



Ficha 21:

# YACÓN

## “Cultivo de raíces dulces”

Secretaría  
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo  
Presidencia de la Nación

# NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

## FICHA N° 21

### YACÓN: “Cultivo de raíces dulces”



#### Un poco de historia...

El yacón era consumido en la época prehispanica por los indígenas, quienes lo denominaban llakum y lo consumían como alimento.

El primer registro escrito del yacón data del año 1615, cuando un cronista mestizo llamado Huaman Poma de Ayala lo incorporó en una lista de cultivos andinos.

En 1653, un sacerdote y cronista español Bernabé Cobo<sup>1</sup> lo menciona como una fruta deliciosa que se consume fresca y con la capacidad de exponerla al sol varios días después de la cosecha, con el fin de aumentar su sabor dulce.

El mismo autor (al igual que otros investigadores) observó que los indígenas, en el periodo prehispanico, no tenían la costumbre de tomar agua por el temor de padecer enfermedades creyendo que el agua era una divinidad hermana gemela de la Pacha mama, la diosa de la tierra. Por lo tanto, cuando se debían recorrer grandes distancias, llevaban atado a la cintura este alimento y lo utilizaban para saciar su sed ya que este posee un alto contenido en agua.

Con la llegada de los españoles su cultivo desaparece, y ha sido prácticamente desconocido fuera del ámbito andino hasta no hace mucho tiempo.

Crece en los valles cálidos desde Ecuador hasta el noroeste de Argentina, aunque el mayor número de variedades y usos se da en Perú.

Se consume en la zona de los Andes, fundamentalmente en junio, coincidente con la fecha de Corpus Christi y también con la fiesta K'apac Raymi, esta es una festividad ancestral con muchos siglos de arraigo. En Ecuador también se lo relaciona con fiestas religiosas ya que se lo consume durante la Fiesta de Todos los Santos. También era utilizado para la fabricación de cerámicos y textiles de la cultura Nazca en el sur de Perú (500-1200 d.C).

En la actualidad ha pasado las fronteras de América y en cuanto a las fechas en las que el yacón fue introducido a diversos países presentan ciertas controversias ya que para algunos ingresa en Nueva Zelanda entre los años '60, mientras que para otros autores lo hizo a partir de los '80. En este país generalmente son plantados en las huertas familiares y cuyos frutos son vendidos en los supermercados como “tubérculos especiales”.

En Japón fue introducido en los años '80 y en 1985 fueron iniciados cultivos experimentales en ese país, los cuales en la actualidad son consumidos tanto frescos como en forma de jarabe de fructosa, té de hoja de yacón y en diversas bebidas. Se siembra también en Corea, República Checa, Inglaterra, Rusia, Taiwán y algunos lugares de Estados Unidos.<sup>2</sup>

A principios de los años '90 llega a Brasil (Sao Paulo) donde actualmente se consumen sus raíces frescas y hojas secas como infusión.



#### Composición química y beneficios atribuidos

Este tubérculo pertenece a la familia del girasol y hoy se lo puede encontrar en forma fresca o procesada en diversos países.

**La raíz** en su estado fresco, está compuesto principalmente por agua (83 a 87%). Por su parte, la materia seca de los tubérculos contiene 70 % de carbohidratos.

Posee alto contenido de inulina y fructooligosacáridos (FOS), sustancia de polímeros de la fructosa, que no pueden ser metabolizados por el organismo de los humanos y por lo tanto atraviesan el aparato digestivo hasta ser eliminados sin proveer casi calorías. Contiene además minerales como calcio, fósforo hierro y vitaminas B y C.

Existen estudios que demostrarían que tanto los FOS (ricos en fibra) y la inulina también podrían ayudar a:

- evitar enfermedades intestinales como la constipación y la movilidad intestinal;

<sup>1</sup> Zardini 1991

<sup>2</sup> Manrique I, Hermann M y Bernet T. Yacón - Ficha técnica. Lima: Centro Internacional de la Papa (CIP); Diciembre 2004 [Acceso 12 de diciembre de 2009]. Disponible en: [http://www.cipotato.org/artc/cip\\_crops/fichatecnicacon.pdf](http://www.cipotato.org/artc/cip_crops/fichatecnicacon.pdf).

- reducir el riesgo de padecer osteoporosis, al aumentar la biodisponibilidad del calcio;
- disminuir los riesgos de padecer arteriosclerosis cardiovascular, especialmente la asociada a la hipertrigliceridemia y la resistencia a la insulina, además de reducir el riesgo de cáncer de colon.

Otros efectos posibles serían fortalecer la respuesta inmunológica, y además estimularía la síntesis de Vitamina B.

**Las hojas**, contienen un 11% de proteínas, y son utilizadas como forraje para alimentar a animales. También pueden ser consumidas en forma de té<sup>3</sup>. Según ciertos estudios realizados, actuaría disminuyendo los niveles de glucemia.

Igualmente se sugiere un consumo de alrededor de 1 taza al día o menos.



### ¿Que sabor tiene?

Si bien es un tubérculo que a la vista es similar a la batata, el yacón es consumido como fruta, tiene una pulpa color crema o amarillo naranja, es muy jugoso y contiene un leve sabor a sandía.

### Algunas preparaciones

#### Confitura

Ralladura de mandarina 1 unidad

Agua 500 cc

Jugo de mandarina 500 cc

Yacón 500 g

Azúcar 200 grs.

- Pelar el yacón y cortar en rodajas.
- Colocar en una olla y llevar a cocción.
- Agregar el jugo y la ralladura de mandarina.
- Añadir el agua.
- Cocinar por 1 hora.

#### Infusión de yacón

Limón 1 unidad

Hojas de yacón 2 cdas.

Agua 500 cc

- Llevar a hervor el agua con las hojas de yacón, y la cáscara del limón.
- Filtrar y servir.

#### Ensalada de yacón

Yacón 500 g

Espinaca 100 g

Rúcula 100 g

Queso de oveja 200 g

Remolachas asadas 2 Unidades

Tomates 2 unidades

- Rallar el yacón, mezclar en un bowl con hojas de rúcula, espinacas, remolachas asadas, queso de oveja desgranado, y tomates pelados cortados en gajos.
- Preparar un aderezo con 50 cc de vinagre, 150 cc de aceite de oliva, sal, pimienta, hojas de perejil, ciboulette, y tomillo.
- Condimentar la ensalada.

<sup>3</sup> Juan. Valderrama Miguel: "El Yacón, Alimento, Medicina y algo más"