

## LA BATATA [BONIATO]



La batata o boniato es el tubérculo, que se obtiene de la planta del mismo nombre y que se consume como hortaliza.

La composición de este tubérculo es muy similar a la de la patata, si bien existen algunas diferencias. Su sabor es dulce debido a su elevado contenido en azúcares.

### PROPIEDADES

- Los betacarotenos o provitamina A se encuentran en la batata, en mayor proporción cuanto más intenso sea su color y que desempeña un papel muy importante en la formación y mantenimiento de huesos, dientes, tejidos blandos, la piel, la visión y en la prevención del envejecimiento prematuro.
- Contiene Ácido Fólico, vitaminas del grupo B (B1, B2, B5 Y B6) y vitamina C.
- Contiene hierro, potasio, magnesio y cobre como minerales.

### Usos

- La batata siempre se consume cocinada y nunca cruda.
- La principal presentación es asada al horno aunque también se puede presentar frita (chisps de boniato) o en puré. Con ella se preparan excelentes mermeladas y confituras cuyo sabor recuerda al de la castaña y constituye un acompañamiento idóneo con carne.
- De las batatas puede obtenerse harina, almidón y un tipo de tapioca.
- En América latina y en las Antillas, mediante la fermentación de estos tubérculos se elaboran las bebidas alcohólicas conocidas como Mobby y Mormoda.
- En algunos países las hojas tiernas de la planta se cocinan y consumen a modo de espinacas.
- Mediante la extracción de almidón y su conversión en azúcares se produce un regulador de acidez muy utilizado en la industria alimentaria que es el *ácido láctico*.

*El boniato es un tubérculo pero su uso en las dietas de exclusión se debe realizar atendiendo siempre el criterio que el especialista pauta para cada paciente. Desde la Asociación Española de Esofagitis Eosinofílica AEDESEO recomendamos siempre la lectura de los ingredientes de los productos en todas y cada una de sus presentaciones (tortas, harinas, granos, copos...) así como la declaración de alérgenos o trazas indicadas por los fabricantes en los etiquetados.*