



# Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 11  
Volume 11, Edition 11

Noviembre, 2007  
November, 2007

## Camotes para una Buena Salud

Los camotes son raíces comestibles y no tubérculos como las papas. En realidad los camotes no están relacionados con las papas, son miembros de la familia de las plantas trepadoras.

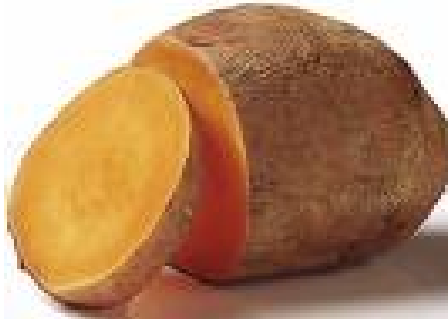
A pesar de su sabor dulce natural y de su gran valor nutricional, los camotes suelen ser consumidos sólo para el día de gracias, con mucho azúcar moreno, mantequilla y malvaviscos.

Los camotes pueden comerse en cualquier época del año, aunque son mejores durante el otoño. Pueden prepararse en una gran variedad de recetas saludables tanto en platos principales, como acompañamientos y postres.

El camote es un alimento nutritivo y delicioso. Un camote al horno (3-1/2 onzas por porción) provee dos veces los requerimientos diarios de vitamina A, y sólo 141 calorías. También son una excelente fuente de vitamina C, hierro, tiamina, potasio, vitamina E, y fibra.

## Sweet Potatoes for Good Health

Sweet potatoes are edible roots, not tubers like potatoes. In fact sweet potatoes are not even related to potatoes, they are a member of the morning glory family.



In spite of the natural sweet flavor and outstanding nutritional value sweet potatoes are often eaten only at Thanksgiving with lots of brown sugar, butter and marshmallows. Sweet potatoes can be eaten at any time of the year, but are especially good in the fall. They can be prepared in a variety of healthy ways as a main dish, side dish or dessert.

The sweet potato is a nutritious as well as a tasty food. One baked sweet potato (3-1/2 ounce serving) provides two times the amount of vitamin A needed for a day, but contains only 141 calories. Sweet potatoes are also a good source of vitamin C, iron, thiamine, potassium, vitamin E, and fiber.

## **Consejos para Elegir y Usar Camotes**

- Elija camotes lisos, duros y sin golpes ni partes blandas.
- Guárdelos en un lugar fresco, seco - entre 55° a 60° F. Nunca los guarde en la nevera, ya que su interior puede endurecerse y su sabor arruinarse. Pueden mantenerse por un mes o más a la temperatura recomendada. A temperatura ambiente pueden mantenerse durante una semana.
- Cepíllelos, retirando todos los restos de tierra antes de guardarlos. No los lave hasta el momento de utilización.
- Cepille o raspe los camotes debajo del agua corriente fría antes de cocerlos.

## **Sugerencias para Consumir Camotes**

- Haga una ensalada de varios tipos de papas, con cubos de camotes y de papas blancas.
- Agregue camote rallado crudo a las hamburguesas, pan de carne y albóndigas.
- Los camotes pueden ser preparados asados, hervidos, fritos, al horno, a la parrilla o al microondas.
- Agregue cubos de camotes al chili.

## **Tips for Selecting and Using Sweet Potatoes**

- Choose sweet potatoes that are smooth, hard, and free of bruises or decay.
- Store in a cool, dry place - 55° to 60° F. Never refrigerate, they may develop a hard core and an “off” taste. They will keep for a month or more at the recommended temperature. At room temperature they should be used within a week.
- Brush off any excess dirt before storing. Don't wash until you are ready to use.
- Scrub the potatoes under cold running water before cooking.

## **Serving Suggestions**

- Make a multi-potato salad with cubes of cooked sweet potatoes as well as white potatoes.
- Add shredded raw sweet potato to hamburger, meatloaf and meatball mixtures.
- Sweet potatoes can be baked, boiled, fried, broiled or baked in the microwave oven.
- Stir cubes of sweet potato into chili.



## Plato de Jamón Con Camote

1-½ libras de jamón cocido, en rodajas  
1 taza de jugo de piña  
½ taza de pasas de uva blandas  
½ taza de azúcar moreno  
4 camotes, cocidos parcialmente, pelados y cortados en mitades  
8 rodajas de piña

Para ablandar las pasas de uva, colóquelas en un recipiente pequeño y cúbralas con agua caliente. Deje reposar entre 15 y 20 minutos, y luego escúrralas.

Para cocer los camotes parcialmente, pínchelos y cuézalos en el microondas a potencia máxima de 5 a 8 minutos o en el horno convencional a 375°F durante 30 minutos, o pélelos, córtelos por la mitad, cúbralos con agua, y hágalos hervir de 10 a 15 minutos.

Colocar las rodajas de jamón en un molde de 9x13 pulgadas. Agregar el jugo de piña, las pasas ablandadas, el azúcar moreno y los camotes. Decorar con las rodajas de piña. Hornear a 375°F hasta que los camotes y la piña se doren.

Rinde 8 porciones.

Información Nutricional por porción: 370 calorías, 7 g grasa, 1220 mg sodio, 56 g carbohidratos, 4 g fibra, y 350% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

## Ham and Sweet Potato Dinner

1-½ pounds sliced cooked ham  
1 cup pineapple juice  
½ cup softened raisins  
½ cup brown sugar  
4 sweet potatoes, partially cooked, peeled and cut in half  
8 pineapple slices

To soften raisins place in a small bowl and cover with hot water, let sit 15 to 20 minutes and drain.

To partially cook sweet potatoes – pierce and cook whole in the microwave on high for 5 to 8 minutes or in the conventional oven at 375°F for 30 minutes, or peel, cut in half, cover with water and boil for 10 to 15 minutes.

Place ham slices in 9x13 inch pan. Add pineapple juice, softened raisins, brown sugar and sweet potatoes. Top with pineapple. Bake at 375°F until the potatoes and pineapple brown.

Serves 8

Nutrition information per serving: 370 calories, 7 g fat, 1220 mg sodium, 56 g carbohydrate, 4 g fiber, and 350% daily recommended amount of vitamin A.

## Pastel de Camote

1 libra de camote  
1/3 taza de mantequilla, ablandada  
1 taza de azúcar granulada  
½ taza de leche descremada  
2 huevos  
½ cucharadita de nuez moscada molida  
½ cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1 masa de pastel/tarta lista para hornear (de 9 pulgadas)

Hervir los camotes enteros y con la cáscara durante 40 o 50 minutos, o hasta que estén hechos. Pasar los camotes por agua corriente fría y pelarlos.

Deshacer los camotes en un recipiente. Agregar la mantequilla y mezclar bien con un batidor. Agregar el azúcar, la leche, los huevos, la nuez moscada, la canela y la vainilla. Batir a velocidad mediana hasta que la mezcla parezca una crema. Verter sobre la masa de pastel.

Hornear a 350°F durante 55 a 60 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro, salga limpio.

Rinde 8 porciones.

Información Nutricional por porción: 360 calorías, 17 g grasa, 75 mg colesterol, 190 mg sodio, 2 g fibra y 170% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A.

## Sweet Potato Pie

1 pound sweet potatoes  
1/3 cup butter, softened  
1 cup granulated sugar  
½ cup low fat milk  
2 eggs  
½ teaspoon ground nutmeg  
½ teaspoon ground cinnamon  
1 teaspoon vanilla extract  
1 (9-inch) unbaked pie crust

Boil sweet potatoes whole in skin for 40 to 50 minutes, or until done. Run cold water over the sweet potatoes and remove the skin.

Break apart sweet potatoes in a bowl. Add butter and mix well with mixer. Stir in sugar, milk, eggs, nutmeg, cinnamon and vanilla. Beat on medium speed until mixture is smooth. Pour filling into an unbaked pie crust.

Bake at 350°F for 55 to 60 minutes, or until knife inserted in center comes out clean.

Serves 8.

Nutrition information per serving: 360 calories, 17 g fat, 75 mg cholesterol, 190 mg sodium, 2 g fiber and 170% daily recommended amount of vitamin A.



## Camote o Batatas

Es inevitable que cuando se habla de este vegetal uno se pregunte si se trata de camote o de batata. Mientras una variedad es carnosa y jugosa con cáscara roja oscura y un interior anaranjado, la otra es mayor (de 100 libra) y crece en África, América del Sur y el Caribe. Esta segunda especie muy raramente es encontrada en nuestros mercados, y el uso común ha hecho que se utilice en forma equivalente la palabra camote y batata. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos requiere que en las etiquetas aparezcan ambas palabras, sin embargo ni siempre se respeta.

## Sweet Potato or Yam

It is inevitable when this vegetable is discussed that the question will be asked is it 'sweet potato' or 'yam'? Sweet potatoes are moist-fleshed with a dark red-brown skin with orange to deep-orange flesh commonly found in our markets. Yams are large (up to 100 pounds) root vegetables grown in Africa, South America and the Caribbean. True yams are very rarely seen in our markets. Common usage has made the term 'yam' acceptable when referring to sweet potatoes. The United States Department of agriculture requires that the label 'yam' always be accompanied by the term 'sweet potato', but this does not always happen.

Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM

