



a la historia por la
verdad, la inteligencia
y el arte

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Facultad de Historia

**El camote (*Ipomoea batatas*) en la cocina tradicional moreliana en
la década 2010-2020**

Tesina

Para obtener el título de Licenciado en Historia

Presenta: Johann Alexander Bravo Olalde

Asesor: Lic. Roberto Estanislao Zavala

Morelia, Michoacán a Junio del 2022

Agradecimientos

A mis padres Horacio Bravo Salto y mi madre Guadalupe Olalde García, mi hermana, que me dieron la oportunidad de estudiar y la mejor forma de agradecerles es terminando mis estudios universitarios. A mi tía Sofía, y en general a la familia por el apoyo que también sumo para concluir la carrera universitaria y a mí por las ganas de seguir creciendo en lo académico.

A todos los que estuvieron cercanos a esta investigación desde que inicio hasta verse culminada, empezando por la Dra. Gloria Lara Millán quien fue parte fundamental de esta investigación, así como también mi asesor de tesina el Lic. Roberto Estanislao Zavala, como el Mtro. Saul Raya Ávalos y el Lic. José Manuel Morales Palomares, agradecer su tiempo dentro y fuera de las aulas ante cualquier consulta o duda generada por mi parte aportando y sumando para estar donde estoy hoy en día.

A mis maestros que bajo su profesionalismo impactaron en mí para poder seguir avanzando y creciendo, agradeciendo todo el tiempo invertido en mi persona y en la vida académica.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen | 1 |
| Introducción..... | 2 |
| 1. Capítulo 1. Antecedentes y estadísticas del cultivo del camote..... | 10 |
| 1.1. Su origen..... | 10 |
| 1.2. Cultivo del camote..... | 12 |
| 1.3. Estadísticas del camote a nivel estatal y nacional, década 2010-2020..... | 17 |
| 1.4. Características científicas del camote..... | 20 |
| 2. Capítulo 2. Diversificación en la preparación del camote en Morelia, Michoacán | 27 |
| 2.1. Consumo de camote inicios del siglo XXI | 27 |
| 2.2. Formas de cocinar el camote | 38 |
| 2.3. Camote tradicional, no tradicional y deshidratado..... | 44 |
| 2.4. Herencia cultural o aporte nutrimental | 51 |
| 2.5. Análisis de la obtención de resultados de entrevistas..... | 58 |
| 3. Capítulo 3. Distribución de camote en la Ciudad de Morelia y el oficio del camotero | 60 |
| 3.1. Cómo se distribuye la venta del camote en Morelia..... | 60 |
| 3.2. Oficios, rutas y testimonios de los camoteros | 66 |
| 4. Conclusión | 74 |
| 5. Bibliografía | 77 |

Resumen

El camote (*Ipomoea batata*) es una planta perteneciente a la familia de las convolvuláceas con unos 60 géneros y más de 650 especies, varios autores manejan que sus primeros vestigios morfológicos se dan en México hasta la costa peruana. El tubérculo es rico en vitaminas y minerales, y el estado de Michoacán es el mayor, además, de su fácil obtención y de su facilidad al cultivarse, dado que Michoacán es el mayor productor de este tubérculo a nivel nacional, sin embargo, no es consumido ampliamente por la sociedad moreliana, lugar donde se ubica la capital de la entidad. No obstante, este alimento es usado en la cocina tradicional moreliana y forma parte de la herencia culinaria que las familias dejan a otras generaciones en la forma de preparar la batata.

Palabras clave:

Camote, consumo, producción, gastronomía, distribución.

Abstract

The sweet potato (*Ipomoea batata*) is a plant belonging to the convolvulaceae family with about 60 genera and more than 650 species, several authors claim that its first morphological traces occur in Mexico to the Peruvian coast. The tuber is rich in vitamins and minerals, and the state of Michoacán is the largest, in addition to its easy obtaining and ease of cultivation, since Michoacán is the largest producer of this tuber nationwide, however, it is not widely consumed by Morelian society, where the capital of the entity is located. However, this food is used in traditional Morelian cuisine and is part of the culinary heritage that families leave to other generations in the way of preparing the sweet potato.

Key words:

Sweet potato, consumption, production, gastronomy, distribution.

Introducción

Esta investigación se enfoca en la década de los años 2010 al 2020 en la Ciudad de Morelia, Michoacán, periodo de la historia reciente del espacio geográfico donde surgen distintos cuestionamientos referentes a la producción, distribución y al consumo del camote; además nos referimos a un periodo en el que cada vez hay menos camoteros desempeñando este oficio. Un gran porcentaje de la población actual desconoce la batata y sus beneficios en la alimentación, así mismo, se retomarán las tendencias alimentarias que tuvieron un crecimiento significativo en su consumo., como los veganos, vegetarianos y flexitarianos. El hecho de que el camote sea fácil de conseguir en la ciudad y en nuestro país, no quiera decir que se consume ampliamente por diferentes sectores, esta fue una de las cuestiones por las cuales decidimos profundizar en este tema. Siendo esta década de suma importancia para el Estado de Michoacán, quien lideró la producción de camote en comparación con otros estados de la República Mexicana. Por tal razón demostramos que esta década es idónea para la delimitación de nuestra investigación.

Conoceremos sobre su producción a nivel estatal, nacional e internacional; de igual manera, veremos la relación que hay entre la gastronomía y cultura, en la cual las sociedades se apropian de un alimento y lo hacen parte de su cultura y que está permeado de creencias religiosas dependiendo de cada sociedad. También el nivel adquisitivo como condicionante y limitante a que las personas no puedan acceder a los alimentos, nuevas modas y tendencias de consumo que se vienen dando en esta década.

El cultivo del camote corresponde al grupo de raíces y tubérculos, es un producto utilizado para la alimentación humana como para la fabricación de concentrado animal, es de crecimiento rastrero, sus frutos los produce en el interior del suelo, su material de siembra resulta de fragmentar las guías en trozos de tres a cuatro yemas, así como la emisión de yemas de los tubérculos una vez inducido por los efectos de calor y humedad. Crece bien desde los 20 a 35 grados centígrados y desde los 100 a 1,000 msnm, a medida que aumenta

la altura las cosechas se retrasan llegando hasta los 150 DDS. La selección del suelo es una decisión determinante en la actividad y el futuro del cultivo por lo que hay que tener mucho cuidado en ese momento, para el camote como para otros cultivos que producen sus frutos en el interior del suelo, la selección del suelo es crucial, el camote exige suelos francos a francos arenosos.¹

En México el camote es cultivado en 20 estados, destacando por superficie sembrada Michoacán. Sin embargo, Puebla se posiciona en el cuarto en superficie cultivada, siendo el camote (*Ipomoea batata*) un cultivo de importancia económica en la entidad y su demanda se debe, principalmente, al consumo humano, ya sea como producto fresco o procesado; además de emplearse la raíz como follaje y fuente energética en animales.²

El camote tiene muchas propiedades que ayudan al organismo a tener un mejor funcionamiento y ayuda en algunas enfermedades crónicas que aquejan a la sociedad no solo michoacana, sino a gran parte de nuestro país. Mismos malestares que vienen acarreado tras años de mala alimentación, enfermedades, como obesidad y diabetes. Vemos que se está normalizando usar la alimentación de mala forma, para comer sanamente se le llama llevar una dieta o tenemos que ir con un nutriólogo para comer bien.

Los compuestos bioactivos contenidos en este tubérculo juegan un papel importante en la promoción de la salud, al mejorar la función inmunológica, reducir el estrés oxidativo y el daño de las radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y suprimiendo el crecimiento de células malignas para el ser humano. Varios autores han reportado que el camote brinda aportes nutricionales y ha sido utilizado como cardioprotector, hepatoprotector, anti cancerígeno, anti obesogénico, anti envejecimiento, anti diabético y anti ulcerogénico.³

¹ Bonilla Murillo Julio C, *Manual del cultivo del Camote Proyecto de desarrollo de la cadena de valor y conglomerado agrícola*, enero, (2009), pp. 3-5. <https://cenida.una.edu.ni/relectronicos/RENF01B715.pdf> (Consultado el 2 de febrero del 2022)

² Reyes Matamoros Jenaro et al., "Estudio fenológico de variedades de camote en Atlixco, Puebla," *Revista Latinoamericana el Ambiente y las Ciencias*. 2019, p. 19, <https://rlac.buap.mx/sites/default/files/10%2826%29-2.pdf> (Consultado el 31 de enero del 2022)

³ Renee Vidal Adria et al., Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas L.*) y sus beneficios en la salud humana". *Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha*, vol. 19, no. 2, 2018. p. s/n <https://www.redalyc.org/journal/813/81357541001/81357541001.pdf> (Consultado el 31 de enero del 2022)

Se realizaron diversas lecturas relacionadas con nuestro objeto de estudio, nos damos cuenta que hay pequeñas cosas que llegan a impactar en gran manera en diversas esferas, y se consolida la importancia que tiene como alimento la batata morada y en lo que repercute en la salud de las personas, como alimento de prevención, así como en lo económico siendo un producto barato y de accesible.

Después de una serie de entrevistas, se logró denotar que es un tubérculo al que la gran mayoría de la sociedad moreliana y, mexicana, tiene acceso. También hay personas que no tenían idea de qué era un camote, no conocían su forma, su color, su sabor y, por ende, nunca lo habían consumido. Este aspecto cultural y el cambio generacional es importante mencionarlo, ya que, conversando con un camotero, nos hizo mención de sus propias vivencias en torno a su oficio, mencionó que la gran mayoría de su clientela son gente adulta y en minoría jóvenes.

Se hablará del oficio del camotero, que con el paso de los años va a la baja dicho trabajo, ya que el consumo del camote sigue siendo bajo en la Ciudad de Morelia, siendo una práctica cultural y de tradición, en el que el pueblo ubicado en el Estado de México, produce y de ahí nacen cientos de camotereros que se desplazan a otras ciudades a emplear su oficio, siendo el mes de agosto cuando se hace una misa para bendecir su carrito y su actividad económica durante todo el año.

Una gran problemática es que antes los camotereros solo se enfocaban en ir al centro de nuestro país, y al día de hoy han tomado medidas drásticas para ir a otras zonas del país en busca de mejor economía yendo al norte del país.

En ciudades grandes como la Ciudad de México hay lugares donde el nivel adquisitivo es mayor a otras zonas y la vida es tan rápida que la gente de ese espacio no tiene el tiempo de ir a una frutería o mercado para adquirir este tubérculo. Siendo aquí mismo donde solo hay supermercados de alta gama, no es posible encontrar un camote, ya que la venta en estos establecimientos es solo importada o productos de calidad.

Como objetivo de esta investigación es conocer el uso del camote en la ciudad de Morelia, su relación con los conocimientos adquiridos como parte de la herencia gastronómica y cultural. Su aporte nutrimental y vitamínico, impactando en la salud de las personas., También que la gente tenga el habito del buen comer e ir encaminando a la sociedad a mejorar la alimentación, además de cómo se consigue y se adquiere el tubérculo en esta ciudad. Impulsando el consumo de este tubérculo dentro de la sociedad moreliana, mejorando la economía de los que trabajan la batata de forma directa e indirectamente.

A continuación mostramos las preguntas centrales de nuestra investigación: ¿Por qué la sociedad moreliana no consume camote en gran cantidad, si las condiciones de producción favorecen a ser el mayor productor de camote en la década 2010-2020 a nivel nacional?, ¿La sociedad moreliana concibe la diferenciación entre el consumo tradicional del camote, como del no tradicional?, ¿Las nuevas formas de cocinar el camote podrían hacer que el consumo de este tubérculo aumente?, ¿Dentro de cada familia está permeada la cultura de transmitir conocimientos de cómo preparar alimentos?, ¿Cómo se consigue el camote y dónde se distribuye en la ciudad de Morelia en el 2010 a la actualidad?,¿Qué tan importante es la labor del camotero y cómo impacta esta baja de consumo de camote para ellos?

Se decidió hacer esta investigación de forma inductiva a deductiva, ya que de pequeñas variantes llegamos a lo más general. Entre las pequeñas variables están el sonido que emite este carrito donde se vende el camote, cómo se desempeña esta actividad, hasta llegar al punto de ¿por qué no es tan consumido por la sociedad?. Además, esta investigación es cuantitativa y cualitativa, por la realización de entrevistas, de las cuales se obtuvieron resultados de si se consume por herencia cultural, aporte nutrimental, por costumbre o por su sabor, así como información de que edad son las personas que más lo consumen, como también cómo lo consumen, dónde lo compran y cómo lo preparan.

Se hará el uso de la historia oral, gracias al gran número de entrevistas realizadas durante nuestra investigación. De un inicio el primer cuestionamiento que surge

acerca del camote, fue el sonido que emite el carrito del camotero, sonido que gran parte de la sociedad ubica con tan distinguido ruido que emite, también que este carrito trae comida para saciarse de un pequeño bocadillo.

Después de haber profundizado sobre el tema, hemos desarrollado la siguiente hipótesis: el consumo del camote va a la baja con el paso del tiempo, por qué la gente no lo ve como un alimento, más bien como un postre, por qué no se preocupa por su salud ni tiene en cuenta lo que esta ingiriendo en el aspecto vitamínico debido a años de mala alimentación, gracias a las entrevistas hechas dentro de la sociedad moreliana no dimos cuenta de esto., Además, que estos malos hábitos alimenticios impactan en la salud de las personas de manera negativa y acrecentando más enfermedades crónicas, obesidad y diabetes. Vemos que ante estas formas de comer mal se puede hacer el uso del camote beneficiando de forma positiva la salud de las personas y comiendo un alimento de alto valor nutritivo, llevando hacia buen puerto a la sociedad en cuestión de salubridad. Teniendo una buena difusión y que la gente conozca acerca de este tubérculo se puede aumentar su consumo gradualmente, incrementando el uso del camote en la cocina, en la alimentación y así beneficiándose los que trabajan la batata.

El artículo de los autores Basurto F, et al., *Conocimiento actual del cultivo de camote (Ipomoea Batatas (L) Lam) en México*⁴, nos ayuda a comprender en diferentes visiones del camote, desde su historia, economía, su aporte calórico., Su producción, no solo se enfoca en México, sino que habla de manera general del camote alrededor del mundo, en la cual incorpora a los mayores productores, siendo China el mayor productor a nivel mundial. Se enfoca de la misma forma en el consumo nacional de nuestro país, en el cual se hace énfasis en el modo en que se consume este tubérculo, ya sea para autoconsumo o para el mercado local, estatal y nacional.

⁴ Basurto F et al., "Conocimiento actual del cultivo de camote (*Ipomoea Batatas (L) Lam*) in México". <http://biblat.unam.mx/hevila/Agroprudictividad/2015/vol8/mo1/5.pdf> (Consultado el 1 de febrero de 2021)

La investigación Vidal Renee Adria et al., *Propiedades nutrimentales del camote (Ipomoea batatas L.) y sus beneficios en la salud humana*⁵, nos da un amplio contexto en el cual se maneja en gran forma todo lo referente al tema nutricional del camote, en el cual se menciona el alto valor nutritivo del camote, así mismo, podría ser la solución para países en vías de desarrollo donde presenten escases alimentaria. Además, plantea una solución para varias enfermedades y otorga muchos beneficios para la salud. Nos da un amplio aspecto sobre el tubérculo, sobre sus componentes minerales, aminoácidos, vitaminas y todo lo que lo compone. Al final de esta investigación se menciona cada una de las enfermedades en las cuales puede ayudar y algunos otros beneficios al consumir .

El siguiente autor Glissant Edouard, *El hombre y lo que come. Alimentación y cultura*⁶, resalta el vínculo que hay entre la sociedad y el medio en que se desarrolla o vive, la alimentación va de la mano con el lugar en el que se desarrolla una cultura o sociedad, ya que se alimentará de lo que le rodea, a manera de ejemplo una sociedad que vive en una costa, se alimentará principalmente del mar al contrario que si se vive en una ciudad alejada del mar. Lo que tenemos a nuestro alcance o lo que se dé en nuestro entorno es lo que comeremos. Este texto nos ayudó a comprender mejor con cada ejemplo que maneja y poder aplicarlo en nuestra investigación, relacionándolo con las formas de preparar el camote en distintas zonas del mundo.

En el trabajo de Aréchiga Llamas Beatriz, Velásquez González Leticia María: *El camote deshidratado como nueva alternativa de consumo saludable para los sonorenses*⁷, se maneja esta nueva tendencia alimentaria, donde algunos alimentos ya sea frutas y verduras son deshidratados para comerlos de esta manera. Siendo más puntuales habla de las propiedades del camote, pero seguido de esto, nos

⁵ “Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas L.*) y sus beneficios en la salud humana”. op. cit. pp. s/n

⁶ Glissant Edouard. “El hombre y lo que come. Alimentación y cultura”. *El correo, una ventana abierta al mundo*. no. 5, mayo 1987. Pp. 4-32

⁷ Llamas Aréchiga Beatriz, Gonzales Velásquez Leticia María. “El camote deshidratado como una nueva alternativa de consumo saludable para los sonorenses”. *Revista inclusiones*, vol. 6, no. Octubre/diciembre 2019, Pp. 50-65

explica el proceso de deshidratar estos alimentos, qué es lo que se elimina y se consigue haciendo esta nueva forma de consumir. Uno de los beneficios que se consigue con la deshidratación es que se elimina el agua de los alimentos haciendo que perduren más tiempo para no descomponerse y de esta manera intensificando sus sabores.

Este trabajo se hace como refuerzo para seguir enriqueciendo y colaborando en el estudio de este tubérculo, y sea punto de partida para muchos de los estudiantes que se enfoquen en este tipo de trabajo y tengan a la mano esta investigación como herramienta para acrecentar el conocimiento alrededor de este gran alimento.

Esta investigación consta de tres capítulos:

El primero de ellos se basa en la historia del camote, dónde surgió y la variedad de especies que encontramos alrededor del mundo y las formas en que se conoce. Además de conocer más a fondo todo sobre el cultivo del camote en nuestro estado, país, y en general en el mundo.

Profundizando y conociendo el camote también abordaremos la información nutrimental del mismo, así como de lo que se compone este tubérculo. De la misma manera, indagaremos todas las prácticas culturales y religiosas referente al camote, en zonas específicas de nuestra nación.

En el capítulo número dos, se aborda sobre nuevas tendencias alimenticias, en que la sociedad ha optado por el uso de nuevas formas de preparar, cocinar o comer alimentos. También conoceremos más a fondo sobre algunas formas comunes de cocinar el camote dentro de la sociedad moreliana y alrededor del mundo.

En conjunto, conocer el tema cultural que hay en torno al camote y hablando de San Lorenzo Malacota, en el Estado de México, el cual tiene un día en específico donde se celebra al camote y su oficio, introduciéndonos más en esta festividad tan importante.

De la misma manera, la diferenciación entre el consumo del camote tradicional y el no tradicional. El consumo común y no común de este tubérculo, específicamente en el aspecto cultural y en la manera en que la sociedad moreliana tiene concebida la forma de comer este tubérculo tradicionalmente.

Usualmente el camote es consumido por lo general cocido, dulce y asado. Pero con la llegada de nuevas tendencias alimenticias, el camote se ha utilizado en diferentes platillos, alimentaciones, dietas, como platillo exótico y como alimento completo lleno de vitaminas y minerales. También siendo utilizado debido al alza de enfermedades crónicas y con ello, el uso de este elemental tubérculo dentro de la dieta de las personas.

Además, se hicieron entrevistas a la sociedad de la Ciudad de Morelia de un rango de 15 años hasta adultos mayores (hombres y mujeres), tratando de obtener información acerca de lo que ellos conocían del camote, su forma de conocerlo, comerlo, cómo lo encontraban y cómo lo obtenían

En el capítulo número tres, plasmamos las maneras de tener o conseguir este tubérculo y sus diferentes maneras de comprarlo, dentro de la ciudad de Morelia, identificando los mercados más grandes de la ciudad hasta llegar a mercados pequeños, donde es muy común la venta de este tubérculo.

Aunado a esto, resaltamos la labor del camotero que muchas veces no se le da la importancia que tiene dentro de la sociedad, como algunos otros oficios o carreras. También hacemos introspección con la persona que desempeña dicho trabajo, entrando en algunos aspectos sociales, familiares y económicos de esta persona, que muchas veces nadie sabe si este oficio da el sustento para una familia o las dificultades a las que este personaje se enfrenta a diario. Además de guardar memoria sobre este oficio que se ha desempeñado por años en gran parte de nuestro país, dejando una memoria histórica de este noble oficio y no se pierda como otros oficios, dejando huella y resaltando la voz de quienes desempeñan este trabajo.

Capítulo 1. Antecedentes y estadísticas del cultivo del camote

Su origen

El camote es una planta perteneciente a la familia de las convolvuláceas con unos 60 géneros y más de 650 especies. El tubérculo es también conocido por diferentes denominaciones alrededor del mundo como batata, papa dulce, boniato, moniato., en México mayormente se le conoce como camote, proveniente del dialecto náhuatl *camohtli* (véase figura 1). Su nombre científico es *Ipomoea Batatas*.

Imagen 1. Formas de nombrar a la raíz *Ipomoea Batatas* en diversos lugares donde se consume.



Recuperado:

https://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea_batatas#/media/Archivo:Porpa%C3%ADs_batata_boniato_camote.svg

Varias investigaciones acerca de su origen, han llegado a la conclusión que se trata de una especie americana que se encuentra, desde el sur de México y Centroamérica, hasta lo que es Venezuela, aquí se han encontrado vestigios morfológicos de *Ipomoea Batatas*. Además, diversos trabajos y autores, manejan que hay una gran variedad de evidencias que demuestran que es la costa peruana donde surgió este tubérculo datado entre los años 4000-8000.

El camote (*Ipomoea batatas* (L.) Lam). es un cultivo tradicional muy antiguo en México y en América, con evidencias arqueológicas en la costa peruana de entre 4000-8000 años.⁸ Además estudios de diversidad genética en regiones tropicales de América, utilizando marcadores moleculares AFLP, encontraron la mayor diversidad molecular en América Central, y considerando la riqueza de especies silvestres *Ipomoea* se encuentra en la región, proveen fuerte evidencia en que América Central debe ser el centro de origen del camote.⁹

Algunos autores manejan la posibilidad de que las personas ayudaron a propagar y llevar semillas de un lugar a otro, la dispersión inicio desde el periodo Colonial, entonces el tubérculo fue llevado de México a Europa y posteriormente a los continentes de África y Asia. Otro punto importante para la proliferación del tubérculo es que, es fácil de sembrar, desarrollar y cultivar. A partir de aquí es consumido alrededor del mundo y actualmente el país que produce más camote es China.

Principal productor a nivel mundial registrando cosechas de hasta 13 millones de toneladas al año, seguido de Japón donde el camote es el segundo cultivo en importancia y es fuente de almidón para su uso industrial.¹⁰

La primera ocasión en que se hace mención sobre la batata o camote, o de un fruto parecido, proviene del filósofo italiano Nicolaus Scillacio quien narra en 1494 el segundo viaje de Colón, señalando que los navegantes habían encontrado frutos

⁸ Martínez Moreno, David et al., "Asignación de recursos en camote -*Ipomoea batatas* (L.) Lam. – Atlixco, México". *Revista Iberoamericana de Ciencias*. 2018, p. s/n (Consultado 2 de febrero de 2021)

⁹ Yáñez Amayo, Víctor Orlando. Aislamiento y Caracterización de marcadores microsatélites a partir de la construcción de Librerías Genómicas enriquecidas de Camote (*Ipomoea batatas* (L.) (Lam). sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Basic/Yañez_A_V/antece.pdf

¹⁰ El cultivo del camote en México, *Gimtrac*. <http://www.gimtrac.com.mx/index.php/node/1300> (Consultado 1 de febrero de 2021)

que llamaban “ases” de forma redondeada, tan grande como melones, que comidos crudos tenían sabor de pastinacas (o chirivía, pastinaca sativa, una raíz que recuerda a la zanahoria, pero más pálida y con un ligero matiz picante), y que tostados sabían a castañas, Scillacio era profesor de Padua, y transcribió varias cartas de Guillaume Coma, que relataba las maravillas encontradas por Colon en su viaje.¹¹

Cultivo del camote

La curva de crecimiento de un cultivo muestra los cambios en tamaño de los diferentes órganos de una planta (tallo, hoja, raíz, flor y fruto) a través de su ciclo. Por lo general la curva de crecimiento se divide en tres etapas. La primera fase se caracteriza por un lento crecimiento, se inicia con la brotación de raíces y formación de los tallos. La segunda fase se caracteriza por un rápido crecimiento, donde se alcanza la máxima producción de hojas e inicia el llenado de estructuras de almacenamiento y la fase final o de senescencia, se caracteriza por una disminución en la producción de estructuras vegetativas (hojas y tallos y se da el engrosamiento de las estructuras de almacenamiento. El conocer el crecimiento del cultivo ayuda a determinar las necesidades nutricionales para cada etapa y presencia de las posibles plagas que afectan a este cultivo.¹²

Vemos como es la evolución del camote (*véase figura 2*) y como se va conformando la raíz con el paso del tiempo hasta que está listo para ser distribuido y llevado hasta el paladar de la gente., En tan solo días se desarrolla y se copta de ricos nutrientes y minerales.

¹¹ Cartay Rafael, Dávila Luis Ricardo. “Nuevo mundo e historia de la alimentación. “El “dulce tubérculo” (Ipomoea batatas) de los Cronistas de Indias”. *Revista Complutense de Historia de América*, 46, p 96

¹² Siembra de camote naranja”. Manual técnico. <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Manual-de-siembra-camote-naranja.pdf> (consultado junio 12 de 2021)

Imagen 2. Crecimiento del tubérculo morado.

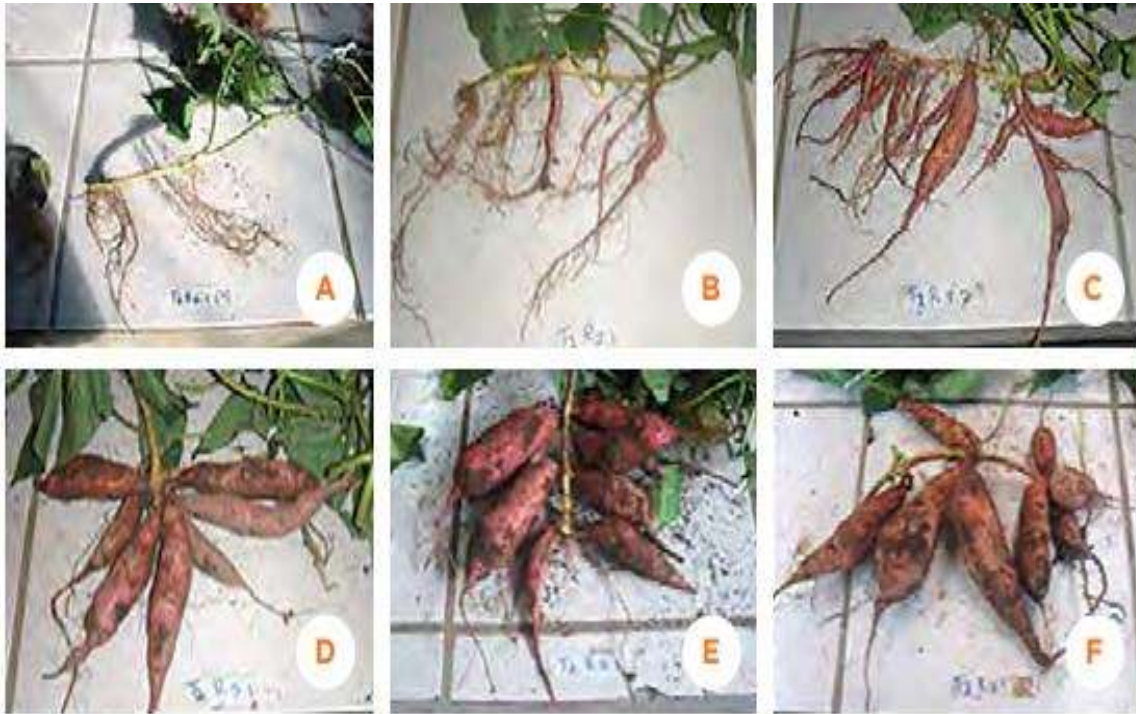


Figura 2. Crecimiento de las raíces tuberosas de plantas de camote Beauregard. A. 15 dds, B. 30 dds, C. 45 dds, D. 60 dds, E. 75 dds y F. 90 dds. Santa Clara de San Carlos, Costa Rica.

Recuperado: <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Manual-de-siembra-camote-naranja.pdf>

En la República Mexicana el tubérculo se distribuye en algunas zonas del sur de la costa del Golfo, en la península de Yucatán, Chiapas, Oaxaca, en la región del Bajío; (comprende estados de Aguascalientes, Jalisco centro y altos de Jalisco, Michoacán en su zona norte, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosí, Zacatecas, y Nayarit, así como Sinaloa; también en algunos municipios de Chihuahua y de Tamaulipas.¹³

En la República Mexicana, el cultivo se da en condiciones de riego temporal, con la producción destinada al mercado nacional o para el abasto del productor,

¹³ "Conocimiento actual del cultivo de camote (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.) en México". op. cit. p. 32

dependiendo de la región en que se produzca. Se tienen dos ciclos de cultivo: el de temporal, que ocurre en los meses de junio a octubre y noviembre; y el de invierno, que ocurre de los meses de diciembre a mayo y hasta junio. En el primero la cosecha abastece la principal temporada de demanda que ocurre en noviembre, mientras que en el segundo se produce la “semilla” que se utiliza para la plantación de verano o de temporal. Es muy fácil de cultivarse en todo tipo de suelos, especialmente en los francos arenosos con buena profundidad y materia orgánica.¹⁴

Una vez que la planta está arraigada, firme y bien establecida en la tierra, puede sobrevivir temporadas de sequía. Mientras que otros cultivos se marchitan con el calor, el camote está en la mejor de las condiciones para desarrollarse. Se siembra manualmente con esquejes a una profundidad de veinte a treinta centímetros. Los esquejes son las semillas vegetativas o injertos, con un tamaño de veinte a cuarenta centímetros, provenientes de plantas maduras, con o sin hojas. Lo más conveniente es sembrarlos separados de veinte a 25 centímetros entre sí, y con una separación de sesenta centímetros a un metro entre surcos.¹⁵

La distribución del camote en el mundo se propagó rápidamente, luego de la llegada de los españoles a América, hoy en día se conoce que para el año de 1516 se cultivaba en la Península Ibérica. En el mismo siglo XVI es llevada por españoles y portugueses al continente africano y de ahí al sureste asiático; para en 1954 se encuentra en China y en 1698 en Japón. Al lejano oriente pudo llegar también por medio de la Nao de Filipinas. Su presencia en Oceanía es muy temprana, quizá a partir del siglo XIII o XIV. Hoy en día se cultiva en todo el mundo entre los 40° N y 40° S y en el ecuador alcanza hasta los 3000 m de altitud. Es un cultivo muy importante en países tropicales de Asia, África y América Latina, y es visto como una de las especies que pueden ayudar a solucionar problemas de seguridad alimentaria.¹⁶

Aunque el camote y el aguacate se cultiven en grandes cantidades hacemos la comparación entre ellos, viendo que el oro verde se cultiva y se consume mayormente en el estado de Michoacán, con 120, 000 mil hectáreas de cultivo de aguacate certificadas para la exportación, siendo Michoacán líder nacional para

¹⁴ “El cultivo de camote en México”. op. cit. p. s/n

¹⁵ Ídem.

¹⁶ “Conocimiento actual del cultivo de camote (*Ipomoea batatas* (L.) Lam.) en México”. op. cit. pp. 31-33

producir este fruto, con 945, 000 toneladas que se repartieron las exportaciones a Estados Unidos, Europa, Asia y Canadá. Con 84.9% el estado de Michoacán concentra el volumen de producción de aguacate en México, produciendo más de un millón de toneladas. También otras entidades de nuestra República Mexicana cultivan en menor cantidad como Jalisco, Estado de México, Nayarit, Morelos y Guerrero.¹⁷

Con el 34% de la producción mundial de aguacate, el Sistema Producto Aguacate contribuye de manera exponencial el incremento económico del sector agrícola del país. Según con la SIAP, en la década del año 2000 al 2010, el valor se ha triplicado, pasando de 4,216 a 12,459 millones de pesos y el de exportaciones ha aumentado en un más de un 1,000% al pasar de 73.7 a 812.2 millones de dólares estadounidenses.¹⁸

De esta manera vemos que el camote también podría venderse a mayor escala y también para aumentar su uso en la dieta de las personas. Siendo un tubérculo que no impacta como el aguacate a nivel ambiental, el camote con la facilidad de cultivarse y desarrollarse con plenitud, en contrario con el aguacate que últimamente ha sido debate en el aspecto ambiental en relación al cultivo del aguacate en el estado de Michoacán.

Hoy en día, en países europeos el consumo del camote no es alto, hasta el año de 2013 donde aparece la tendencia de cocinar y preparar alimentos exóticos y étnicos.

De acuerdo al documento, el mercado europeo importó 244 mil toneladas de camote en 2017, lo que muestra un gran salto desde las 96 mil toneladas adquiridas en 2013. Los camotes han ganado mucha popularidad gracias a la fuerte promoción en Europa, especialmente por parte de productores norteamericanos, que además organizaron la

¹⁷ Aguirre Béjar Erik Eduardo, et al., "El aguacate: el gran oro verde". *Universidad del Valle de Atejamac Plantel Zamora*. 28 de noviembre de 2018. <https://www.univa.mx/zamora/wp-content/uploads/sites/3/2019/07/articulo-el-aguacate.pdf> (Consultado 20 de marzo de 2022)

¹⁸ Alcántar Rosillo Juan José, et al., "Impactos ambientales y socioeconómicos del cambio de uso del suelo forestal a huertos de aguacate en Michoacán." *Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias*. No. 2, Diciembre 2009 http://www.inifapcirne.gob.mx/Revistas/Archivos/libro_aguacate.pdf (Consultado 20 de marzo de 2022)

Semana Internacional del Camote en Europa, explica el documento, que detalla más de 80% de la provisión de este producto en el viejo continente está en manos de exportadores estadounidenses.¹⁹

Tabla 1. Producción de camote en el mundo en el 2018.

| CONTINENTE | % DE PRODUCCIÓN |
|------------|-----------------|
| ASIA | 66% |
| ÁFRICA | 28.3% |
| AMÉRICA | 4.3% |
| EUROPA | 1.2% |

Recuperado: <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Manual-de-siembra-camote-naranja.pdf>

China es el principal productor a nivel mundial con un 57.6% del total producido en el mundo. Sin embargo, la producción mundial de este cultivo ha tendido al descenso, este pasó de 142.6 millones a 91.9 millones t en un lapso de 18 años (2000-2018), igual el comportamiento muestra el rendimiento promedio (14.5 – 11.4 t/ha respectivamente). A pesar del descenso en la producción mundial, el camote es considerado como el octavo cultivo más importante en el mundo, después del trigo, arroz, papa, tomate, maíz, yuca y bananas (CIP, 2015).²⁰

Observamos que la batata es muy importante como otros alimentos que se consumen en grandes cantidades, pero a diferencia de esto el camote es consumido en pocas cantidades. La cultura alimentaria de cada país influye notoriamente y esto lo vemos con China siendo una cultura que no lucha con la obesidad vemos que su

¹⁹ Ramos Edwin. "Europa se interesa cada vez más en el camote" Agraria de noticias. 4 de Julio del 2019. <https://www.agraria.pe/noticias/europa-se-interesa-cada-vez-mas-en-el-camote-19343> (Consultado 14 de febrero de 2021)

²⁰ "Siembra de camote naranja". Manual técnico, p. 4 <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Manual-de-siembra-camote-naranja.pdf> (Consultado 19 de febrero de 2021)

forma de alimentación no es la misma que en México, lugar donde si se ve afectado por la obesidad.

Vemos que el camote por lo general es comercializado después de la cosecha, no realizándose ningún tipo de almacenamiento posterior por parte del agricultor. Sin embargo, una práctica que consiste en cortar el follaje para venderlo o regalarlo como semilla, alimento del ganado o como abono verde y dejar las raíces sin desenterrar, esperando por un momento oportuno para la venta. Esta forma de almacenamiento puede durar hasta dos semanas.²¹

Estadísticas del camote a nivel estatal y nacional, década 2010-2020

Michoacán ocupa el primer lugar a nivel nacional en el cultivo del camote respecto al valor de producción, el cual, al cierre del año agrícola 2010, fue de 54 millones 541 mil 930 pesos, por arriba de estados de Guanajuato, Veracruz, Yucatán y Zacatecas de acuerdo a la información proporcionada por el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera.²²

En México, el estado Michoacán se ha posicionado como uno de los mayores productores de camote a nivel nacional, dentro de esta década del año 2010 al 2020, se ha tenido el mérito de ser por años consecutivos ser el número uno. Siendo también alarmante que se produzca en grandes cantidades y, ni nacionalmente ni localmente sea consumido por la sociedad mexicana.

En el año de 2016, en 12 municipios de Michoacán se cultivó este tubérculo, en una superficie de 849 hectáreas y con una producción mayor las 20 mil 339 toneladas, siendo el mayor productor nacional. De las 849 hectáreas que hay en nuestro estado, 273 hectáreas se ubican en Vista Hermosa (*véase en figura 2*), con una producción de 5 mil 852 toneladas y un valor de la producción de 19 mil 944 pesos.

²¹Ramos Cantoral Francisco. *Estudio de Costo de Producción y Comercialización de Camote*. Universidad Agraria La Molina. 1988, p 22-23.

²² Michoacán, líder en producción de camote. *Quadratin Michoacán*. 28 de agosto del 2011. <https://www.quadratin.com.mx/sucesos/Michoacan-lider-en-produccion-de-camote/>

Huergo Maurin hace alusión a los 12 municipios que cultivan camote son: Briseñas, Indaparapeo, José Sixto Verduzco, Maravatío, Múgica, Pajacuarán, Sahuayo, Tanhuato, Venustiano Carranza, Villamar y Vista Hermosa.²³

Imagen 3. Ubicación de Vista Hermosa



Recuperado:

https://www.google.com/search?q=vista+hermosa+michoac%C3%A1n+mapa&rlz=1C1ALOY_esMX946MX946&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwIU88Kaz8TwAhVKAqwKHfH6D4oQ_AUoAnoECAEQBA&biw=1366&bih=657#imgrc=5VkpmGIEW7f0cM

Para el año del 2017, Michoacán siguió posicionándose como líder productor de camote en nuestro país. Además de que la entidad de Vista Hermosa siguió siendo el mayor productor del Estado de Michoacán.

Con una superficie cultivada de 849 hectáreas y una producción total de 20 mil 339 toneladas, Michoacán se ubica como el número uno en la producción de camote. Esta información fue declarada por el Secretario de Desarrollo Rural y Agroalimentario (SEDRUA), Francisco Huergo Maurin, quien además señaló que en Michoacán este tubérculo se cultiva en 12 municipios de la entidad.²⁴

²³ Michoacán, líder nacional en producción de camote: Sedrua

<https://sedrua.michoacan.gob.mx/michoacan-lider-nacional-en-produccion-de-camote-sedrua/>

²⁴ Michoacán es primer lugar a nivel nacional de producción de camote, *México ambiental*, 4 de enero del 2017. <https://www.mexicoambiental.com/michoacan-primer-lugar-a-nivel-nacional-produccion->

En el mes de abril del 2020, Michoacán produjo 24.49%, liderando la lista a nivel nacional en la cosecha del camote (*ver tabla 2.*)

Tabla 2. Estados y su porcentaje de producción de camote.

| ESTADO | PORCENTAJE DE PRODUCCIÓN |
|-----------------------------|--------------------------|
| MICHOACÁN | 24.49% |
| JALISCO | 19.34% |
| CHIHUAHUA | 18.50% |
| GUANAJUATO | 13.25% |
| NUEVO LEÓN | 7.29% |
| IMPORTACIÓN DE OTROS PAÍSES | 3.89% |
| YUCATÁN | 3.60% |
| VERACRUZ | 2.36% |
| NAYARIT | 2.18% |
| DURANGO | 1.36% |
| DISTRITO FEDERAL | 1.21% |
| QUERÉTARO | 1.20% |
| ZACATECAS | 0.53% |
| PUEBLA | 0.24% |
| QUINTANA ROO | 0.21% |
| BAJA CALIFORNIA | 0.16% |
| OAXACA | 0.14% |
| MÉXICO | 0.05% |

camote/#:~:text=Michoac%C3%A1n%20es%20primer%20lugar%20a%20nivel%20nacional%20de%20producci%C3%B3n%20de%20camote,-
 Published&text=Morelia%2C%20Michoac%C3%A1n%2C%20M%C3%A9xico%2C%204,en%20la%20producci%C3%B3n%20de%20camote

Recuperado: <http://www.economia-sniim.gob.mx/analisis/SNIIMproducto.asp?prod=175&dest=T&prodC=9011>

Según las estadísticas del SNIIM (Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados). Del año 2010 a la fecha el costo del camote aumento según estadísticas de la SNIIM, en el 2010 el costo por kg de camote era de \$8.67, para el año de 2015 su costo aumentó a \$10.04 y para el mes de abril del 2021 está en \$17.79 kg. Esto según el cuadro comparativo multianual del SNIIM.²⁵

Actualmente en 2021, el estado de Michoacán es líder nacional en producción del camote hasta la fecha del mes de abril, cosechando 33 mil 279 toneladas, con una superficie cultivada de mil 368 hectáreas, en la cual 11 municipios participan.

Otras zonas de producción de este tubérculo están en el centro del país, en la Sierra norte de Puebla, en la Sierra Zongolica de Veracruz, en el Estado de México, Jalisco y Guanajuato.

Características científicas del camote

Con el paso de los años y el avance científico, ha ayudado en diversas maneras a que los seres vivos tengan un amplio conocimiento de todo lo que nos rodea y especialmente de lo que comemos. En la alimentación que debemos llevar, así como de lo que nuestro cuerpo necesita para desarrollarse biológicamente, somos una maquina super avanzada y debemos mantenerla sana, además, de estar ingiriendo nutrientes para tener un mejor desarrollo físico, mental y así poder soportar el desgaste que cualquier persona hace a diario.

²⁵ <http://www.economia-sniim.gob.mx/analisis/SNIIMproducto.asp?prod=175&dest=T&prodC=9011>
(Consultado en febrero del 2021)

Esta es la importancia de los nutrientes que contienen las frutas, verduras, carnes, etc. El camote, es una fuente de nutrientes ya que contiene vitaminas y minerales que impactan de manera positiva en la salud de las personas.

El camote comprende características nutricionales importantes, siendo un alimento de alto valor y puede ser tomado como alternativa para países en vías de desarrollo que presenten escasez alimentaria.²⁶

El camote amarillo contiene una gran cantidad de vitaminas y se ha utilizado para tratar enfermedades que están relacionadas con deficiencia de vitamina C (ácido ascórbico), la carencia de esta vitamina en los seres humanos, puede provocar hemorragias acompañadas de una pobre cicatrización y un lento proceso de curación de las heridas. La deficiencia de hierro es una de las problemáticas más comunes de desnutrición, especialmente en regiones donde el consumo de carne es escaso y, por lo tanto, la ingesta de hierro hemo es baja. En los adultos, la anemia por deficiencia de hierro reduce el rendimiento físico, mientras que en la infancia y la adolescencia se puede producir un deterioro de desarrollo físico y mental. Varios investigadores han utilizado el camote solo y fortificado con betacarotenos para reducir la deficiencia de hierro en niños de Nicaragua, los resultados mostraron una buena aceptabilidad por parte de los participantes incluyendo el camote en su dieta como alimento rico en hierro, lo que permitió aumentar su ingesta y disminuir la inseguridad alimentaria.²⁷

Este tubérculo es rico en carbohidratos teniendo un impacto en el organismo humano, así como de energía. Proteínas con diferentes funciones que permiten un crecimiento muscular y con esto su aumento en consumo en personas que hacen ejercicio físico. Los lípidos son una reserva de energía para nuestro cuerpo, carotenoides, vitamina A, C, agua, niacina que es una vitamina que crea el cuerpo para mantener el sistema nervioso y la piel, fibra que protege el sistema digestivo como tener un mejor tránsito intestinal.

El sabor dulce del camote es dado por la degradación del almidón a azúcares simples como sacarosa, siendo este el mayor componente, seguido de fructosa y glucosa. Entre los carbohidratos indigeribles por los humanos, se encuentra la celulosa y hemicelulosa, que funcionan como fibra acelerando el tránsito intestinal. El camote contiene una relación de

²⁶ "Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas* L.) y sus beneficios en la salud humana". op. cit. p. s/n

²⁷ Ídem.

sodio de 19-55 mg/100 g y potasio de 200-385 mg/100g. por lo tanto es adecuado para incluir en el plan de alimentación con una restricción de sodio de 500 mg/día en pacientes con hipertensión arterial (HTA). De acuerdo al Food and Drug Administration (FDA), el camote posee una poderosa cantidad de vitamina A (retinol) la cual es un excelente antioxidante. Dicha cantidad le otorga a una persona más del 100% de la cantidad diaria requerida. El aporte de proteína del camote es de 0.5-2.1 g/100g. la calidad de su aporte proteico es valiosa dado que contiene aminoácidos esenciales; tales como: leucina (.092 g/100 g), isoleucina (0.055 g/100g), lisina (0.066g/100g), metionina (0.029 g/100 g), fenilalanina (0.089 g/100 g), treonina (0.083 g/100 g), triptófano (0.031g/100 g, valina (0.086 g/100 g), e histidina (0.031 g/100 g). estos aminoácidos presentes en el camote son esenciales para el buen funcionamiento del organismo.²⁸

Claro está, que el camote no solo ayuda al cuerpo humano físicamente, también mentalmente, por los nutrientes que contiene, varios alimentos también tienen que ver con estados de ánimo, es decir, que un tubérculo de bajo costo tiene un gran impacto en todo lo que engloba a un ser humano, por eso siempre debemos llevar una dieta balanceada para estar en mejor forma, hoy en día que la salud mental es fundamental para tener una vida sana.

De acuerdo con el departamento de Salud Pública de Los Ángeles, USA., el camote contiene grandes concentraciones de magnesio; mineral que combate el estrés, promueve la relajación y un estado de ánimo favorable, al igual que favorece la salud arterial, sanguínea, ósea, muscular y nerviosa. Es una excelente fuente de vitaminas B6 (piridoxina), la cual ayuda a descomponer la homocisteína (sustancia que contribuye al endurecimiento de los vasos sanguíneos y arterias), además, al contener potasio puede disminuir la presión arterial. Se le atribuyen propiedades para aumentar la leche materna en las mujeres que están en la etapa de lactancia. La vitamina A que contiene provee propiedades antienvjecimiento, mejora la vista y mantiene la integridad de las membranas mucosas y la piel.²⁹

Esto por solo mencionar algunas de las ventajas alimenticias que este tubérculo posee, creemos que aporta mucho al ser humano, pero por diversas razones no es consumido en grandes cantidades como otros tubérculos, frutas o la misma chatarra.

²⁸ Ídem.

²⁹ Ídem.

Hoy en día un pequeño sector de la sociedad que hace ejercicio y tiene una rutina de gimnasio, es deportista o alguien que quiera mantenerse en forma, sin duda en su ingesta de alimento está presente el camote mínimo comiéndolo una vez a la semana. Este pequeño sector de la población, tiene el conocimiento de lo que aporta el camote a nuestro organismo, aun así, sigue siendo un sector muy pequeño. Derivado de las charlas que hemos tenido, identificamos que gran parte de estas personas saben y tienen el conocimiento e importancia que este tubérculo nos provee a los seres humanos.

Con el paso del tiempo se han venido observando cambios significativos en cuanto al consumo y en la industria de los alimentos, ya que los consumidores han cambiado sus preferencias y características a la hora de ingerir alimentos. Donde claramente sabemos de nuevos retos demográficos: nuevos consumidores con nuevas necesidades.

Las características demográficas están cambiando de manera significativa y acelerada. El 72% de las empresas de alimentos identifica cambios en los consumidores como un reto para el negocio. Algunos de los principales motores y tendencias clave que se pueden observar, son los siguientes:

- Reurbanización de espacios céntricos en ciudades. La población de clase media y alta prefiere estar cerca de los centros urbanos y de su zona de trabajo, a diferencia de las generaciones pasadas que prefieran vivir a las afueras de la ciudad. Esta tendencia impacta los patrones de consumo y la demanda de productos premium aumenta en zonas dominadas por tiendas de abarrotes y conveniencia.
- Aumento de obesidad y enfermedades crónicas. Se logra ver un crecimiento de enfermedades crónicas, causadas principalmente por la disminución de la actividad física y **malos hábitos alimenticios**. En México, el 73% de la población sufre obesidad o sobrepeso, ocupando el primer lugar con este problema en la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Se ha observado el aumento considerable de la incidencia de la

diabetes en los últimos años, en los que México ha pasado del 10,8% en 2010 al 15,8%. El deterioro de la salud de la población se refleja en una menor productividad y en una disminución de la calidad de vida. Es por esta razón que hay presión por parte de los gobiernos para regular la industria de alimentos y por parte de los consumidores que prefieren comprar alimentos más nutritivos, naturales y menos procesados”.³⁰

La reurbanización de centros urbanos se ve más marcada en grandes ciudades, siendo zonas específicas donde viven clases medias y altas, las tiendas de abarrotes y de conveniencia predominan, se ofertan productos de calidad o premium, no permitiendo la entrada de productos baratos y en este caso la limitación de vender camote, así como de otros tubérculos, frutas baratas.

Otro reto para las empresas: los gustos y las preferencias de los consumidores están evolucionando con un enfoque en un estilo de vida saludable y en la sostenibilidad. Cada generación tiene gustos que la definen, por lo tanto, la industria de los alimentos ha tenido que adaptarse a ellos. Sin embargo, los cambios en las preferencias y en las tendencias que se esperan en los próximos años son muchos más dramáticos que en periodos anteriores. Bajo este panorama, el 80% de los líderes de las empresas en el sector considera difícil innovar como respuesta a los gustos y necesidades del consumidor al ritmo que se requiere.

- **Estilo de vida más saludable.** Como reacción del deterioro generalizado en la salud, provocado por una menor actividad física y una peor alimentación, en algunos mercados más desarrollados, las personas están reduciendo el consumo de carne, alimentos procesados y bebidas carbonatadas azucaradas. En países como México, se espera que el consumo de estos alimentos siga creciendo en los próximos tres años.³¹

En el párrafo anterior deja entrever que la gran mayoría de la sociedad mexicana no se enfoca en cuidar su alimentación, en lugar de que disminuya el consumo de

³⁰ Olivares Bello Francisco, Lozano Meade, Gilberto. “Tendencias de consumo de la industria alimentaria”. *Building a better working world*. 9 de octubre del 2019.

https://www.ey.com/es_mx/consumer-products-retail/tendencias-de-la-industria-de-alimentos

³¹ Idem.

carne, alimentos procesados y bebidas azucaradas, incrementa. Nos influyen más una alimentación mala, menos rica en vitaminas y más rica en grasas malas.

En países desarrollados se observa con mayor fuerza, que las personas están reduciendo el consumo de azúcares, gluten, lácteos, harinas refinadas y aceites vegetales hidrogenados ante el aumento de casos de desórdenes metabólicos, alergias y reacciones inflamatorias, ya sea por recomendación médica o incluso por prevención. La tendencia sigue en aumento, no solo en países desarrollados, sino también en países como México, en donde las tasas de crecimiento de enfermedades crónicas están al alza. Con esto, una parte de la población mexicana exige y ve una alternativa más viable con productos más saludables, los consumidores cada vez se fijan más en los ingredientes de los alimentos procesados, al decidir cuál comprar, hoy en día ya existen regulaciones en las que el producto debe mostrar lo que contiene, ya sea exceso de azúcares, carbohidratos y endulcolorantes. En México, según datos de Bello y Lozano el 47% de personas encuestadas respondió que considera muy importante saber que ingredientes contienen sus alimentos. En este sentido, buscan productos menos procesados con un etiquetado más transparente, ingredientes más naturales, o con una menor cantidad de ingredientes nocivos para la salud como aditivos, colorantes y conservadores. Con esto vemos que en este sector hay una inquietud por mejorar la alimentación y tratar de erradicar los malos hábitos de alimentación que se vienen dando en México.³²

Las redes sociales como Instagram han ayudado a difundir y a dar forma a las preferencias de las personas, especialmente jóvenes. Existen ciertos alimentos considerados saludables como el aguacate, la quinua, el té verde en polvo (matcha) y la chía, así como de los superfoods (espirulina, semillas cáñamo, maca, entre otros) que hasta hace unos años se consumían en geografías muy específicas o pasaban desapercibidos en los anaqueles, pero que han tenido un aumento importante en la demanda a nivel global, ya que vemos que hay sectores pequeños

³² Ídem.

de la sociedad que les interesa llevar una dieta sana y además vemos que les importa saber el impacto positivo que genera el consumo de alimentos más naturales, pudiendo llevar más al consumo de estos alimentos y en específico el del camote.³³

El consumo local, algunos consumidores con mayor poder adquisitivo buscan productos locales con ciertas características: producción en pequeña escala, alimentos orgánicos y de temporada, libre de pastoreo y sin uso de hormonas ni antibióticos. Esto presenta un reto que obliga a repensar las oportunidades de negocio y cadenas de suministro tradicionales para las empresas del sector. Dietas de moda, el 83% de los encuestados por Nielsen en México, (Nielsen, Estudio global sobre salud y percepciones de ingredientes, 2016) afirma llevar algún tipo de dieta que limita o restringe ciertos alimentos o ingredientes específicos, una proporción muy por encima de otros países de América Latina. Algunas dietas como, la vegana (más estricta que la vegetariana, excluye todos los alimentos de origen animal como lácteos y huevo), la paleo (inspirada en la alimentación previa a la revolución agrícola, elimina lácteos, legumbres y cereales) y la keto (dieta cetogénica, extremadamente baja en carbohidratos), han tenido mayor difusión por medio de redes sociales y han influenciado gustos y preferencias de consumidores. **Estas tendencias generan tanto oportunidades como amenazas en el mercado de los alimentos**”.³⁴

Las dietas pueden ayudar a que el consumo del camote aumente, depende de la dieta que uno busque. El uso de plataformas digitales o redes sociales, haciendo alusión al aporte nutrimental y una perspectiva general del camote podría ayudar a incrementar su consumo. Lo mencionado anteriormente afecta de forma directa e indirecta el consumo del camote, como puede condicionar que baje el consumo, pueda aumentar. Vemos que aquí están algunos puntos importantes para lograr que el consumo del camote aumente, adaptándonos a estas nuevas tendencias de alimentación, moda, gastronomía exótica.

³³ Ídem.

³⁴ Ídem.

Capítulo 2. Diversificación en la preparación del camote en Morelia, Michoacán

Consumo de camote inicios del siglo XXI

Con el paso del tiempo y del conocimiento del aporte nutrimental, con la expansión de la comida gourmet, como nuevas tendencias de consumo y su uso del camote en ellas, se ha mantenido el consumo del camote y esperando que con nuestra investigación sea una herramienta que guie hacia un consumo mayor.

Este tubérculo es de fácil propagación y pocos requerimientos nutricionales por lo tanto sus costos de producción son bajos.³⁵

Creencias sobre la forma de cocinar, preparar el camote son variadas en distintas partes de nuestro país y en sí, en el mundo. En el caso de Morelia y para ser más precisos, las bisabuelas y las abuelas mencionaban sobre el modo de preparar dicho tubérculo. Una vez comprándolo, comentaban que se dejaran en el sol, sin que les pegara el sereno, esto con la creencia de que así saldrían más dulces. Pero una vez pegándole el sereno ya no estarían dulces.

El sabor del camote o la batata, es dulce gracias a la presencia de sacarosa, glucosa y fructosa. La maltosa se ha encontrado en algunos casos según las distintas variedades ya que el camote de pulpa morada es más dulce que el de pulpa anaranjada. Dicha maltosa está formada por dos unidades de moléculas de glucosa, este aumento de concentración es la causa que incrementa que el camote cocido sea más dulce que la cocida.³⁶

Después de un análisis llegamos a la disparidad entre México y Perú, ambas gastronomías son extensas, variadas y ricas, pero en cuanto al consumo del camote se logra notar que somos culturas distintas, dado que en suelo peruano se

³⁵ "Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas L.*) y sus beneficios en la salud humana". op. cit. pp. s/n

³⁶ Tapie Cumbal, Brenda Jaqueline. "Introducción del Camote (*Ipomoea Batatas Lam.*) en nuevas y diferentes presentaciones". (Tesis, Universidad Técnica del Norte, 2013), p, 29. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3500/1/06%20GAS%20027%20TESIS.pdf>

usa el camote en comidas, su utilización es con proteínas ya sea el cerdo, vaca o pollo. También en el caso de Argentina, se consume con verduras, caldos y donde se usa como mermelada, ya que el paladar argentino está acostumbrado a comer cosas dulces y nos queda claro con su dulce de leche, en nuestro país algo parecido a ello, es la cajeta.

Por supuesto que por nuestra mente pasa, “¿Cómo vamos a mezclar algo que para la sociedad moreliana es algo dulce con carne y caldo?”, caldos (salados), el espacio en el que vivimos no se acostumbra a comer así, encontramos una limitante, pero claro, no nos debemos cerrar a probar estas distintas maneras de cocinar y explorar esta nueva experiencia de sabores. Deja entrever que la cultura, el espacio, el conocimiento, la sociedad, van de la mano y dirigiéndonos en cuestiones de la comida, comemos lo que tenemos a nuestra disposición y lo que tenemos alrededor de nosotros. Se ha hablado que el hombre se alimenta de lo que su misma sociedad alrededor de él consume, esto determina que, en cada lugar se coma y se prepare la comida de un mismo estilo.

Dime lo que comes y te diré quién eres: la máxima que hace siglo y medio acuñará el abogado francés Anthelme Brillat-Savarin en su célebre tratado de gastronomía *Filosofía del gusto* no ha pasado inadvertida para los antropólogos. Los alimentos que el hombre elige de entre varios que tiene a su disposición en su entorno, las diversas formas en que los prepara para consumirlos, la importancia y el sentido que concede el acto de comer y el código de maneras y ritos que gobiernan arrojan mucha luz sobre otros aspectos de las sociedades en que vive. Comer y beber son cosas de tan enorme importancia para la humanidad que a menudo se hallan asociadas con aspectos que nada tienen que ver con la nutrición. Para tomar solo un ejemplo del que se habla en este número, a veces los campesinos mexicanos consideran al maíz no sólo un elemento básico de su dieta sino un objeto de veneración, el centro mismo de su cultura, de sus mitos y de sus prácticas religiosas. Y es que, al mismo tiempo que satisface una necesidad humana esencial, la alimentación es un factor capital de identidad cultural.³⁷

Como observamos, las creencias religiosas y la cultura, generan también una forma de alimentarse dependiendo del sitio en el que estamos parados, hablamos del caso

³⁷ “El hombre y lo que come. Alimentación y cultura” op. cit. p. 4-32

de México por poner un ejemplo, el maíz, la tortilla, la salsa y los tacos son símbolos que nos identifican como país. Ahora vamos a India, donde no consumen la vaca y en general carne, ya que la religión es parte de su cultura y tiene un gran simbolismo, también es un tema de identidad.

Las sociedades humanas hacen una selección entre las posibilidades alimentarias que les ofrece el medio y que los recursos técnicos disponibles ponen a su alcance. La supervivencia de un grupo humano exige por supuesto que su régimen alimenticio satisfaga las necesidades nutritivas. No obstante, el nivel de satisfacción de estas necesidades, cuya definición sigue siendo controvertida, varía cualitativa y cuantitativamente de una sociedad a otra. También cambia en el interior de cada una según la categoría de edad, el sexo, el nivel económico y otros criterios. A menudo hay potencialidades alimenticias que se descuidan o que se utilizan para satisfacer otras exigencias. El ejemplo más frecuentemente evocado es el de la población hinduista de la India, a la que el respeto de la vida animal condena, por razones religiosas y filosóficas, a un veganismo de amplitud variable. Las poblaciones de pastores que en principio disponen de leche y carne en abundancia suelen consumir éstas con moderación. El rebaño está destinado a procurar otro tipo de satisfacciones diferentes de las alimenticias, por ejemplo, la posibilidad de contraer matrimonio. La cultura define la gama de lo que es comestible y las prohibiciones alimentarias que eventualmente lo discriminan respecto de otros grupos humanos.³⁸

Al día de hoy, la cultura, gastronomía, el nivel adquisitivo y las creencias religiosas marcan mucho la forma de alimentarse según al nivel económico al que se pertenezca. Creemos que el nivel económico de hoy en día es más marcado en la forma de cómo comen las personas dentro de esta categoría, no comen lo mismo que una persona de menor recurso.

El camote tiene una gran popularidad en Perú, llegando a desplazar a la papa en muchos platillos típicos importantes de la gastronomía peruana. El camote destaca como acompañamiento de los chicharrones mayormente frito y en la pachamanca que es un plato típico de Perú. En Puerto Rico, el camote es uno de los alimentos básicos por años, la cocían asada, hervida o sancochada. Se come de desayuno con leche o café con queso de hoja y en viandas con bacalao, carne de pollo o

³⁸ Ibid.

pernil. También hacen dulces o postres como el flan de batata y las barritas de dulce típicos. Ecuador, se consume como guarnición, fritura, cocinado o asado, acompañado de leche y en el oriente ecuatoriano los Jíbaros y Shuaras lo emplean para la elaboración de la chicha considerada como una bebida alimenticia, lo cual pasado un tiempo se constituye en una bebida alcohólica. En República Dominicana se comen asadas y sancochadas, con coco, piña, dulce y frita., es uno de los países en el mundo con más variedades de batatas. Argentina la batata es parte de comidas populares como el puchero (guiso de verduras y carnes) o acompañamientos como fritas o puré de batatas. También se hacen mermeladas en algunas partes del país, les dicen boniato, aunque es más comúnmente llamada batatas.³⁹

En China se consume en tallos y hojas en diversos platillos; en restaurantes se utilizan guarniciones usualmente hervidos con ajo y aceite vegetal sazonado con sal antes de servir. Sin embargo, en países de África los consumen como verduras. En las Islas pacíficas del sur, las hojas y tallos tiernos, son considerados y consumidos como ensaladas (las hojas son cocinadas en agua con crema de coco, chiles, con ajo y camarones secos y cebolla). Son una excelente opción para sopas y está recomendada para bebés, mujeres embarazadas y durante el periodo de lactancia. El uso y consumo del camote se incrementó a nivel mundial. En china se utiliza para la obtención de almidón, en Perú obtienen harina para la elaboración de alimentos panificados y fideos. En Japón se utiliza para hacer harina y salmueras a partir de la raíz y lacto-bebidas. En Filipinas sacan las antocianinas del tubérculo para agregarlas en leche fermentada por la bacteria *Lactobacillus acidophilus*, para fortalecer el sistema inmune por su poder antioxidante y evitar la formación de radicales libres. En Estados Unidos a los zumos de grosella negra, arándano y moscatel se adicionaron sustancias bioactivas de la pulpa del camote tales como: carotenoides, vitaminas, polifenoles y fibra. La adición de estos compuestos es para qué es ejercer un efecto protector ante enfermedades crónicas.⁴⁰

³⁹ "Introducción del Camote (*Ipomoea Batatas* Lam.) en nuevas y diferentes presentaciones". op cit. p. 37-39

⁴⁰ "Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas* L.) y sus beneficios en la salud humana". op cit. p. s/n

En el caso de Japón, el camote es muy popular por diversos factores que influyen que los originarios de este país lo consuman en grandes cantidades, una de las razones es, que la cultura japonesa está muy apegada a la naturaleza generando esta conexión. El espacio en el que habitan está rodeado de bosques y zonas montañosas, hacen que el clima sea ideal para cultivar camote. Además de que están acostumbrados a comer cosas naturales, evitan el azúcar, la sal y lo procesado. Este es un caso especial, como hemos venido observando, la sociedad está rodeada de creencias, ideologías, de su entorno y su propia cultura que los guía hacia esta naturalidad al comer. En cambio, en México somos un país botanero y esto lo vemos reflejado en los malos hábitos alimenticios reflejado en la obesidad que nos aqueja.

El camote es uno de los productos que más se consume en Japón. Mantiene un lugar especial en la comida japonesa, porque en el siglo XVIII hubo muy malas cosechas de arroz y el camote fue el que combatió el hambre principalmente en la zona de la prefectura de Saitama. Desde entonces el dulce sabor del camote ha cautivado a los japoneses.⁴¹

Algo que nos resulta impresionante, es que México y Japón están conectados de esta forma, ya que se vende por medio de carritos en la calle, muy similar, pero la particularidad es que aquí es con leña y en Japón con piedras calientes y con su altavoz anunciando la venta del camote, aquí con un silbido largo y con un sonido intenso y fácil de identificar entre los mexicanos.

⁴¹ Funes, Rene. "El camote, un alimento popular en México y Japón". *Koko México*. <http://kokomexico.com/es/el-camote-un-alimento-popular-en-mexico-y-japon> (Consultado 7 de abril del 2021)

Imagen 4. Carrito de venta de camote, en el país de Japón.



Recuperado:<http://unajaponesaenjapon.com/2953/ishiyaki-imo-batatas-asadas-sobre-piedras-calientes>

En algunas zonas de nuestro país y en la ciudad de Morelia, se venden en carritos peculiares, donde la persona encargada de hacer el camote y venderlo se le conoce como “camotero”. Este trabajo no lo desempeñan muchas personas, va en decadencia ya que ha bajado la venta en este tipo de comercio informal.

El oficio que lucha por no extinguirse es aquel que de los hombres y mujeres que se dedican a endulzar los paladares de sus comensales con camotes amarillos, y plátanos, machos cocidos al vapor, aderezados con mermelada de fresa, cajeta, leche condensada o azúcar y canela, a su preferencia. Para la cocción, los camoteros utilizan un carro de lámina con un tambo metálico lleno con varios litros de agua y un apartado

donde se acomoda la leña ardiente. Mientras, el carro compuesto por dos cajones cocina la fruta y los tubérculos que, previamente lavados y pelados, requieren de diferentes tiempos de cocción: el plátano está listo en una hora, y el camote hasta en dos horas, de acuerdo con la temperatura del carrito.⁴²

Imagen 5. Carrito de camote en las calles de Morelia, con ubicación en una colonia popular Felicitas del Rio.



Recuperado: Bravo, Johann Alexander, Morelia, Michoacán, 10 de abril del 2021.

⁴² Larousse Cocina, "Un silbido de Sabor", 17 de junio del 2019. <https://laroussecocina.mx/nota/un-silbido-de-sabor-3/> (Consultado el 7 de abril del 2021)

Imagen 6. Carrito de venta de camote.



Recuperado: Bravo, Johann Alexander, Morelia Michoacán, 10 de abril del 2021.

La función del “camotero”, es muy importante, ya que es una costumbre y un tema cultural que viene de años, por diferentes zonas de la ciudad van vendiendo su producto, la particular forma de hacernos notar su presencia es cuando inclina el

carrito para que haga acto de presencia. Hoy en día ya no es necesario inclinarlo para que suene, es parte de nuestra cultura y de los sonidos de nuestro país, el singular aroma a leña que va dejando rastro por la calle. Claramente hoy en día ya no se ve con demasiada frecuencia este tipo de carritos, ahora ya son contados, para encontrar uno debe ser tu día de suerte.

El camotero es una figura del paisaje urbano que está en peligro de extinción. El vendedor de camote paciente pasea su carrito y anuncia su presencia con un inconfundible silbido, mismo que produce su máquina de vapor al ir circulando por las calles de la ciudad.⁴³

La comunidad de San Lorenzo Malacota, ubicado en los límites del Estado de México, (*véase en imagen 7*), donde gran parte de la comunidad se dedica a el oficio del camotero, salen a diversos estados del país para seguir con la tradición de vender este tubérculo.

Imagen 7. Ubicación de San Lorenzo Malacota



Recuperado: <https://www.eluniversal.com.mx/metropoli/edomex/malacota-el-pueblo-de-los-camotereros>

⁴³ Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, “El delirante silbido de un camotero”, 19 de septiembre del 2019 <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-delirante-silbido-del-camotero>

El pueblo de Malacota, que se distingue por la amabilidad de sus habitantes, se conforma de alrededor de 3 mil 200 personas, según datos del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (Inegi); 65% de la población es indígena. El presidente municipal, Osvaldo Chavarría Villar, afirma que 20% de la población se dedica a la venta de camotes y el resto a actividades como la horticultura, piscicultura y agricultura. Cada dos meses, estos camoteros regresan a su pueblo con las ganancias de sus ventas para abastecerse durante un mes.⁴⁴

El día 13 de agosto fiesta del Santo Patrono de San Lorenzo en el estado de México se unen a la celebración de los camoteros, mismos que sacando sus famosos carritos con adornos singulares agradecen y bendicen su trabajo. Días antes de este esperado día se hacen recorridos, pidiendo permiso al santo patrón para que los deje realizar la fiesta. Se lleva a un violinero y un tamborista tocando canciones típicas de la comunidad. Una fiesta de esta magnitud no se puede celebrar sin su pirotecnia, en el camión que transportan esta pirotecnia va adornado con rosarios y chiquihuites, cada chiquihuite va con un ayate de ixtle que va bordado con la imagen del Santo Patrón.

La mayoría de pobladores llevan sus carritos a la iglesia este día, todos se despiertan temprano para preparar los camotes, limpian sus carritos y los pintan de sus colores tradicionales azul y verde. Después de esta misa se hace un recorrido por la avenida principal de San Lorenzo hasta llegar a la Cruz, de aquí se regresan y vuelven a la iglesia. Después de esto se regala la comida a todos los asistentes en el atrio de la iglesia, gran parte de la comunidad trata de hacer una comida después de la misa.

Los encargados de organizar estas festividades los días 10 y 13 de agosto, se les conoce como mayordomos, cada tres años se hace cambio de organizadores de estas festividades, haciéndose una comida e invitando a toda la población y regalando arroz, carnitas o frijoles.

⁴⁴ Hernández Jehieli. Malacota. El pueblo de los camoteros. *El Universal*. 12 de septiembre del 2018. (Consultado 12 de abril del 2021)

Imagen 8. Celebración y bendición en San Lorenzo Malacota



Recuperado: <https://www.pressreader.com/mexico/el-sol-de-toluca/20190814/281496457922170>

Este día la iglesia del pueblo se atiborra hasta la entrada; las personas visten sus mejores atuendos, los camotereros retocan sus carritos para que queden relucientes y los adornan con globos. Se congregan para escuchar la misa en que el cura desea que la producción sea fructuosa y que Dios los cuide en sus recorridos. Después regalan con gusto sus camotes. Es antes de esta fiesta que se organizan y se van a otras ciudades cercanas como Guadalajara, Jalisco, Querétaro, Aguascalientes, Guanajuato, Michoacán o la Ciudad de México, donde se quedan cerca de 20 días trabajando para juntar dinero y gastarlo en esta celebración en compañía de sus familias. La tradición de la feria inició en el 2003.⁴⁵

Para el año 2018 esta festividad pasó a ser organizada por parte del gobierno, en apoyo a dicha festividad, dándole más proyección, usando como medio para crecer a bandas musicales, imitadores, ballet y la procesión de los carritos de camote. Esto

⁴⁵ Ibid.

como parte de tener un mayor impacto en las zonas aledañas y que tenga más influencia en nuestro país, siendo una medida para hacerse de mayor difusión y presencia, no solo localmente sino nacionalmente. Y que la gente tenga en cuenta esta práctica cultural y valorando más el oficio de estas personas.

Imagen 9. A las afueras de la iglesia de Malacota.



Recuperado: <https://www.eluniversal.com.mx/metropoli/edomex/malacota-el-pueblo-de-los-camoteros>

Formas de cocinar el camote

En la ciudad de Morelia el camote se acostumbra a comerse de diversas maneras, cocido, al horno, frito y asado. Partiendo de aquí una gran variedad y formas de experimentar con sabores salados o dulces, es más común hallarlo de estas dos maneras. También depende de la zona geográfica que nos encontremos, ya que podríamos encontrar una variedad de formas de cocinarlos, por costumbre o simplemente por la cultura de cada lugar en el que estemos. Esta es la magia de la gastronomía mexicana, que viajas un poco de tu lugar de origen y en el pueblo más

cercano encuentras una forma diferente a las que se conocen de ser cocinadas y preparadas, con sabores y aromas distintos. A continuación, pondremos algunas recetas básicas sobre la forma de cocinar el camote en la actualidad:

Cocido

Ingredientes

- 1 unidad de camote
- 1 taza de azúcar

Preparación

- La porción depende del tamaño del camote, un camote grande alcanza para cuatro personas. Pesar el camote e igualar el peso del mismo en azúcar.
- Cocer el camote con cáscara igual que una papa.
- Una vez cocido, pelar y picar en cuadritos pequeños.
- Utilizando una olla que pueda contener todo el camote picado, hacer un almíbar con el azúcar (se pone el azúcar y se cubre con agua) una vez que empiece a hervir y antes que quede un almíbar de pelo. Agregar el camote picado.
- Dejar cocer en este almíbar hasta que el camote esté algo desecho, se puede agregar un clavo de olor al almíbar mientras se cocina, para darle un gusto distinto. Dejar enfriar y servir como postre.

Tips

Se pueden hacer con un poco menos de azúcar si se quiere menos dulce. No dejar que el camote se deshaga por completo, lo rico es que quede en trocitos.⁴⁶

⁴⁶ <https://www.kiwilimon.com/receta/postres/dulce-de-camote> Rodríguez Pinto, Macarena

Imagen 10.



Fuente: <https://www.kiwilimon.com/receta/postres/dulce-de-camote>

Camotes dulces al horno con miel

Ingredientes

- 4 camotes medianas
- 1 cucharada de mantequilla por batata
- 2 cucharaditas de miel por batata

Preparación

- Coloca los camotes en una olla grande y cubre con agua. Gira el fuego a medio-alto. Una vez que el agua comience a hervir, reduce el fuego y coloca la tapa en la olla. Deja cocer a fuego lento durante 20 minutos; los camotes se ablandarán al final de este tiempo.

- Retira los camotes de la olla y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea en un horno precalentado a 350° F durante 10 minutos. Verifica la cocción de los camotes insertando un palillo de dientes: si se realiza sin esfuerzo, habrán quedado listos.
- Coloca los camotes en un plato para servir o en platos individuales. Corta una hendidura a lo largo en cada batata. Añada la mantequilla y rocía con miel. ¡A disfrutar!⁴⁷.

Imagen 11.



Recuperado: <https://www.mexicoenmicocina.com/receta-de-camotes-enmielados/>

Frito

Ingredientes

- 1-2 camotes dependiendo la cantidad de personas o tamaño del camote

⁴⁷ <https://www.mexicoenmicocina.com/camotes-dulces-al-horno/#wprm-recipe-container-10451>

- Aceite vegetal

Preparación

- Lavar y pelar el camote
- Ya pelado, cortarlo en tiras como papas fritas,
- Añadir el aceite y hasta que esté caliente, colocar el camote ya en trozos (también se pueden hacer de forma redonda)
- Sacar y escurrir, colocar sal al gusto.⁴⁸

Imagen 12.



⁴⁸ <https://www.mexicoenmicocina.com/camotes-dulces-al-horno/#wprm-recipe-container-10451>

Camote asado

Ingredientes

- Camote rojo, amarillo o morado
- Agua
- Aceite de oliva

Preparación

- Lava pequeñas partes y coloca las rodajas de camote en un sartén con una taza de agua hirviendo por cinco minutos. Retiras.
- Pones en un sartén con aceite de oliva y colocas las rodajas de camote. Dejas que se dore bien y volteas. No necesitas nada más
- ¡Listo! Fácil, rápido y muy nutritivo acompañamiento.⁴⁹

⁴⁹ <https://cookpad.com/mx/recetas/12337918-camote-asado>

Imagen 13.



Recuperado: <https://www.actitudfem.com/hogar/recetas-de-cocina/como-asar-camotes>

Las nuevas formas de cocinar el camote podrían hacer que el consumo del camote aumente, sin duda que sí, pero progresivamente y propagando lo que aporta nutrimentalmente podría hacer que la gente se interese más por este tubérculo y pudiéndolo fusionar con otros alimentos y dejando de ser visto como un postre o antojo.

Camote tradicional, no tradicional y deshidratado

Derivado de entrevistas a personas con un rango de edad de 15 años hasta gente de la tercera edad, entre hombres y mujeres (entre 40 a 50 personas) pertenecientes a la Ciudad de Morelia, se les preguntó ¿Como concibes un camote tradicional? se logró obtener la forma en que ellos conciben el camote tradicional.

Para el total de la población entrevistada, el camote tradicional lo conciben como: el camote que venden en la calle en carritos (comercio informal/labor del camotero).

Marina con 30 años es trabajadora y atlética, ella conoce como el camote tradicional gracias a la labor del camotero que pasa por su casa.

Alexis 25 años, trabaja y le gusta el gimnasio, para él, la forma de identificar el camote tradicional se da con su abuela, que lo hacía cocido y dulce como forma de merienda servida por su familia y por el carrito que pasa en su colonia.

Alejandro con 23 años de edad, siendo estudiante de psicología me hizo énfasis en que gracias a la labor de carrito que pasa por su casa conoce y lo asocia como algo tradicional dentro de su sociedad.

Valeria 29 años, una mujer que trabaja y empieza a incursionar en el ejercicio, conoce el camote por el que hace un buen de ruido el carrito de camote.

Abraham 22 años, no conoce el camote en ninguna forma, ha escuchado de este tubérculo, pero no lo identifica.

Sr. Juanito 71 años, con el la plática fue amena, larga, pero provechosa. Me hablaba de como su mama se lo cocinaba. El camote tradicional para él, era en forma de merienda (dulce) y de vez en cuando asado, identificando como tradicional esta forma de hacerlo.

Sra. Guille con 45 años, identifica el camote tradicional como camote cocido, pero con lechera o miel.

El compadre con 65 años de edad, se dedica a la venta en mercados de especies y granos, además de la albañilería. Conoce al camote tradicional gracias a la persona que anda en la calle vendiendo camote.

Don Vic con 60 años de edad, concibe al camote tradicional meramente por la forma en que su mamá se lo hacía, cocido y endulzado, además, consume con el camotero que pasa por su colonia.

Sra. Tere con 83 años de edad originaria de Huetamo, Michoacán, pero años viviendo en la Ciudad de Morelia. Conoce como camote tradicional al camote cocido y asado, endulzado.

Don Lucano con edad de 55 años, un amigo hecho después de hacer esta pequeña entrevista de investigación, cada que lo veo es de conversar como era antes nuestra ciudad, después de haberle contado que estudiaba historia. Son gratas las pláticas con Don Lucano. Me cuenta que, para él, camote tradicional es hecho de la forma dulce y cocido.

Marco de 30 años de edad, dice que para el camote tradicional es como lo vende el camotero, y en sí, en su forma dulce. Además, que por su sobrepeso está buscando alternativas diferentes de comer.

José Sixtos un señor de la tercera edad, me dice que el conoce el camote tradicional ya sea dulce o como merienda y con leche.

Chelo con 56 años, comerciante en mercados pequeños y tianguis de la ciudad. Para ella el camote tradicional es asado y dulce.

Roberto Martínez con 49 años, solo conoce el camote tradicional de la forma asada y cocida, la versión dulce, ya sea con azúcar, miel y piloncillo.

Celestino con más de 60 años, me habla acerca de cómo conoce el camote tradicional, diciéndome que su madre se lo hacía dulce y de esta forma lo conoce, agregando que también es muy tradicional comprarlo ya hecho con el camotero o de repente con los que venden elotes.

Diana García con 35 años, dentista y recientemente inicia su vida fit y en el ejercicio. Conoce el camote de una forma tradicional dulce, pero que es muy dañino para la salud tanta azúcar.

Laura Gonzales Treviño de 62 años de edad, me conto como se cocinaba en su círculo familiar, su madre y abuela, que son de cocinar gran variedad de platillos, uno de ellos el camote, ellos lo hacían asado y cocido, en diferentes maneras, pero

dulce, no les gustaba salado. Me dice que tradicionalmente siempre ha sido de esta manera, desde hace tiempo, desde que ella recuerda y que no ha cambiado tanto la forma de hacer camote hoy en día.

Julieta Anguiano con 58 años de edad, me habla que desde niña ella compraba con el camotero y que es una forma tradicional, también que la mayoría de veces es más común encontrarlo y hacerlo endulzado.

Alexis Palacios con 21 años, comerciante en el mercado de abastos, me habla que el camote tradicional según él, es comerlo dulce y como su abuelo se lo comía, como una merienda.

Maestra Graciela una señora que conocí en el Santo Niño, que, hacia sus compras de la semana, me dice que ella lo cocina tradicionalmente, cocido y de vez en cuando asado, con un toque de leña a veces, dándole un sabor más rico y un poco de dulce.

Danuvia Patiño con 47 años, conoce el camote tradicional por el señor que vende camotes en su colonia y por su madre que se lo hacía cocido para merendar con ella y sus abuelos.

Anny Rodríguez 22 años, tiene la idea que el camote tradicional es como más comúnmente lo venden, diciéndome que cocido es lo más común, ya por encima se le hecha dulce dependiendo de cada persona.

Análisis de obtención de entrevistas

Después de haber analizado a este grupo de personas en la ciudad, llegamos a la conclusión que, derivado de la pregunta de cómo concebían ellos un camote tradicional se llegó a lo siguiente:

- De las 23 personas entrevistadas, una persona contesto que no conocía un camote, escuchaba de él, pero nunca lo ha consumido.

- La mayoría de personas conocen y conciben como el camote tradicional al camote cocido, en versiones dulces.
- Del grupo de entrevistados, 10 de ellos comentaron que gracias al camotero que pasaba por sus casas y circulaban en su colonia, conocen este tubérculo., De igual forma, las personas resaltan la labor tan importante de los camoteros, esto influye en sus prácticas alimenticias y culturales.
- 16 personas mencionaron que gracias a la forma de preparar este alimento sus familias conocen el camote. Además de esto, las formas de cocinar este tubérculo en casa, que año tras año, lo adoptan como una tradición y costumbre, siendo formas más comunes de hacer el camote cocido y untando dulce sobre él.

¿Por qué la sociedad moreliana no consume camote en gran cantidad, si las condiciones de producción favorecen a ser el mayor productor de camote en la década 2010-2020 a nivel nacional?, De esta manera se deja claro que las personas observan todo lo que van a comer y como lo preparan, muchas de las respuestas obtenidas nos mencionaban con que endulzaban su camote, ya sea piloncillo (personas adultas y tercera edad), mermelada, crema de cacahuete, lechera, miel o simplemente solo (edades de 15 a 45). **Esto último, deja ver que la forma de alimentarse por parte de antiguas generaciones con las de hoy, es distinta.** Porque existe una ruptura generacional donde los jóvenes no esta tan interesados en estos sabores, además que el mayor consumo sea por gente mayor y por personas de la tercera edad, es un aspecto que resaltamos como importante. También notamos que un sector grande de la sociedad no está interesado y no se preocupa tanto por lo que come, ni cuida su alimentación, mucho menos saben lo que aporta un alimento y en especial lo que aporta el tubérculo morado.

La sociedad esta distante en cuestión de conocimientos e interés de lo que se produce en nuestro estado, no es un alimento popular como el caso del aguacate

que gran parte de la sociedad tiene noción que nuestro estado es mayor productor de México por mencionar un ejemplo.

Camote no tradicional

Al día de hoy, hay diversas tendencias de alimentación que surgen debido a que la sociedad está buscando una buena salud física, ejecutando la labor de comprar y conseguir alimentos menos procesados y con una inclinación hacia lo natural. Ya que hay sectores pequeños de la población que esta consiente de los malos hábitos alimenticios que persisten en nuestra sociedad tratando de erradicar todo lo que nos perjudica en el aspecto de salud.

En un estudio donde han participado más de 280 consumidores, afirman que 100% natural, es la declaración nutricional más importante a la hora de comprar productos de alimentación y la que tienen en cuenta en lo productos que consumen con mayor frecuencia. Le siguen muy de cerca: bajo/sin azúcar, sin aditivos, sin colorantes, sin endulcolorantes, bajo en grasa, sin azúcares añadidos.⁵⁰

Debido a estas tendencias vemos que se está teniendo una mayor conciencia a la manera de elegir alimentos, con menos grasas, azúcares, conservadores y colorantes que vienen a repercutir directamente en la salud de las personas y generando mejorar el estilo de alimentación de las personas.

La deshidratación de verduras y hortalizas es una solución de ingesta alimentaria sana para las personas que tienen su propio huerto y recolectan tomates, calabacines, pimientos y berenjenas, entre otros. Si se secan las cantidades sobrantes, se dispondrá de estos productos fuera de temporada. Los alimentos deshidratados mantienen sus atributos de calidad, como el sabor, que incluso, muchas veces realza. Además, los nutrientes experimentan pocas variaciones. De esta forma, la nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consiste en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular es un elemento fundamental para una buena salud. Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomiendan incluir en la dieta todos los

⁵⁰ Las 5 tendencias en alimentación para 2021. Jodar Marco, Cristina. <https://www.ainia.es/tecnoalimentalia/consumidor/tendencias-alimentacion-2021/>

grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales, así como también grasas y aceites.⁵¹

¿La sociedad moreliana concibe la diferenciación entre el consumo tradicional del camote, como del no tradicional?, tiene el conocimiento adecuado para identificar algo tradicional de algo que no lo es. Gracias a las entrevistas realizadas nos dimos cuenta que tienen claro lo que es un camote tradicional ya sea en sus versiones cocidas y dulces, ya que ven a diario por las calles estas formas de preparar el camote apropiándose de este conocimiento y asociándolo como algo tradicional. Es decir, lo tradicional se asocia con las practicas culturales. Por ello, en su mayor parte lo asocian al consumo de un postre o su preparación en dulce.

Hablando del camote no tradicional y el camote deshidratado, en forma de papas fritas y chips, conocen lo que está fuera de lo tradicional, sin embargo, la sociedad es muy tradicionalista y conocen cuando es preparado de forma distinta.

Camote deshidratado

Con esta nueva forma de cocinar el camote, puede haber variaciones al gusto de quien lo consuma, enchilado o dulce, aquí depende del consumidor. Pero la inclinación de este alimento va marcada para el sector de la sociedad que prefiere cosas más naturales y sanas, en cuestión al aprovechamiento del tubérculo sea más completo.

Según Anderson, la deshidratación o desecación de los alimentos consiste en eliminar la mayor cantidad posible de agua o humedad del alimento seleccionado bajo una serie de condiciones controladas como temperatura, humedad, velocidad y circulación de aire. El agua es el elemento básico para la ayuda humana, pero también para la vida microbiana, por lo que, al retirarla, ayuda a darle una vida útil y más prolongada al alimento. El desecado provoca que el alimento en cuestión reduzca en tamaño debido a que ha perdido gran parte de su volumen (agua), y como resultado se obtiene un alimento de consistencia más liviana

⁵¹“El camote deshidratado como una nueva alternativa de consumo saludable para los sonorenses” op. cit. pp. 55-65

y pequeña de un buen sabor y olor el cual es muy resistente y de fácil transportación, con un riesgo mínimo de descomposición o crecimiento microbiano.⁵²

Imagen 14. Camote deshidratado



Recuperado: <https://basqet.mx/producto/chips-de-camote-deshidratado-enchilado/>

Herencia cultural o aporte nutrimental

Después de una serie de entrevistas realizadas a personas que vivan en la ciudad de Morelia, con un rango de edad mínima de 15 años, entre hombres y mujeres. Se pregunto acerca del consumo del camote, si este consumo se da gracias al

⁵²Ibid.

conocimiento transgeneracional que se da en las familias o por el aporte nutrimental que este tubérculo contiene o alguna otra razón y se obtuvo lo siguiente:

Preguntas

¿Consume usted camote o lo consumió en algún punto de su vida?

¿Lo consumes por herencia cultural, costumbre, por su sabor o su aporte nutrimental?

¿De qué forma comes el camote y donde lo compras?

¿Conoces nuevas formas de cocinar el camote?

Respuestas

Iván Servín tiene 26 años, si consume camote, pero muy esporádicamente, de niño poco, pero de grande con un poco más de frecuencia.

Hablo de que su mamá y abuela lo comían con frecuencia, pero no le gustaba tanto, lo comía más por obligación que por gusto, pero que hoy en día lo consume por lo que rico en proteína.

Lo come de la manera normal, lo pone a cocer en agua y no le pone nada, hay que cuidar su alimentación, trata de evitar la grasa y el azúcar. Muchas veces va a los mercaditos y si no encuentra, va al mercado independencia ahí nunca falta un camote, dicho con sus palabras “ahí no hay falla”.

Sabe que se puede cocinar asado y tipo papas a la francesa pero que no lo ve de su agrado comerlo así.

Carlos Cruz con 24 años, si ha comido camote, pero no le gusta mucho.

Lo consumía cuando su madre se lo daba a cenar (herencia cultural) y no había mucho dinero.

Antes no le gustaba, hoy en día ya come más, pero si lo come es dulce y se lo compra al camotero cuando sale de trabajar.

Conoce solo las formas tradicionales de cocinar camote.

Gabriela Tirado 28 años de edad, dentista de profesión, si consume.

Yo creo que podría ser más por herencia por parte de mis papás y por costumbre, ya que vivíamos en el rancho y estando en Morelia lo seguíamos consumiendo como acostumbábamos en el rancho.

Yo lo comía en leche y piloncillo o también así solo, a veces lo comprábamos, pero mayormente mis abuelos lo cosechaban.

He escuchado algunas recetas diferentes como papas fritas pero de camote, de ahí en fuera no.

Sra. Leticia Martínez 63 años, lo consumía y lo seguirá consumiendo.

Lo consume por su abuela y lo come seguido, pero ya que mide lo que come y su nutrióloga lo puso en su dieta es diario que lo coma.

Muchas veces mando a comprarlos o a veces va ella a mercados y los compra, lo consume cocido y un poco de miel algunas veces.

Me hizo mención de una forma en que se prepara, con una freidora de aire, pero ya no recordó cómo se hacía y tipo chips.

Mauricio Regalado 53 años, si consume, pero no es común.

Lo como por costumbre y un poco por salud, dicen que es bueno.

La mayoría de las veces si es cocido y en la leche, casi no me gusta ponerle todo lo que se le pone encima, todo lo dulce. Y lo compro en los mercaditos (hace referencia al mercadito de calle que se ponen un día a la semana en Calzada la Huerta).

Solo conozco como lo preparan los del carrito, endulzado, pero eso no me gusta.

Cintha Santillán con 28 años de edad, consume camote seguido.

Lo consume por herencia cultural.

Lo pone a cocer su mamá como a baño maría y envuelto en aluminio, así conserva sus nutrientes y pues lo compra en las fruterías y mercaditos.

No sé de eso.

Amalia Hernández 63 años, si consume camote, hoy más porque se lo recomendaron.

Yo creo que, por costumbre, desde que me acuerdo mis padres siempre me daban.

Yo lo como cocido y le pongo miel encima, antes lo hacía con azúcar, pero ya no puedo y no me dejan los doctores por mi salud. Muchas veces con el carrito que pasa por la calle y en los mercados de los jueves (mercado callejero que se ponen una vez a la semana en su colonia).

Desconoce formas nuevas de cocinar el camote.

Rogelio Guadarrama 52 años de edad, si consumía camote.

Me iría más por costumbre que por las otras.

Yo lo consumí cocido y asado o también con leche. Lo comprábamos natural en mercados y ya en casa lo preparábamos.

No conoce maneras nuevas de hacer camote.

Salma Ortega 35 años. Si consume camote, pero no siempre.

Me dijo que podrían ser ambas por costumbre y por su sabor, pero que no era muy común poder comprarlo donde ella vivía.

Lo comía muchas veces dulce y lo conseguía cuando iba a casa de mi abuela, en el centro en San Juan, donde yo vivo aún no hay nada (se ríe).

No conoce mucho de preparaciones del camote, pero si ha oído que se puede hacer ya de muchas formas.

Don kikin 59 años, vendedor de tacos. Si consume camote, pero como una vez al año.

Hijoles yo creo que mis padres me lo indujeron a comer, pero no me gustaba. (Herencia cultural).

Mi mamá lo cocía y me lo hundían en leche y saliendo de la escuela salía y directo al mercado a comprar lo de la semana.

Menciona “La verdad no se te decir mucho sobre de eso, pero de tacos lo que quieras (Suelta carcajada)”.

Josué Angulo 29 años, si consume camote, antes más que ahora.

Lo consumía porque mis abuelos me lo daban, pero no me gustaba. (Herencia cultural).

Lo comía cocido con leche y creo que lo compraban algunas veces en el carrito o el mercado.

No, no conozco nuevas formas de cocinar.

Yolanda Facio Herrera 43 años de edad, si consume camote, pero muy rara la vez.

Creo que lo consumo porque se me antoja, yo diría por su sabor también.

Lo consumo cocido y con dulce, de otra manera casi no gusta tanto, soy muy dulcera y si es con dulce mucho mejor, pero no es que coma muy seguido. Casi siempre se lo compro al señor del camote, en otro lado no soy de comprar y hacerlo, no tengo mucho tiempo.

La verdad que no, no soy una señora que le guste la cocina (ríe).

Jaqueline Méndez de 22 años, consumía camote de pequeña.

Lo consumía porque sus familiares se lo daban, aunque no le gustara. (Herencia cultural)

Creo que lo comía con leche y un poquito de lechera, hacia que me gustara un poquito el camote, creo que lo compraban en el mercado, mis papás son del área de la salud ya te imaginaras como crecí, comida sana y casi nada de chatarra.

Menciona que no conoce las formas de preparación.

Nicolas Gabriel Ojeda de 33 años de edad si consume camote.

Según recuerdo que mis abuelos en el rancho era de ley que cenaban camote y cuando íbamos para allá no lo daban a mí y mis hermanos, yo creería que costumbre y tradición familiar.

Ellos lo ponían en piloncillo para endulzar o también le ponían azúcar en la leche para hacerlo más dulce y así lo como ya.

Si recuerdo de un lugar que fuimos con mi familia y lo hacían tipo papas a la francesa, pero no estoy seguro donde.

Bertha Hernández Sánchez de 31 años de edad, si consume camote.

Mira mi mamá me lo daba de niña y cuando iba a la prepa me lo ponía a veces como refrigerio porque no comía a mis horas, será costumbre y por herencia me parece.

Lo comía solo cocido y solo, me parece que lo compraba en una frutería de un señor por mi casa, estaba grande su local.

No sé decirte eso, creo que no.

Yorlen Wilson tiene 24 años de edad, si consumía camote, hoy ya no tanto.

Yo pensaría que, por costumbre de parte de mi familia, muchas veces se cenaba eso en casa.

Me parece que era como a baño maría el camote y así lo ponían en un plato con leche, así lo comíamos. No recuerdo donde lo compran mis abuelos, pero yo lo he visto en el Mercado Independencia y San Juan.

No conozco de formas nuevas de cocinar, sé que se le pone dulce pero no es nuevo.

Victoria Ana Luisa 39 años de edad, si consume camote.

Herencia cultural quiero pensar, es por mi familia que comemos eso y a mi hijo a veces se lo preparo como me lo hacían a mí, pero también por costumbre porque el patrón se va repitiendo, mis abuelos conmigo, mis padres y ahora yo con mi niño.

Hoy por hoy me gusta más dulce, mi familia tiene un rancho en Guanajuato y cuando íbamos también se cocinaba asado, pero no hay como lo dulce y donde lo compramos pues en el mercadito ya sabes que las señoras les encanta ir al super (me dejo claro que ir a comprar la despensa de la casa, frutas, lo disfruta mucho).

No, una vez lo hice en licuado, pero no le puse mucha leche y se hizo como pure, pero de camote.

Carmen Bocanegra Arreola 53 años, si consume camote.

Costumbre y por su sabor.

Lo meriendo con leche, pero no siempre, lo compro en los tianguis de la colonia.

No se te decir sobre otras formas de cocinar.

Rafael Negrete Solorzano de 19 años, si consume.

Yo te diría que, por costumbre familiar, lo viví con mis bisabuelos, abuelos y mis papás. No sé si me entiendas, de niño recuerdo que mis bisabuelos lo comían, mis abuelos se lo hacían y mis papas conmigo.

Lo común es comerlo con leche y plátano, pero lo mío era comerlo así solito, pero no es como que todos los días los coma es como un alimento raro. Y pues se lo compro al señor que pasa por mi casa.

No conozco otras formas.

Gildardo Arroyo González de 64 años de edad, si consume camote.

Creo que van a ser tres, herencia, costumbre y sabor, también puede ser que es barato.

Yo como ya soy viejito (se ríe y bromea) no como tanta azúcar, pero si le pongo lechera pero también a si solito el camote es rico y los lunes voy al mercado que se pone por mi casa y ahí se pone un señor.

Eso si no se te decir sobre maneras de cocinar nuevas.

Análisis de la obtención de resultados de entrevistas

Después de analizadas las respuestas no dimos cuenta que:

- 20 personas si consumen camote, antes, ahora y en la actualidad.
- De las personas entrevistadas, 12 personas consumen el camote por herencia cultural, conocimiento que va transmitido de generación en generación en la forma de preparar el camote dentro de las familias. De estas personas 12 también lo hacen por costumbre dentro de sus familias, 4 personas lo comen por su sabor y, finalmente, por aporte vitamínico o nutrimental solo 3 personas.
- La gente conoce el camote como un alimento dulce, 13 personas hicieron mención de esto. Cocido 11 de ellas, asado solo una persona. Además de esto, lo consiguen y lo adquieren en mercaditos, donde 9 personas usualmente lo compran, 5 personas entrevistadas dijeron que con el camotero lo compraban y 5 mencionaron que en el Mercado Independencia, 4 lo compran en San Juan y 2 de ellas en fruterías.

- Del total de personas entrevistadas (13 personas), la mayoría no conoce nuevas formas de cocinar el camote. Solamente 1 o 2 personas conocían la forma de cocinar diferente, 1 persona en forma de puré , chips 1 persona, asado 1 persona y con 3 personas el camote frito o como papas fritas.

Con lo anterior sabemos claramente que la población moreliana y en gran parte de nuestro país, la gente comparte las formas de cocinar los alimentos con los suyos y sus familias. Dentro de cada una de ellas, empezamos con las abuelas o bisabuelas, que van compartiendo la forma de hacer un platillo quedando dentro de la familia y se va reproduciendo de generación en generación. Gran parte de las personas entrevistadas mencionaban que preparaban el camote de una forma y se va replicando, siendo una manera importante en la cual la sociedad consume alimentos que de cierta manera va influenciado por la misma familia.

Capítulo 3. Distribución de camote en la Ciudad de Morelia y el oficio del camotero

Cómo se distribuye la venta del camote en Morelia.

En la ciudad de Morelia hay una gran variedad de formas para conseguir el camote, ya sea hecho o el tubérculo como tal. Un sinfín de opciones donde la más frecuente es la de comprarlo de manera ya hecha (cocida y endulzada, adquirida por medio del camotero). Otra manera también fácil de conseguir un camote, es comprando el tubérculo en mercados grandes, como los siguientes:

Mercado de abastos

Uno de los mercados más grandes de la ciudad, con una gran variedad de granos, frutas, verduras, todo tipo de perecederos como carne, pescados y hortalizas. Siendo un lugar de confluencia de comerciantes más pequeños para abastecer sus tiendas. Aquí puedes encontrar todo y en grandes cantidades. Este es un lugar donde se consigue con facilidad este tubérculo sin mayor problema.

Imagen 15. Pasillo del mercado de abastos



Recuperado: <https://ner.com.mx/news/50-por-ciento-menos-en-ventas-para-la-central-de-abastos-en-morelia/>

Mercado independencia

En 1966 fue inaugurado por Agustín Arriaga Rivera y Alfonso Martínez Serranos, gobernador del estado de Michoacán y el presidente municipal de Morelia, respectivamente. Todos y cada uno de los vendedores, de aquel entonces, fueron reubicados después de haber iniciado su carrera comercial en lo que había sido el mercado Valladolid, que también fue conocido como de San Francisco, espacio que hoy ocupa la plaza también conocida por ambos nombres. Desde su apertura varios locatarios llegaron a la desesperación y prefirieron buscar mejor suerte en otros lugares debido a la poca afluencia de compradores.

Ahora es considerado uno de los mercados populares de la ciudad y más completos por la diversidad de productos que ofrecen sus locatarios.⁵³

Este mercado de gran importancia debido a los alcances que llega a tener por poseer una gran variedad de artículos, alimentos, calzado, ropa, muy completo en esta cuestión. Es uno de los más importantes de la ciudad y hoy en día con falta de una renovación general.

Imagen 16. Pasillos del Mercado Independencia.



Recuperado: <https://postdata.news/al-25-reanuda-actividades-mercado-independencia-de-morelia/>

Mercado Sto. Niño

Conocido de esta forma popularmente pero su nombre es Mercado Nicolas Bravo, ubicado en la calle que va por su nombre en el centro de la ciudad Morelia. Un mercado con gran tradición debido a la variedad de puestos de comida tradicional mexicana, además, tiene variedad de locales desde de frutas, verduras, panadería, cremerías.

⁵³ <https://yoamomorelia.com/mercado-independencia/> (Consultado en febrero 25 de 2022)

Imagen 17.



Recuperado: <https://mimorelia.com/noticias/entregan-remodelacion-del-mercado-santo-nino-de-morelia>

San Juan o Mercado Revolución

Mercado con gran historia y tradición en nuestra ciudad, ubicado en el centro de nuestra ciudad, con una gran variedad de puestos ambulantes, verduras y frutas, puedes encontrar puestos de comida mexicana.

Imagen 18. Variedad de frutas, verduras, tubérculos, etc.



Fuente: <https://www.atiempo.mx/morelia/mercado-de-san-juan-en-morelia-festeja-50-aniversario/>

Auditorio

También conocido como el Audi, ubicado cerca del centro de nuestra Ciudad, cuenta con una gran variedad de cosas y de gran tradición ir cada domingo.

Cada domingo, este espacio de ventas ofrece las más variadas mercancías que se pueden encontrar en la ciudad; en sus cientos de puestos que se pueden encontrar “desde un tornillo hasta una camioneta”. El tianguis del “Audi” es el segundo más antiguo de la ciudad y el más grande los 246 que tienen registrados en los cuatro sectores de Morelia.⁵⁴

⁵⁴ Víctor Ruiz, “El “audi”, el Tepito de la cantera Rosa”. *El sol de Morelia*. 14 de septiembre del 2021

Imagen 19.



Recuperado: <https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/el-audi-el-tepito-de-la-cantera-rosa-4689451.html>

Mercado de la Antigua Feria

Este mercado no es tan grande, pero cumple con la función de encontrar diversas frutas, granos, comida, ropa, accesorios. La población del norte de la ciudad se abastece, siendo el domingo entre 7 o 8 am que se empieza a vender hasta la tarde.

Imagen 20.



Recuperado: <https://mimorelia.com/noticias/incumplen-algunos-tianguis-de-morelia-medidas-sanitarias-direccion-de-mercados>

Oficios, rutas y testimonios de los camoteros

Dialogando con un camotero hablamos sobre su ruta, si la tenía planeada, si había una zona en específico por la cual debía pasar. Lo que nos comentó, fue que sus rutas no son planeadas, muchas veces dependen de las ganas de ir por alguna calle o donde vea más gente, también de que no haya otro camotero cerca de él, si es el caso se desvía hacia otra colonia. También otro camotero al cual abordamos, menciona que el trata de fijarse en los días que hay más gente ya sea en los fines de semana y entre semana, midiendo el flujo de gente es donde él se va mover para vender, pero muchas veces también trata de cambiar la ruta “no ir seguido a un lugar”, ya que menciona que los consumidores de este tubérculo se llegan a enfadar

de escuchar el ruido del carrito y también de comer seguido camote. No siempre van a consumir las mismas personas a diario, ya que es mas de antojo o como un postre.

Imagen 21. Jorge Ordoñez desempeñando su labor como camotero en la Ciudad de Morelia, proveniente del pueblo de Malacota.



Recuperado: Bravo, Johann Alexander, Morelia, Michoacán, 23 de mayo del 2021.

Imagen 22. Camotero en la práctica de su oficio alrededor de las 10 de la noche.



Recuperado: Bravo, Johann Alexander, Morelia, Michoacán, 15 de febrero del 2022.

Tras tiempo de búsqueda y de entrar en contacto con los camoteros en la Ciudad de Morelia, la investigación ha dejado una relación de cercanía con los vendedores de este producto, nos mostraron sus preocupaciones sobre lo que viene a futuro. En la ciudad natal de Daniel, el pueblo de Malacota, una de las preocupaciones es que no es tan consumido el camote y están tomando otras alternativas para ir a vender sus productos a otras ciudades que antes no tenían en cuenta, anteriormente solo viajaban en gran parte el centro de México, pero comenta que ahora ya toman en cuenta zonas del norte del país, como Monterrey, Saltillo y todas las ciudades que limitan con USA.

Daniel Becerril con 22 años de edad, originario de San Lorenzo Malacota, lleva desempeñando este oficio desde la edad de los 15 años, la primer gran adversidad a la que se enfrentó fue que tuvo que dejar a su familia y venirse solo a trabajar a la Ciudad de Morelia. Sus primeros pasos fueron saber cómo escoger los camotes, aprender a tomar la mejor fruta, enseñarse a utilizar el carrito, además de hacerlo silbar y cocer el tubérculo. Menciona sobre el riesgo de estar en las calles y el miedo a ser asaltado, atropellado y de los nervios ante su primer acercamiento con la gente ya vendiendo camotes en las calles, preguntarse si hace un buen trabajo desempeñando su labor.

La principal persona que influyó en su decisión de ser camotero fue su cuñado, cuando llegó a formar parte de su familia política, su cuñado tenía el oficio de camotero y Daniel inicio su nuevo oficio desde ceros y llegando al punto en el que casi cumple 8 años desempeñando esta labor.

La jornada del camotero comienza alrededor de las 5:30 de la mañana, cuando se levantan, limpian el cuarto donde ellos se quedan y además rentan en la ciudad en la que van a vender sus productos; posteriormente se alistan para salir a la central de abastos de la ciudad dependiendo el lugar que elijan para establecerse. Ya tienen proveedores o personas conocidas que les venden el camote y plátano siendo esta la primera labor del día. Después de este paso, regresan a casa a cocer

y lavar las charolas que son de lámina galvanizada o de acero inoxidable para que el camote y el plátano tenga una mejor cocción y mayor higiene.

Primero se comienza con los plátanos, se rayan los plátanos quitando la punta donde esta sujeta a la rama y se hacen líneas para que se pueda cocer de mejor forma, una vez rayado el plátano, se acomodan de forma horizontal y después vertical o viceversa, en la charola teniendo una cocción de 45 a 60 minutos, mientras están los plátanos, avanzan con el camote. Primero se cortan las puntas de los camotes limpian el tubérculo, ya que algunos tienen demasiada tierra y alguna otra imperfección ya sea por los gusanos que se come la cascara del camote.

Por otra parte, Daniel cree que la razón por la que ha bajado el consumo del camote es la influencia de otras comidas que salen en anuncios y en la televisión, como hamburguesas, hot dogs o alimentos para los niños que se ven en televisión o alguna red de comunicación. La mayoría de personas que le consumen son personas de 40 años para arriba o en su defecto personas que van al gimnasio y son jóvenes, ya que los nutriólogos y sus entrenadores les recomiendan este alimento por los carbohidratos que aporta. Sin embargo, ve la posibilidad de que aumente su consumo si se le hace una promoción y se diera a conocer las propiedades que tiene la batata morada.

El proceso que se hace para elegir la ciudad o pueblo al que irán a vender depende del número de población en algunos casos, porque también hay camoteros que se van a la aventura, como los que van a pueblos cercanos, pero tienen camioneta para mover su carrito de camotes y poder abarcar más espacio para vender más.

Antes estas adversidades, buscan abrirse oportunidades en ciudades en las cuales antes no se acostumbraban a ir, por parte de esta comunidad han llegado a irse a vender a la Ciudad de Monterrey y Saltillo. Aparecen también las ciudades de Sonora y Chihuahua, pero por las temperaturas altas que se manejan en estos estados no es muy consumible su producto.

En lo económico es una parte muy importante, dependen del cliente, si no tienen ventas la familia se ve afectada, ya que no hay entrada de dinero y no hay para el alimento en casa, muchas de estas familias son tradicionales, tratan de no dejar sus raíces y seguir por este camino.

Imagen 23. Carrito distribuidor de camote y plátano,



Recuperado: Bravo, Johann Alexander, Morelia, Michoacán, 30 de marzo del 2022.

Imagen 24. Daniel Becerril



Recuperado: Bravo, Johann Alexander, Morelia, Michoacán, 30 de marzo del 2022.

Conclusión

Como demuestra la investigación, se observa que el camote está a la baja en su demanda y su consumo, dejándonos la clara idea de que gran mayoría de las personas no está interesada ni ligada a saber lo que está comiendo, si es nutritivo o no lo es. Mejorar, la dieta alimenticia parece no estar de manera prioritaria en una buena parte de la sociedad, aunque se tenga conocimiento que largo plazo las nuevas formas de alimentación no sean las idóneas e incluso puede ser perjudicial para la sociedad mexicana. Se puede llegar a un aspecto positivo, si se hace el trabajo adecuado de darle mayor difusión a estos tubérculos, frutas y verduras, yendo en una buena dirección hacia que la gente conozca lo que come y gradualmente esté presente en cada persona, encaminando a que cambien los malos hábitos de alimentación.

En la cuestión de la salud, somos un país que arrastra enfermedades crónicas debido a la mala alimentación que se ha llevado por años, puede ser un punto de partida hacer del uso de comidas más naturales para empezarnos a encaminar hacia una sociedad más limpia en cuestión de salubridad y alimentación, para que futuras generaciones nazcan en un mejor ambiente y entorno, libres de enfermedades.

Pensamos que dándole mayor difusión a los alimentos sanos se puede incrementar el consumo de ellos y del mismo camote, ya que en la mayoría de medios de difusión, lo que vemos plasmado es comida chatarra o bebidas endulzadas, omitiendo alimentos de calidad. Creemos ampliamente que presentándole al lector referencias nutrimentales y ampliando el contexto del camote se puede crecer en consumo e innovar en distintas formas de consumirlo y prepararlo. Siendo esta vertiente importante para que el uso del camote en platillos también crezca y no sea mirado solo como un postre y de la forma dulce en la mayoría de los casos.

En la investigación se identificó que la mayoría de personas que consumen la batata morada, naranja o blanca son gente adulta, personas que tienen arraigada la forma

de comer de antes, con sus frijolitos, sus tortillas con sal, su salsa de molcajete, su manacata, el camote asado o cocido., Al contrario de las personas jóvenes que prefieren los tacos, hamburguesas, pizzas, viendo como un punto de gran importancia para nuestra investigación esta diferenciación entre estas generaciones.

Después de haber hecho un acercamiento con las personas, para hacer el uso de la historia oral con las entrevistas realizadas, nos dimos cuenta que solo un pequeño sector de la población se preocupa por su salud y hace ejercicio, estas personas tienen mucho en cuenta lo que provee cada alimento y por ende tienen un estilo de vida distinto y más activo que otras personas.

Podemos ver en ciudades grandes las tendencias alimentarias tienen más fuerza que en zonas de menor tamaño, dejando ver que la preparación de platillos es diferente, en este caso vemos que estas tendencias tienen como uso primordial verduras, frutas y tubérculos, dejando de lado los alimentos procesados y enlatados, dando un mayor consumo a alimentos que son ingeridos en menor cantidad, pero que son más ricos y nutritivos que otros alimentos.

Vemos que las estadísticas del camote en Michoacán, son producir en grandes cantidades este tubérculo, pero este no es consumido a diferencia de otros alimentos, con lo planteado en la investigación se hará conciencia sobre la proyección que este alimento tiene a futuro, que sea consumido mayormente por gente que hace deporte y parte de la sociedad, además de sustituir la comida chatarra por este alimento, no solo beneficiando quien lo consume, sino también el que cultiva el camote, quien lo distribuye, quien lo trabaja. No solo en este ámbito económico, también en el de salud y generando un mayor consumo del camote.

Está claro que la labor del camotero es muy importante hasta llegar al punto en el que algunas personas de la sociedad desconocen la importante labor que desempeñan a diario, tan importante que el ruido del silbato es un identificador importante y sigue formando parte de la practica culinaria de la dieta mexicana. Este oficio está arraigado en la comunidad de San Lorenzo, los camoteros dejan sus

lugares de origen y a sus familias por tiempo prolongado para desempeñar su oficio en diferentes partes de la República Mexicana y este oficio que es poco retribuido económicamente y con riesgos de viaje del negocio itinerante. Esta investigación aspira a que conozca la labor del oficio y se difunda los beneficios del consumo de la batata, esperando que aumente el consumo gradual de este alimento y así realzar la economía de este sector, y de todos aquellos que se ven directamente e indirectamente involucrados en la producción y consumo del tubérculo.

Uno de los desafíos para obtener la información oral en tiempos actuales es la desconfianza y el miedo de las personas entrevistadas. Esto fue notorio, ya que se cambiaban el nombre, había resistencia para brindar la información o primero trataban de asegurarse que hablar conmigo era seguro, ya que recientemente habían asesinado a un camotero en el estado de Guanajuato. Una vez que se estableció la confianza, entonces se empezó a fluir la información. Sin embargo, esta ya es una regularidad con la inseguridad que se vive en el país.

Bibliografía

Folquer Fausto. *La batata (camote) estudio de la planta y su producción comercial*. Hemisferio sur. no. 32, pp. 126

Ramos Cantoral Francisco. *Estudio de Costo de Producción y Comercialización de Camote*. Universidad Agraria La Molina. 1988, pp. 22-23

Hemerografía

Aguirre Béjar Erik Eduardo, Avalos Ayala Brayán Jesús, Rodríguez Soto Rocío Azeneth, Salazar Ayala Juan Daniel, Sánchez Toscano Daniel Alejandro, Vega Rangel Karla Guadalupe. "El aguacate: el gran oro verde". *Universidad del Valle de Atejamac Plantel Zamora*. 28 de noviembre de 2018. <https://www.univa.mx/zamora/wp-content/uploads/sites/3/2019/07/articulo-el-aguacate.pdf> (Consultado 20 de marzo de 2022)

Alcántar Rosillo Juan José, Bravo Espinoza Miguel, Sánchez Pérez José de la Luz, Vidales Fernández José Agustín, Sáenz Reyes José Trinidad, Chávez León José Gilberto, Madrigal Huendo Salvador, Muñoz Flores Hipólito Jesús, Tapia Vargas Luis Mario, Orozco Gutiérrez Gabriela, Vidales Fernández Ignacio, Venegas González Eulalio. "Impactos ambientales y socioeconómicos del cambio de uso del suelo forestal a huertos de aguacate en Michoacán." *Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias*. No. 2, Diciembre 2009 http://www.inifapcirne.gob.mx/Revistas/Archivos/libro_aguacate.pdf (Consultado 20 de marzo del 2022)

Basurto F, Martínez D, Rodríguez T, Evangelista V, Mendoza M, Castro D, González J.C, Vaylon, V. "Conocimiento actual del cultivo de camote (*Ipomoea Batatas* (L) Lam) en México". <http://biblat.unam.mx/hevila/Agroprudictividad/2015/vol8/mo1/5.pdf> (Consultado el 1 de febrero de 2021)

Bonilla Murillo Julio C. "Manual del cultivo del Camote Proyecto de desarrollo de la cadena de valor y conglomerado agrícola". <https://cenida.una.edu.ni/relectronicos/RENF01B715.pdf> (Consultado 2 de febrero de 2022)

Cartay Rafael, Dávila Luis Ricardo. "Nuevo mundo e historia de la alimentación. El "dulce tubérculo" (*Ipomoea batatas*) de los Cronistas de Indias". *Revista Complutense de Historia de América*. ,46, pp 85-104.

El cultivo del camote en México, Gimtrac. Lunes, septiembre 19, 2016. <http://www.gimtrac.com.mx/index.php/node/1300>

Funes, Rene. "El camote, un alimento popular en México y Japón". Koko México. 7 de abril del 2021, <http://kokomexico.com/es/el-camote-un-alimento-popular-en-mexico-y-japon>

Glissant Edouard. "El hombre y lo que come. Alimentación y cultura". *El correo, una ventana abierta al mundo*. No. 5, mayo 1987. Pp. 4-32

Hernández Jehieli. Malacota. El pueblo de los camoteros. El Universal. 12 de septiembre del 2018.

<http://www.economia-sniim.gob.mx/analisis/SNIIMproducto.asp?prod=175&dest=T&prodC=9011>
(Consultado en febrero del 2021)

<https://cookpad.com/mx/recetas/12337918-camote-asado>

<https://www.kiwilimon.com/receta/postres/dulce-de-camote>. Rodríguez Pinto, Macarena

<https://www.mexicoenmicocina.com/camotes-dulces-al-horno/#wprm-recipe-container-10451>

<https://www.mexicoenmicocina.com/camotes-dulces-al-horno/#wprm-recipe-container-10451>

<https://yoamomorelia.com/mercado-independencia/>

Larousse Cocina, “Un silbido de Sabor”, 17 de junio del 2019.
<https://laroussecocina.mx/nota/un-silbido-de-sabor-3/>

Llamas Aréchiga Beatriz, Gonzales Velásquez Leticia María. “El camote deshidratado como una nueva alternativa de consumo saludable para los sonorenses”. *Revista inclusiones*, vol. 6, no. Octubre/diciembre 2019, Pp. 50-65,
<http://revistainclusiones.org/pdf27/0%20PRESENTACION%20V6SONORAMEXICOOCTUBRDIC19INC.pdf>

Martínez Moreno, David, Reyes Matamoros, Jenaro. Basurto Peña, Francisco. Andrés Hernández, Agustina Rosa. “Asignación de recursos en camote -Ipomoea batatas (L.) Lam. – Atlixco, México”. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. 2018,
<http://www.reibci.org/publicados/2018/ago/2900101.pdf>

Michoacán es primer lugar a nivel nacional de producción de camote, México ambiental, 4 de enero del 2017. <https://www.mexicoambiental.com/michoacan-primer-lugar-a-nivel-nacional-produccion-camote/#:~:text=Michoac%C3%A1n%20es%20primer%20lugar%20a%20nivel%20nacional%20de%20producci%C3%B3n%20de%20camote,Published&text=Morelia%2C%20Michoac%C3%A1n%2C%20M%C3%A9xico%2C%204,en%20la%20producci%C3%B3n%20de%20camote>

Michoacán, líder en producción de camote. *Quadratin Michoacán*. 28 de agosto del 2011. <https://www.quadratin.com.mx/sucesos/Michoacan-lider-en-produccion-de-camote/>

Michoacán, líder nacional en producción de camote: Sedrua
<https://sedrua.michoacan.gob.mx/michoacan-lider-nacional-en-produccion-de-camote-sedrua/>

Olivares Bello Francisco, Lozano Meade, Gilberto. “Tendencias de consumo de la industria alimentaria”. *Building a better working world*. 9 de octubre del 2019.

https://www.ey.com/es_mx/consumer-products-retail/tendencias-de-la-industria-de-alimentos

Ramos Edwin. "Europa se interesa cada vez más en el camote". Agraria de noticias. 4 de Julio del 2019

Renee Vidal Adria, Zaucedo Zúñiga, Alejandra Linaloe, Ramos García, Margarita de Lorena. "Propiedades nutrimentales del camote (*Ipomoea batatas L.*) y sus beneficios en la salud humana" *Revista Iberoamericana de Tecnología Postcosecha*. no. 2, vol. 19. <https://www.redalyc.org/journal/813/81357541001/81357541001.pdf> (Consultado el 31 de enero del 2022)

Reyes Matamoros Jenaro, Martínez Moreno David, V. Nikolaenko Irina. "Estudio fenológico de variedades de camote en Atlixco, Puebla." *Revista Latinoamericana el Ambiente y las Ciencias*. 2019, <https://rlac.buap.mx/sites/default/files/10%2826%29-2.pdf> (Consultado el 31 de enero del 2022)

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, "El delirante silbido de un camotero", 19 de septiembre del 2019 <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-delirante-silbido-del-camotero>

Siembra de camote naranja". Manual técnico. <https://www.procomer.com/wp-content/uploads/Manual-de-siembra-camote-naranja.pdf>

Tapie Cumbal, Brenda Jaqueline. "Introducción del Camote (*Ipomoea Batatas Lam.*) en nuevas y diferentes presentaciones". (Tesis, Universidad Técnica del Norte, 2013), p. 29. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3500/1/06%20GAS%20027%20TESIS.pdf>

Víctor Ruiz, "El "audi", el Tepito de la cantera Rosa". El sol de Morelia. 14 de septiembre del 2021

Yáñez Amayo, Víctor Orlando. "Aislamiento y Caracterización de marcadores microsatélites a partir de la construcción de Librerías Genómicas enriquecidas de Camote (*Ipomoea batatas* (L. (Lam))". (Tesis Universidad Mayor de San Marcos, 2002) sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Basic/Yañez_A_V/antece.pdf