

# Yacón: Raíz, fruta y medicina

Es uno de los 11 tubérculos y raíces andinas mantenidas en custodia en el banco genético del Centro Internacional de la Papa. Se cultiva en el Perú desde hace más de 3,000 años, y estudios realizados en Japón, Brasil y la Universidad Nacional de Trujillo respaldan sus beneficios saludables y sus múltiples propiedades medicinales.

Conozcamos un poco más del yacón, este tubérculo que se domesticó en los andes peruanos, y promete estar presente en todo el mundo.



**A**l igual que sus congéneres, el camote, la papa y la yuca; el yacón es una raíz comestible, sin embargo, su dulce sabor y su jugosa consistencia discrepan con la insipidez de sus congéneres. De nombre científico *Smallanthus sonchifolius*, es una planta arbustiva oriunda de los andes peruanos, cuyos pobladores la consumían después de haber expuesto sus raíces al sol durante algunos días a fin de aumentar su dulzura, comiéndola así como fruta fresca.

La primera referencia escrita sobre este tubérculo data de 1615, en los textos del célebre cronista peruano Guamán Poma de Ayala, quien en su clásico libro “Nueva Crónica y Buen Gobierno”, la incluye dentro de las 55 plantas cultivadas en los andes. Posteriormente, en 1653 el explorador, naturista y también, científico jesuita, Bernabé Cobo también se referiría al yacón.

“Cómense crudas por frutas pues tienen muy buen sabor, y mucho mejor después de exponerse un poco al sol... Es una maravillosa fruta para embarcarla, porque dura mucho tiempo; yo la he visto embarcar por mar y durar más de 20 días, y respecto a ser tan jugosa, se ponía más dulce y refrescaba mucho en tiempo de calor...”, refiere Cobo.

La presencia del yacón fue profunda en el antiguo Perú. De esto dan testimonio los fardos funerarios de la cultura Paracas. Como también las representaciones fitomórficas (formas de vegetales) que aludían a las raíces del yacón en pinturas realizadas en cerámicas de la civilización Nazca y de la cultura Mochica. Hoy se sabe que la domesticación del Yacón tuvo su apogeo durante el Imperio Inca.

En nuestros días, el yacón es utilizado como ofrenda y adorno en festividades celebradas en localidades del norte peruano como en la Fiesta de las Cruces y la festividad de San Isidro Labrador (patrón de la cosecha)... al igual que en el Cusco se utiliza en la celebración del Corpus Christi, festividad que se lleva a cabo en el mes de Junio.

### UN REGALO DEL PERÚ AL MUNDO

Esta planta perenne cuyas medidas oscilan entre uno y tres metros de altura, se adapta con enorme facilidad a diversos climas y temperaturas, pudiendo ser cultivada desde el nivel del mar, hasta los 3,500 metros de altura. En el Perú, el yacón esta presente en 18 de sus 24 regiones, produciéndose

principalmente en la de Amazonas, Arequipa, Cajamarca, Huánuco, La libertad, así como en la del Cuzco, Piura, Lima y Puno.

La fortaleza del yacón con el tiempo derribaría fronteras, propagándose su cultivo en la mayoría de los países andinos. Es la década del 60 de vital importancia para este dulce tubérculo, pues durante estos años el yacón emigra del vecino Ecuador a tierras neozelandesas, donde se adapta con gran facilidad, hasta convertirse en un producto apreciado por el consumidor de ese país.

En 1985, el yacón emprende nuevamente el camino del éxodo. Parte esta vez de Nueva Zelanda y tiene como destino final el país del Sol Naciente, el Japón. Ahí se crearía la Sociedad Japonesa del Yacón, institución compuesta por científicos, productores y consumidores, que promueven el cultivo de este tubérculo e impulsan la investigación en torno a él, dada la importancia que ha ganado este tubérculo en la dieta japonesa.

La migración del yacón al Japón fue decisiva para su difusión y consagración mundial, debido a que en esta nación se realizarán los primeros y más importantes estudios sobre las propiedades medicinales, su composición química, el manejo agrícola y el desarrollo de productos procesados a partir del cultivo de esta raíz eminentemente andina.

Conocidas y difundidas las enormes propiedades saludables del yacón, diversos países del mundo adoptan esta planta en sus tierras. Entre esos se encuentra Corea del Sur, Checoslovaquia, China y Estados Unidos, además de Taiwán y Brasil. En este último país, al igual de lo que sucedió en el Japón, se han llevado a cabo importantes investigaciones sobre las bondades nutritivas y medicinales de este tubérculo.

### ¿QUE HACE ESPECIAL A ESTA DULCE RAÍZ?

A propósito de lo último, podemos decir que entre sus principales cualidades, de acuerdo al estudio realizado por la Universidad Nacional de Trujillo, está el hecho de poseer la fructosa, edulcorante natural presente ahí en grandes cantidades, que detenta el poder de desalojar del torrente sanguíneo a la glucosa. Por esta razón, se puede elaborar suero a partir de este tipo de azúcar natural, evitándose así riesgos de hiperglucemia.







Otra de las propiedades del yacón es la particularidad de ser una de las raíces comestibles con mayor cantidad de agua. Aproximadamente, entre el 80 y 90 por ciento de su peso es líquido. Asimismo, más del 50 por ciento de su composición es a base de fructooligosacáridos, fibras solubles encargadas de la regulación de la flora intestinal que previenen el cáncer de colon. Además, el yacón posee gran cantidad de potasio, antioxidantes y carbohidratos. Asimismo, evita el crecimiento de microorganismos putrefactivos, los causantes de diarreas.

### PROPIEDADES MEDICINALES

Gracias a las diversas investigaciones llevadas a cabo se ha descubierto que el yacón es un alimento probiótico. Es decir, produce una fibra no digerible que favorece la salud del consumidor, estimulando un grupo de bacterias benéficas, mejorando así el balance intestinal y regulando de esta manera los desórdenes gastrointestinales, previniendo también infecciones en el sistema digestivo. Asimismo, esta acción evita de la misma manera la formación de células cancerígenas en el colon.

Igualmente el yacón mejora la asimilación del calcio en el organismo. Sintetiza las vitaminas de complejo B, encargadas de mantener en buenas condiciones al sistema nervioso, coadyuvando al cuidado de la salud mental. Otras propiedades del yacón radican en el hecho de fortalecer el sistema inmunológico, reducir significativamente el nivel de colesterol, triglicéridos y glucosa en la sangre, además de contrarrestar el estreñimiento. Su consumo crónico reduce la pérdida de calcio y fósforo en los huesos.

En la región de Cajamarca, en la sierra norte del Perú, algunos pobladores tienen por costumbre comer yacón antes de ir a dormir con la finalidad de retardar el envejecimiento. Asimismo, tradicionalmente este tubérculo es consumido como fruta fresca o como puré, pues presenta un sabor muy similar al de la manzana.

Debido al aumento de la demanda de este producto, este se está consumiendo de diversas formas. En las de pasas de yacón -las que son producto de la deshidratación al ambiente de este tubérculo-, hojuelas, jarabe de yacón, te de yacón e incluso harina de yacón. Asimismo, ha incurrido

nado en la cocina Novoandina a través de postres entre los que podemos contar la torta, el helado, el cóctel y la mermelada de yacón.

### EL YACÓN EN EL MUNDO

El descubrimiento y la difusión de sus propiedades han permitido que el yacón aumente significativamente su demanda en el extranjero. Estas han mostrado un crecimiento de 148 por ciento en el primer trimestre del 2008 en comparación al mismo periodo del año anterior, traduciéndose lo exportado, según estadísticas de la Asociación de Exportadores (ADEX), en 83,500 dólares.

Este crecimiento se basa en el incremento de los productos con mayor valor agregado, entre los que destaca principalmente el Jarabe de Yacón que registró un aumento de 470 por ciento, llegando a la cantidad de 55,500 dólares. Igualmente, este producto se exporta en forma de hojuelas semi secas, harina, miel, extracto natural y, también, en la de más simple presentación, yacón fresco.

Entre los principales destinos de este producto figuran los Estados Unidos, que concentró el 74 por ciento del total (61,600 dólares). Le sigue Canadá con 11 por ciento, Japón con 6 por ciento, y el Reino Unido y Francia con un simbólico 3 por ciento cada uno. Otros países que lo importan, aunque en menor cantidad, son Alemania, Guatemala, Sudáfrica y los Países Bajos. Mientras que los mercados a los que se enviaron solo pequeñas muestras comerciales son Italia, El Salvador y Chile.

Por todas estas razones, motivos demás que nos obligan a apresurar el paso camino al mercado, yendo en búsqueda de esta dulce y sabrosa raíz... y deleitar así a nuestro paladar, al mismo tiempo que le hacemos un favor a nuestro organismo gracias a los múltiples beneficios del yacón. ■

