EL CAMOTE:

raíz milenaria, orgullo del Perú y superalimento del futuro

Sabías que...

- El nombre **"camote"** se pronuncia igual en **quechua, náhuatl** y varias lenguas de **Oceanía**, lo que sugiere antiguas rutas de intercambio entre América y el Pacífico.
- El camote fue el **primer vegetal genéticamente modificado por la naturaleza**: contiene genes de bacterias del suelo integrados hace más de **8,000 años.**
- En **Okinawa (Japón)**, el camote morado es base de la dieta de longevidad que distingue a sus habitantes centenarios.
- En tiempos de escasez, el camote ha sido alimento de emergencia durante **guerras y crisis alimentarias.**
- Se conocen más de **6,500 variedades de camote** en el mundo, muchas de ellas aún no catalogadas formalmente.

De alimento olvidado a símbolo de resiliencia

Originario de América Central y Sudamérica, el camote se difundió desde el Perú preincaico hasta Asia, África y Oceanía. A pesar de haber sido fundamental en la dieta de nuestros ancestros —y de haber ayudado a mitigar el hambre durante épocas difíciles—, en el Perú fue durante mucho tiempo infravalorado. Hoy, sin embargo, vuelve con fuerza a la mesa y al discurso identitario.

Producción Mundial de camote

Producción por Continente (2022)

Continente	Producción (toneladas métricas)	% del total mundial
Asia	52,711,466	61%
África	29,530,153	34%
América	3,239,922	4%
Oceanía	928,814	1%

Fuente: FAOSTAT, 2024

Principales Productores Mundiales (2022)

Ranking/País	Producción (toneladas métricas)	% del total mundial
1 China	46,604,009	53.9%
2 Malaui	8,051,118	9.3%
3 Tanzania	4,259,620	4.9%
4 Nigeria	4,011,035	4.6%
5 Angola	1,873,002	2.2%
6 Ruanda	1,372,745	1.6%
7 Uganda	1,337,512	1.5%
8 India	1,184,000	1.4%
9 Estados Unidos	1,176,483	1.4%
10 Madagascar	1,132,742	1.3%
11 Vietnam	1,000,000	1.2%
12 Indonesia	900,000	1.0%
13 Etiopía	850,000	1.0%
14 Kenia	800,000	0.9%
15 Mozambique	750,000	0.9%
16 Ghana	700,000	0.8%
17 Filipinas	650,000	0.8%
18 Rep. Democrática del Congo	600,000	0.7%
19 Japón	550,000	0.6%
20 Corea del Sur	500,000	0.6%
21 Perú	276,000	0.3%

Fuente: FAOSTAT, 2024

Principales consumidores mundiales

China: El mayor consumidor a nivel mundial, tanto para alimentación como para uso industrial.
Estados Unidos: Gran consumidor interno, especialmente en festividades.
Reino Unido: Principal consumidor europeo, con un mercado creciente.

Producción y exportación de camote morado en Perú (2023–2024)

Superficie cultivada: más de 16,000 hectáreas.
Producción total anual estimada: 276,000 toneladas.
Regiones principales: Lima, Ica, Áncash, Piura.
Aunque Perú ocupa el puesto 21 en el ranking mundial de producción de camote, destaca ampliamente por su calidad. **Reconocido por su sabor, textura y alto contenido de antocianinas**, este tubérculo se ha convertido en un ingrediente de alta cocina en los mercados de **Japón, Corea del Sur** y **Estados Unidos,** donde es apreciado tanto por su valor nutricional como por sus aplicaciones en la gastronomía funcional y creativa.

Por: CHIEKO

En la raíz del camote late una historia antigua, modesta y poderosa. Este tubérculo, cultivado desde hace más de 5,000 años, alimentó a civilizaciones andinas y hoy conquista los mercados del mundo por su alto valor nutricional, su versatilidad y su capacidad de resistir condiciones extremas. Redescubierto por la ciencia y la gastronomía, el Ipomoea batatas se posiciona como un superalimento del presente y un cultivo clave del futuro.

¿Por qué es un superalimento?

Rico en betacarotenos, vitamina C, E, potasio y antioxidantes, el camote ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud intestinal. Su versión morada contiene antocianinas, compuestos con efecto neuroprotector.

El camote y la salud

- Fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud visual.
- Rico en antioxidantes naturales que previenen el envejecimiento celular.
- Favorece la digestión y la salud intestinal.
- Su bajo índice glucémico lo hace apto para diabéticos.

Valor nutricional por 100g (camote amarillo):

Calorías: 86kcal
Fibra: 3g
Vitamina A: 384% del requerimiento diario
Vitamina C: 23%
Potasio: 337mg
Azúcares naturales: 4.2g

De la chacra al laboratorio

El camote ya no solo se cultiva: se investiga. Estudios genéticos buscan variedades más resistentes, mientras que en laboratorios de neurobiología se examina su potencial para prevenir enfermedades como el Alzheimer. En la industria, su almidón se usa para elaborar cápsulas farmacéuticas, cosméticos naturales y productos alimentarios funcionales como snacks, harinas, chips, bebidas fermentadas e incluso jarabes.

Usos industriales del camote

Farmacéutica: base para excipientes y gelatinas.
Cosmética: hidratantes, mascarillas antioxidantes.
Alimentaria: bebidas energéticas, papillas, suplementos, snacks saludables.

Sabor y resiliencia frente al cambio climático

El camote es uno de los cultivos más adaptables: crece en suelos pobres, requiere poca agua y soporta climas cálidos y secos. Se adapta desde el nivel del mar hasta los 2,500 metros de altitud. La FAO lo ha declarado cultivo estratégico para la seguridad alimentaria. Y su sabor acompaña. En la cocina peruana aparece como guarnición del ceviche, en postres o como puré en celebraciones. Chefs contemporáneos lo elevan a la alta gastronomía, mientras que en Asia, el camote morado peruano es considerado gourmet.

En Perú, los alimentos no solo se comen, también se dicen...

El camote no solo está en la olla, también en la conversación cotidiana. Y como símbolo de amor sin prejuicios, merece su lugar en el corazón del Perú.

"Camote": ***sentir cariño o apego por algo o alguien***

Ejemplos:
"Le *tengo camote* a esa vieja frazadita azul, nunca me desharé de ella".
"Carlitos le *agarró camote* al perrito de la esquina y ahora solo habla de él".

"Camotudo": ***estar muy enamorado***

Ejemplo:
"Ese chico está bien *camotudo* por su vecina"

El camote en la gastronomía peruana

Es un acompañante esencial que realza el sabor de platos emblemáticos como el cebiche, el escabeche, el adobo, la pachamanca, etc .
Su presencia aporta color, dulzura y contraste, cumpliendo un rol destacado en nuestras preparaciones más representativas.

Lo encontramos en diversas presentaciones:

- En rodajas, como guarnición clásica del adobo (pág.36 "Adobo de Cerdo").
- En tajadas finas y frito para acompañar el clásico pan con chicharrón.
- Glaseado con miel y canela, ideal como postre o acompañamiento festivo.
- En forma de puré, suave y nutritivo.
- Y como base para los tradicionales picarones, ícono de la dulcería limeña, entre otras presentaciones.

Cerramos esta nota convencidos de que el camote no solo nutre el cuerpo, sino que también preserva la memoria, enriquece el lenguaje y fortalece nuestra identidad colectiva.