. Retirar y agregar lentamente el puré de camote revolviendo con cuchara de madera hasta que esté bien integrado.
5. Incorporar las almendras y añadir la esencia.
6. Humedecer un molde de budín inglés con agua y colocar las preparaciones calientes, ajustar bien con ayuda de una cuchara y dejar tapado en la heladera.
7. Desmoldar y decorar con almendras.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : BUDIN DE CAMOTE CON SOJA  
PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	518.1 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	38.4 mg
PROTEÍNA	22.2 mg
GRASA	54.1 mg
FIBRA	18 mg

**NOMBRE DEL PLATO: BUDÍN DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: GUATEMALA**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 40 min**



Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	TÉCNICAS
1	Camote	Gr.	71	Puré
2	Leche	Gr.	53	
3	Azúcar	Gr.	14	
4	Mantequilla	Gr.	5	
5	Yemas de huevo	Un.	1	
6	Claras de huevo	Un.	1	
7	Nuez picada	Gr.	3	
8	Canela molida	Gr.	1	

**PREPARACION:**

1. Cocinar el camote y cortarlas en rodajas y hervirlas en la leche hasta que estén suaves.
2. Hacer un puré y mezclarlas con el azúcar, la manquilla, la yema, las nueces y la canela.
3. Batir las claras a nieve con una pizca de sal e incorporarlas suavemente a la preparación
4. Acaramelar una budinera y verter la preparación anterior.
5. Cocinar a baño de María en un horno moderado durante 30 min aproximadamente. Dejar enfriar y desmoldar

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : BUDIN DE CAMOTE CON SOJA  
PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	346.1 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	40 mg
PROTEÍNA	14 mg
GRASA	16.2 mg
FIBRA	5 mg



**NOMBRE DEL PLATO: MOUSE DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: GUATEMALA**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPACION: 40 min**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote	Gr.	50	Puré
2	Leche	Gr.	13	
3	Gelatina sin sabor	Gr.	5	
4	Esencia de vainilla	Gr.	1	
5	Cacao en polvo amargo	Gr.	1	

**PREPARACION:**

1. Colocar el camote en una cacerola con agua y dejar hervir hasta que esté suave.
2. Pelarla y procesarla o tamizarla mientras esté caliente y colocar en un bol.
3. Calentar en una cacerola la leche con la gelatina, agregar al puré de camote agregar, el azúcar, la esencia de vainilla y el cacao.
4. Distribuir en copas y llevar a la heladera hasta el momento de servir.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : MOUSE DE CAMOTE  
PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	54.6 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	12.75 mg
PROTEÍNA	2.22 mg
GRASA	0.44 mg
FIBRA	4.38 mg

**NOMBRE DEL PLATO: PASTEL DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: GUATEMALA**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 35 min**



<b>Nº</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TECNICAS</b>
1	Camote	Gr.	150	Puré
2	Ron oscuro	Gr.	20	
3	Pasas	Gr.	40	
4	Azúcar	Gr.	40	
5	Harina	Gr.	100	Tamizada
6	Leche	Gr.	40	
7	Huevos	Un.	1	
8	Vinagre balsámico de naranja	Gr.	50	

**PREPARACION :**

1. Cocinar los camotes hasta que estén suaves.
2. Cubrir las pasas con el ron y dejar reposar.
3. Pelar los camotes y realizar un puré hasta que forme una masa.
4. Colocar en la masa una cucharada de azúcar y una cucharada de harina.
5. Verter la leche para que la masa no esté espesa luego añade las yemas de los huevos.
6. Montar las claras de huevo punto de nieve y colocar en la pasta anterior.
7. Agregar en la masa las pasas y coloca la pasta en un molde de corona previamente enmantequillado.
8. Hornear durante 35 min.
9. Colocar pasas y laminas de camote en una sartén con mantequilla agregar vinagre balsámico de naranja y dejar reducir.
10. Decorar con la mezcla anterior.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : PASTEL CAMOTE**  
**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	932 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	157.8 mg
PROTEÍNA	38.1 mg
GRASA	23.7 mg
FIBRA	14 mg

**NOMBRE DEL PLATO: TARTA DE CAMOTE Y ALMENDRAS**

**PAIS DE ORIGEN: PUERTO RICO**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 30min**



<b>N</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>
1	Agua	Gr.	250
2	Almendras tostadas sin sal	Gr.	250
3	Azúcar	Gr.	250
4	Azúcar glasé	Gr.	50
5	Camote	Gr.	750
6	Harina	Gr.	500
7	Huevos	Un.	2
8	Ralladura de un limón	Gr.	10
9	Maicena	Gr.	30
10	Mantequilla	Gr.	500
11	Sal	Gr.	5
12	Yema de huevo	Un.	1
13	Masa de Hojaldre	Gr.	500
14	Almíbar	Gr.	50

**PREPARACION :**

1. Realizar con el camote un puré una vez cocido,
2. Batir en un bol la raspadura de limón, dos huevos, las almendras molidas, el azúcar, el almíbar y la maicena disuelta en un poco de agua fría.
3. Colocar en una cacerola la mezcla anterior y llevar al fuego hasta tenga una consistencia espesa.
4. En un molde de tarta untado con mantequilla se extiende una fina capa

de masa hojaldre y verter la crema encima y se doblan los bordes para que no se salga.

5. Preparar otra capa fina de hojaldre y se coloca encima remitiéndola por los bordes, con los dedos mojados en agua fría.
6. Se recortan los bordes y con ello se hace un cordoncillo que se pone alrededor de la tarta para su mejor presentación.
7. Se pincha con la punta de cuchillo, 4 ó 5 veces, para que no monte el hojaldre demasiado.
8. Se presiona con la mano.
9. Pintar con la yema la superficie de la tarta.
10. Hornear por 25 minutos, a media cocción se cubre la tarta con una hoja de papel de aluminio.
11. Una vez cocida se abre el horno y se apaga dejando dentro la tarta.
12. Cubrir con azúcar glasé.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : TARTA DE CAMOTE Y ALMENDRAS  
PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	9340 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	1757.8 mg
PROTEÍNA	159 mg
GRASA	524.2 mg
FIBRA	138 mg

NOMBRE DEL PLATO: POSTRE DE CAMOTE (BUBOR CHACHA)

PAIS DE ORIGEN: MALASIA

NUMERO DE PORCIONES: 1

TIEMPO DE PREPARACION: 40 min

Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	TECNICAS
1	Camote	Gr.	200	Puré
2	Leche de coco	Gr.	240	
3	Azúcar morena	Gr.	15	
4	Agua	Gr.	120	
5	Canela	Gr.	15	Polvo
6	Hielo	Gr.	15	
7	Sal	Gr.	4	

**PREPARACION:**

1. Colocar el azúcar en un cazo y luego el agua, y poner a hervir a fuego bajo hasta que se disuelva bien el azúcar.
2. Subir el fuego y deja hervir 3 - 4 min o hasta que se empiece a espesar.
3. Colocar los trozos de camote en la mezcla anterior, la leche de coco, un poco de sal y mezclar bien.
4. Distribuir el hielo picado en pequeñas copas individuales y colocar el dulce sobre las mismas.
5. Decorar con un poco de canela.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : POSTRE DE CAMOTE  
PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	389.1 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO	124.6 mg
PROTEÍNA	7.2 mg
GRASA	12 mg
FIBRA	8 mg

**NOMBRE DEL PLATO: HELADO DE CAMOTE**  
**PAIS DE ORIGEN: REPUBLICA DOMINICANA**  
**NUMERO DE PORCIONES: 1**  
**TIEMPO DE PREPARACION: 40 min**



Nº	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	TECNICAS
1	Camote	Gr.	200	Puré
2	Leche	Gr.	500	Fresca
3	Huevos	Gr.	4	
4	Azúcar	Gr.	150	
5	Esencia de vainilla	Gr..	15	
6	Ralladura de naranja	Gr.	15	
7	Canela	Gr.	15	Polvo

**PREPARACION:**

1. Hervir la leche con la cascara de naranja y la canela.
2. Mezclar las yemas y el azúcar y agregar a la leche caliente, retirar la cascara y la canela.
3. Agregar la vainilla, mezclar bien y deje que espese apartar del fuego.
4. Poner en el congelador por 20 min y luego agregar la batata y mezclar bien.
5. Poner de nuevo en el congelador y deje que se termine de congelar.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : POSTRE DE CAMOTE**

**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	1587 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	236.6 mg
PROTEÍNA	90 mg
GRASA	4.6 mg
FIBRA	8 mg



**NOMBRE DEL PLATO: ALFAJORES DE CAMOTE**

**PAIS DE ORIGEN: ARGENTINA**

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**TIEMPO DE PREPARACION: 45 min**



<b>N</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD DE MEDIDA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>TÉCNICAS</b>
<b>GALLETA</b>				
1	Harina	Gr.	150	Tamizada
2	Maicena	Gr.	100	Tamizada
3	Mantequilla	Gr.	35	
4	Yemas de huevo	Un.	2	
5	Leche	Gr.	200	
6	Azúcar glasé	Gr.	15	
<b>RELLENO</b>				
7	Camote amarillo	Gr.	400	Puré
8	Yemas de huevo	Un.	2	
9	Azúcar	Gr.	150	
10	Vino dulce	Gr.	100	

**PREPARACION :**

1. Cernir la harina con la maicena y mezclar con mantequilla usando una espátula
2. Hacer un hueco en el centro, agregar las yemas, leche, el azúcar glasé y amasar.
3. Estirar la masa, cortar en círculos,
4. Colocar en una lata enmantecada y llevar al horno veinte minutos

Relleno:

5. Cocinar los camotes, pelar y licuar.

6. En una olla mezcle el camote con las yemas batidas, el azúcar y deje que tome punto.

7. Verter el vino y cocine tres minutos más
8. Untar generosamente una tapa de alfajor con el relleno y cubra con otra tapa.
9. Cubrir el contorno sobre galleta de soja y sirva.

**INFORMACION NUTRICIONLA DE LA RECETA : ALFAJORES DE CAMOTE**

**PORCIÓN : 1**

CALORÍAS	2257 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	<b>353 mg</b>
PROTEÍNA	<b>79.5 mg</b>
GRASA	<b>76.4 mg</b>
FIBRA	<b>47 mg</b>

## **V.- METODOLOGIA**

### **TIPO DE ESTUDIO**

El diseño de esta investigación es bibliográfico ya que por el presente proyecto se revelara a la sociedad sobre el valor nutricional existente en el camote y sus usos en la repostería para dar una alternativa de consumo de dicho producto para una dieta variada para la comunidad.

### **FUENTES Y TECNICAS PARA RECOLECTAR LA INFORMACION**

#### **FUENTES PRIMARIAS:**

Es básica, busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas.

- Libros
- Revistas
- Compilación
- internet

#### **FUENTES SECUNDARIAS**

Las fuentes primarias recopilan la información que se obtuvo mediante fichas, tabulaciones, entrevistas.

#### **TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOPIACION DE DATOS:**

En este esquema esta:

- Fichas bibliográficas
- Informes y documentos
- Observación

## VI.- CONCLUSIONES

1. El camote es un alimento funcional muy rico en cualidades nutritivas lo cual lo transforma en un excelente aporte en la dieta diaria de todas las personas.
2. El camote es uno de los primeros cultivos domesticados en el mundo, oriundo de América, es decir su consumo es desde tiempos inmemorables.
3. El camote no puede ser considerado únicamente como una guarnición, sino al contrario destacar su uso en la repostería ecuatoriana y recetas tradicionales.
4. Con el creciente interés del público por consumir productos sanos y saludables, aparece como un alimento atractivo ya que este tubérculo es cultivado en forma natural sin necesidad de ningún químico o fungicida transformándolo en un producto sano.
5. El camote, además es un aliado en la medicina alternativa puesto que contiene compuestos con capacidad de prevenir enfermedades cardíacas, cerebro vascular y cancerígeno.
6. El camote dado su bajo costo de producción debería ser más explotado en nuestro país, para así crear más libre acceso en el mercado.
7. La investigación realizada es absolutamente satisfactoria porque se ha llegado a enfatizar más sobre el camote, un producto del cual se puede destacar su increíble aporte nutricional y sobre todo exaltarlo en la repostería para ser aplicado en nuestra provincia y país.
8. Recetas innovadoras con camote que permiten al comensal ingerir este alimento y diversificar su consumo.

## VII.- RECOMENDACIONES

1. Se debe propagar el consumo de camote en la población de la provincia de Imbabura, ya que es un tubérculo que aporta un nivel muy alto de proteínas y vitaminas para una adecuada alimentación.
2. En los bares de las escuelas y colegios del Ecuador se debe expender alimentos saludables; el camote es una opción en la dieta cotidiana de escolares y adolescentes ecuatorianos, puesto que está dentro de los alimentos recomendados por el Ministerio de Salud Pública y la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición.
3. Se debe incluir en nuestra dieta preparaciones reposteras a base de camote, lo cual se muestra en la presente investigación con recetas fáciles que se presentan como alimentos apetitosos y atractivos principalmente para influir en la preferencia de alimentos en los niños y adolescentes.
4. Las personas deben crear una nueva visión acerca de consumir alimentos que complementen una dieta sana, tales como el camote que aporta a prevenir la desnutrición.
5. Aprovechar el uso de camote en temporadas en que tubérculos como la papa presentan precios altos.
6. Explotar el cultivo de camote en el Ecuador y a su vez incrementar su comercialización.

### VIII.- APOORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE

El camote, humilde tubérculo, famoso por su alto valor nutritivo, se convierte en un elemento muy importante en la alimentación humana. La raíz de camote no es solo fuente de energía, sino también de proteína en baja cantidad, pero de alta calidad por su buen balance de aminoácidos; además es una buena fuente de caroteno.

Estudios demuestran que la gente sobre todo de los sectores económicos menos privilegiados le reconoce al camote una serie de ventajas y entre ellos los más importantes son su agradable sabor y su bajo precio.

Introducir este tubérculo en nuestra dieta a través de su uso en la repostería hace que conozcamos nuevas formas de preparaciones con camote y por supuesto conservar las tradicionales.

Debido a que no se malogra rápidamente se puede dejar cocido y sin refrigerar, lo cual es considerado muy importante.

El camote presenta por lo tanto un gran potencial como alimento sin embargo se necesita promover su uso con nuevas recetas. Muchos nutricionistas consideran al camote como un importante suplemento proteico para niños y para personas con problemas de desnutrición.

Dadas sus bondades su uso todavía no se incrementa, esto se debe también a una poca producción ya que este cultivo no se ha propagado en nuestro país, como sucede en otros países tales como Perú que se ha convertido en uno de los principales productores de camote a nivel de Sudamérica.

El camote también puede convertirse en una alternativa como producto de exportación ya que en el mercado europeo es muy bien aceptado.

.

Además el camote se presenta como un alimento funcional y que destaca en la medicina alternativa ya que su uso frecuente previene enfermedades infantiles gracias a su alto nivel vitamínico y recomendado como retardador del envejecimiento debido que contiene antioxidantes.

Todo lo mencionado antes hace que el camote se convierta en una excelente forma de alimentarse bien.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ALVARADO, Montalvo. (1991). "CULTIVO DE RAICES Y TUBERCULOS TROPICALES". San José, Costa Rica. Edición 1991. Editorial del Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura.
2. Compilación de CHAMBA HERRERA, Leonardo. (2008) "CULTIVO DEL CAMOTE PARA EL MERCADO INTERNACIONAL.
3. FOLQUER, F. (1978). "LA BATATA (CAMOTE); ESTUDIO DE LA PLANTA Y SU PRODUCCIÓN COMERCIAL". Buenos Aires, Argentina. Editorial Hemisferio Sur. 144 p.
4. LÓPEZ FLEITES Ramón; LÓPEZ ZADA Mateo; VÁZQUEZ BECALLI Edith. (1984). "RAICES Y TUBERCULOS". Playa, Ciudad de La Habana. Edición 1984. Editorial Pueblo y Educación,
5. MOYER, Jm; CLARK, Ca. (1991). "COMPENDIO DE EMFERMEDADES DE LA BATATA ". Lima, Perú. Edición 1991. Editorial International Potito Center.
6. Universidad Nacional de Loja. Facultad de Ciencias Agrícolas. "COLECCIÓN Y COMPORTAMIENTO DE VARIEDADES DE CAMOTE (*IPOMOEA BATATAS L.*)".Loja. (1984). p.99
7. Universidad San Martín de Porres. Escuela de Administración de Empresas. "EL CAMOTE PERUANO". Lima. (2006).

## LINKOGRAFIA

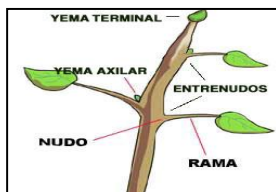
1. Alimentos definición. El camote. Disponible en: <http://www.Urosidentes.com>. (Consulta 1 de agosto del 2010)
2. El Boniato. Disponible en: <http://www.mujeres.com>. (Consulta 10 de marzo del 2010).
3. El camote. Perú Disponible en [www.monografias.com/trabajos45/camote-peruano.shtml](http://www.monografias.com/trabajos45/camote-peruano.shtml). (Consulta 20 mar. 2010).
4. El cultivo de la batata. Disponible en: [www.infoagro.com](http://www.infoagro.com). (Consulta 11 de febrero del 2010).
5. La batata o camote. Disponible en: [www.consumer.com](http://www.consumer.com). (Consulta 13 de enero del 2010).
6. Origen del camote. Disponible en [http://www.inta.gov.ar/corrientes/info/documentos/doc\\_pagina/El%20cultivo%20de%20la%20Batata.pdf](http://www.inta.gov.ar/corrientes/info/documentos/doc_pagina/El%20cultivo%20de%20la%20Batata.pdf). (Consulta 23 junio del 2010 )
7. Wikcionario. El camote. Disponible en: <http://es.wiktionary.org/wiki/camote> (Consulta 20 Mar.2010).



## ANEXOS

El camote de consistencia herbácea, porte rastrero, y vivaz o perenne, aunque se cultiva como anual.

### TALLO



El Tallo también llamado rama, de longitud variable (de 10 cm a 6 m), es cilíndrico (calibre de 4 mm a más de 6 mm) y rastrero. Puede ser glabro (sin pelos) o pubescente (velloso).

### RAICES



Las raíces son abundantes y ramificadas, produciendo unos falsos tubérculos de formas y colores variados (según variedad), de carne excelente, hermosa, azucarada, perfumada y rica en almidón, con un elevado contenido en caroteno y vitamina C y una proporción apreciable de proteína.

### HOJAS



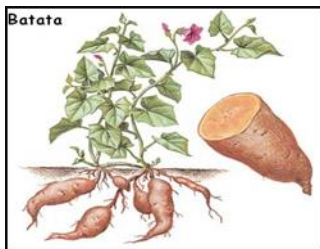
Las hojas son muy numerosas, simples, alternas, insertadas aisladamente en el tallo, sin vaina, con pecíolo largo, de hasta 20 cm, y coloración y vello­sidad semejante al tallo. Limbo ligeramente desarrollado.

## FLORES



Las flores se agrupan en una inflorescencia; el cáliz posee cinco sépalos separados, y la corola cinco pétalos soldados, con figura embudiforme y coloración violeta o blanca.

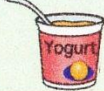









## FRUTO



El fruto es una pequeña cápsula redondeada de tamaño inferior a un centímetro, en cuyo interior se alojan de una a cuatro pequeñas semillas redondeadas de color pardo a negro. Mil semillas pesan de 20 a 25 gramos.

## ALIMENTOS QUE DEBEN OFERTAR EN KIOSCOS O BARES ESCOLAR.

### ALIMENTOS QUE DEBEN OFERTAR EN EL KIOSCO O BAR ESCOLAR

<b>Lácteos</b>		Queso, yogurt, leche.
<b>Frutas</b>		Frescas: de temporada, al natural o en jugos: tomate, papaya, mandarina, naranja, uvillas, uvas, frutillas, granadillas, piña, peras, claudias, duraznos, guanábana, sandía, melón, chirimoya, mora, zapote, guayaba Secas: pasas, higos secos
<b>Verduras</b>		Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, pepinilo, brocolí, rábano, coliflor, col, remolacha.
<b>Semillas</b>		Nueces, almendras, maní, avellanas, habitas fritas; sin exceso de sal, preferiblemente con panela
<b>Cereales</b>		Preferibles cereales integrales. Maíz, arroz; tostado, pan, galletas
<b>Preparaciones Industriales</b>		Galletas, yogur envase individual (sachet o vaso), jugos en sachet o tetrapack con bajo contenido de azúcar, leche envasada UHT, tipo sachet
<b>Bebidas</b>		Jugos, limonada, naranjada, agua hervida pura, (Todas con bajo o sin contenido de azúcar) bolos de jugos de frutas naturales
<b>Tuberculos</b>		Papas, ocas, mellocos, camote, yuca, zanahorias blanca, jícama.
<b>Leguminosas</b>		Habas, chochos, fréjol, lenteja, arveja, garbanzo, soya.
<b>Carnes</b>		Cerdo, res, pollo, vísceras (hígado, riñones, corazón y otros)

Así se puede preparar una gran variedad de sándwich: Atún, jamón, queso

Yogurt con fruta de temporada: (manzana, durazno, claudia) y galletas

Fuente (Guía para bares o kioscos escolares elaborado el Ministerio de Salud Pública)

Hoy en día las personas han cambiado sus costumbres de alimentación y nutricional, producto de ello los niñas niños así como los adolescentes escolares presentan problemas nutricionales. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador organismo rector de la Salud, a través de la Dirección Nacional de Nutrición y en coordinación con el Ministerio de Educación ha elaborado una guía específica para bares escolares con el propósito de capacitar a los dueños de los mismo y así brindar una alimentación de calidad.



