

SuperRaíces

# YACÓN

## Información básica

El yacón es un tubérculo cultivado en zonas cálidas y templadas de la Cordillera de los Andes por su textura crujiente y sabor dulce propio. Originario de Perú, los pueblos originarios extendieron su cultivo –desde Ecuador y Colombia, hasta el noroeste argentino– convencidos de su potencial para aliviar dolencias.

El yacón puede cultivarse en ambientes muy diferentes al de su origen con la condición de que tenga suficiente agua. En el NOA se cultiva en la localidad de Bárcena, Jujuy, a través de una cooperativa de productores, en tanto de que en Salta existe un cultivo en el Valle de Lerma. El INTA Salta y la cooperativa El Sol trabajaron en la promoción y multiplicación de sus raíces, hojas y tallo. En Tucumán lo cultivan un par de productores comerciales de muy pequeña escala.

Científicas del Instituto Superior de Investigaciones Biológicas (INSIBIO) -UNT-CONICET, trabajan hace más de quince años en la validación científica de las propiedades del yacón. Los estudios realizados demuestran que dos partes de la planta tienen potencial importancia terapéutica, las hojas y las raíces de reserva, y que su ingestión no resulta tóxica.



## Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción	Presentaciones
	100 g	
<b>Energía</b>	<b>207 kcal</b>	Raíz
<b>Carbohidratos</b>	<b>11,59 g</b>	Jarabe
<b>Proteína</b>	<b>0,84 g</b>	Concentrado en cápsulas
<b>Grasa</b>	<b>0,1 g</b>	Suplementos dietarios
Grasa saturada	0,023 g	
Grasa Poliinsaturada	0,048 g	
Grasa Monoinsaturada	0,005 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	4,8 g	
Sodio	5 mg	
Potasio	247 mg	

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Beneficios para la Salud

Al yacón se le atribuyen múltiples beneficios nutricionales. Esto se debe a su bajo contenido de carbohidratos y por contener inulina, fructoligosacáridos (tipos de fibras saludables) y compuestos fenólicos que regulan el azúcar.

Reduce el nivel de glucosa en sangre; disminuye el colesterol y triglicéridos de la sangre; facilita la asimilación del calcio, lo que contribuye en la prevención de la osteoporosis; mejora el funcionamiento del sistema inmunológico; regula la presión arterial y previene la arteriosclerosis, entre otras