

# ANDINO

PARA TENER EN CUENTA



Es un tubérculo proveniente de Perú y que en nuestro país se cultiva principalmente en Salta y Jujuy.

Sus numerosos beneficios no implican la utilización de este alimento fuera de una dieta equilibrada o que se lo use como reemplazo de medicaciones prescriptas.

## Contiene un alto porcentaje de agua

(de un 69% a un 83%), que se mantiene si se consume fresco.

Aporta hidratos de carbono en cantidades similares a la papa, pero parte de ellos no es asimilada por el organismo, por lo que es beneficioso para personas diabéticas y con exceso de peso.

Entre sus minerales, se destaca el potasio, **importante en la regulación del agua** y en el funcionamiento muscular y nervioso.

Contiene inulina y oligofruktosa, tipos especiales de **azúcares que no elevan el nivel de glucemia** en sangre.

Estos azúcares especiales denominados prebióticos ayudan en la regulación de la flora intestinal, lo que **favorece la digestión.**

Los probióticos también se asocian a la **prevención de algunos tipos de cáncer** (especialmente el de colon).

**También puede consumirse como fruta,** en forma de mermelada, caramelos y té.

**Se puede comer crudo** (fresco o seco), al vapor, al horno o asado.

El yacón deshidratado contiene un buen perfil mineral y realiza más aportes de calcio y hierro al compararlo con frutas deshidratadas (semejantes en composición química).

## Evita la formación de caries,

ya que los azúcares que contiene no pueden ser metabolizados por las bacterias que se desarrollan en los dientes.

### Cómo elegirlo

Debe estar seco y no tiene que mostrar signos de humedad ni hongos.



### COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Oligofruktosa en 100 gramos.

Lechuga  
2 a 5

Cebolla  
2 a 6

Yacón (raíz)  
3 a 19

INGESTA RECOMENDADA

## Un yacón de tamaño mediano

puede ser una de las cinco porciones de frutas o verduras aconsejadas por día.