

# BATATA-DOCE COMPETITIVA E SUSTENTÁVEL NO PERÍMETRO DE REGA DO MIRA: TÉCNICAS CULTURAIS INOVADORAS E DINÂMICA ORGANIZACIONAL

## 'LIRA' - QUALIDADE QUE SE DESTACA



Claudia Sánchez, Mário Santos & Paula Vasilenko  
INIAV, I.P.

### CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

A batata-doce é uma raiz tuberosa com um valor energético considerável, cerca de 120 kcal/100 g. Possui como principal macronutriente os hidratos de carbono (28 g/100 g), dos quais cerca de 30% são açúcares e o resto amido. Está praticamente isenta de gorduras (0,1 g totais), não contém gorduras saturadas nem polinsaturadas ou monoinsaturadas, e a percentagem de colesterol é nula. Apesar de ser um alimento pobre em proteínas (1-3 g/100 g), é muito rica em fibra alimentar (2,7 g/100 g).

Quanto ao conteúdo em minerais, destaca-se o potássio em maior proporção, cerca de 350 mg/100 g. Outros minerais presentes em quantidades relevantes são o fósforo (32 mg), cálcio (24 mg), sódio (21 mg), magnésio (14 mg), ferro (0,4 mg) e zinco (0,3 mg).

É de salientar a sua riqueza em vitamina A (650 µg equivalentes de retinol) e vitamina C (25 mg). Contém também quantidades significativas de vitaminas do complexo B, especialmente as B1, B2 e B6 (0,09 mg), vitamina E (4,6 mg de α-tocoferol) e ácido fólico (17 µg).

A batata-doce possui um índice glicémico muito baixo, ou seja, os hidratos de carbono presentes serão absorvidos mais lentamente, com um menor impacto no aumento da glicémia do consumidor. Esta propriedade somada ao elevado teor em fibra faz da batata-doce um alimento saudável, altamente recomendado para desportistas e pessoas com atividade física intensa.

### AVALIAÇÃO QUALITATIVA

As diferentes variedades de batatas-doces podem classificar-se em função da forma, tamanho, cor, precocidade e cor das folhas. À colheita, os parâmetros de qualidade comumente avaliados no laboratório são: peso, comprimento, diâmetro, cor, humidade, sólidos solúveis totais, pH, acidez titulável, teor de compostos fenólicos totais e capacidade antioxidante.

A batata-doce 'Lira', à semelhança de outras variedades, apresenta uma grande heterogeneidade de formas, tamanhos e pesos. Estes parâmetros dependem não só da variedade, mas também das características do solo e das práticas culturais.

A cor da epiderme é vermelho-púrpura, e a da polpa é amarelada, devido à presença de carotenóides (entre eles o betacaroteno ou provitamina A). A concentração destes compostos bioativos varia entre variedades e está diretamente relacionada com a capacidade antioxidante deste alimento.

A 'Lira' apresenta valores médios de humidade que variam entre 60% e 63%. Comparativamente a outras variedades, estes valores são 10-20% inferiores, o que favorece a sua conservação durante um período de tempo mais prolongado.

O teor em sólidos solúveis totais (SST) é um parâmetro muito importante no momento de avaliar a qualidade da batata-doce, já que está diretamente correlacionado com o seu sabor. O conteúdo de SST da batata-doce Lira varia entre 10 e 12 °Brix (equivalente a cerca de 10-12% de açúcar), enquanto a acidez titulável média é de 10 g/L de ácido cítrico e o pH 6.

Quanto ao conteúdo em compostos antioxidantes, a batata-doce Lira apresenta um teor aproximado de 15 mg de equivalente de ácido ascórbico/100 g de polpa e compostos fenólicos na ordem dos 120 mg de equivalente de ácido gálico/100 g de polpa.



A batata-doce 'Lira' deve ser preservada pelas características organoléticas, nutricionais e de conservação.



<https://projects.iniaiv.pt/BDMIRA>

PDR2020-101-031907 1.0.1 - Grupos Operacionais

Cofinanciamento



Parceiros

