

EL YACÓN: UNA SANA Y DULCE ALTERNATIVA

Posted on 30. marzo 2023



El Yacón: una sana y dulce alternativa

Orígen

El yacón es un tubérculo pariente lejano del girasol. Es originario de la cordillera de los andes, específicamente en las montañas húmedas de Perú y Bolivia, cuyo cultivo se ha extendido desde Ecuador y Colombia hasta Argentina.

Su nombre proviene de la palabra quechua „yaku“ que hace referencia a la cantidad de agua que contiene.

¿Cómo comer el yacón?

El yacón se puede comer crudo o cocido. Su pulpa es dulce y su consistencia es parecida a la de la manzana. Agregado rallado en las ensaladas es una alternativa deliciosa. En los andes suelen rallarlo y exprimirlo a través de una tela para preparar bebidas dulces y refrescantes. Se dice que en tiempos de la colonia española era usado como alimento de los navegantes.

Este tubérculo es crujiente y dicha característica no la pierde con la cocción, por eso, actualmente, es muy utilizado en la comida asiática.



Copyright: [LovePik](#)

Propiedades y Beneficios

El yacón tiene muchas propiedades que son muy beneficiosas para la salud. Una de sus principales propiedades es que contiene inulina y oligofructosa, azúcares que no son metabolizados por el cuerpo humano, por eso es el principal ingrediente empleado en la elaboración de jarabes para pacientes diabéticos.

Las hojas del yacón también son usadas para hacer infusiones y pastillas que ayudan a bajar el colesterol.



Entre sus importantes propiedades se pueden nombrar las siguientes:

- Estimulación de la función pancreática.
- Reducción del nivel de glucosa en la sangre.
- Evita el estreñimiento.
- Prevención de cáncer de colon.
- Disminución del nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Regulación de la presión arterial.
- Prevención de la arterioesclerosis y la osteoporosis.
- Mejora el sistema inmunológico.

Comercialización

Al tener tantas propiedades y tantos beneficios para la salud, desde la década del 2000, el cultivo del yacón se fue extendiendo en el sur de América y ahora se cultiva en muchos países del mundo como Japón, Nueva Zelanda, Corea del Sur, República Checa, Inglaterra, China, Taiwán, Italia y Estados Unidos.

Los principales productos que se obtienen a base de yacón son:

- Miel
- Hojuelas
- Polvo
- Concentrado seco
- Infusiones
- Tabletas

La exportación del yacón peruano tiene como principal destino Estados Unidos, Japón, Alemania, Reino Unido, Corea del Sur, Países Bajos, Australia, Francia, España, Canadá, China entre otros.



Este producto ha sido introducido exitosamente en el Japón y los científicos japoneses han considerado desarrollarlo como una fuente de fructano purificado, así como una variedad de productos procesados como encurtidos fermentados, rodajas deshidratadas y fructosa.

Escrito por Mónica Valcárcel

Principales fuentes de información:

International Potato Center

Universidad de los Andes, Facultad de Administración