

Beneficios de la yuca

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › La yuca, también conocida como mandioca o cassava, es una planta de raíz tropical utilizada en Asia, África y América del Sur porque es abundante y barata
- › Los carbohidratos de la yuca son altos mientras que su índice glucémico es bajo. Por naturaleza no contiene gluten, pero si contiene saponinas que ayudan a aliviar la inflamación, equilibrar la flora intestinal y los minerales que realizan muchas funciones importantes en todo el cuerpo
- › La tapioca, que se hace de la yuca, también es un almidón resistente a la digestión. En su forma de harina tiene muchos usos alimentarios, es una de las mejores alternativas al trigo y otros granos, incluso para pacientes con enfermedad celiaca
- › El almidón resistente es beneficioso porque alimenta a los probióticos del colon y los convierte en importantes ácidos grasos de cadena corta. Alimenta las bacterias intestinales buenas y puede reducir los niveles de glucosa en la sangre

Es posible que se pregunte qué es la yuca, antes de preguntarse sobre sus usos, pero debido a sus increíbles propiedades, este tubérculo dulce y almidonado puede convertirse en un elemento básico de su despensa.

La yuca (*Manihot esculenta*), también conocida como mandioca o yuca (no yucca), pertenece a la familia de las plantas spurge llamadas Euphorbiaceae. Es probable que se haya originado en las regiones forestales de América del Sur, pero también se cultiva a muy bajo costo en partes de Asia, África y al sur de los Estados Unidos. Durante siglos ha sido un alimento básico para millones de personas.

El Centro de Seguridad Alimentaria de Hong Kong dice que la yuca contiene más de una forma de glucósidos cianogénicos, dulces y amargos:

"Las diferentes variedades de yuca se clasifican generalmente en dos tipos principales: dulce y amarga. Las raíces de yuca dulce contienen menos de 50 miligramos por kilogramo de cianuro de hidrógeno en peso fresco, mientras que las de la variedad amarga puede contener hasta 400 miligramos por kilogramo".

La yuca es una planta perenne, que por lo general se cultiva en climas tropicales, y propaga de manera muy simple al cortar un pedazo del tallo. Las raíces, que a menudo se comparan con **camotes** grandes, pueden llegar a pesar varios kilos. Tienen una cascara dura, escamosa, marrón y una "carne" blanca y almidonadas, pero se debe tener cuidado después de cosecharla, porque solo dura unos cuantos días.

Compre raíces de yuca, o su versión en harina, en los grandes supermercados y guárdelas a temperatura ambiente por una semana. Luego se pueden pelar y hervir, hornear o freír, cocinar y secar para su uso posterior o **fermentado**.

Las hojas también se utilizan como alimento y contienen 100 veces más proteínas que la raíz, pero, ambas deben cocinarse y se debe desechar el agua que producen.

Los extraños y ventajosos beneficios de la yuca

Si bien las raíces de yuca están cerca de lo que conocemos como papas blancas, la yuca contiene casi el doble de calorías y puede ser el tubérculo que se sabe que tiene mayor contenido calórico. Una taza de yuca hervida contiene 330 calorías, 78 gramos de carbohidratos, 3 gramos de proteína y 4 gramos de fibra y azúcar.

Debido a que no contiene gluten, la yuca es muy útil para pacientes con **enfermedad celíaca** y otras personas que intentan evitar su consumo. Un aspecto de la yuca es que es uno de varios tubérculos que el Departamento de Ciencia y Tecnología de Filipinas catálogos con **bajo índice glucémico** (IG) y como tal es bueno para las personas con diabetes.

"El IG es una clasificación de alimentos según la respuesta de la glucosa en la sangre a un alimento en relación con una solución estándar de glucosa. Los alimentos con bajo índice glucémico controlan la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo a un ritmo constante y sostenido, lo que mantiene equilibrados los procesos metabólicos y los niveles de energía del cuerpo.

Se dice que las personas con llevan una alimentación con bajo índice glucémico o las que consumen alimentos con bajo índice glucémico, tienen un riesgo menor de contraer enfermedades coronarias y diabetes tipo 2.

Estos alimentos que tienen un IG bajo beneficiarían a quienes ya padecen diabetes, ya que les ayudarían a controlar y manejar el azúcar en la sangre".

Dado que la yuca es un alimento con bajo índice glucémico, su consumo también puede ayudar a mejorar la resistencia física, porque modera los niveles de glucosa en la sangre, en lugar de bajarlos cuando produce la insulina.

Los alimentos con bajo IG también pueden ayudar a controlar los triglicéridos y otros **niveles de lípidos en la sangre**. Debido a su capacidad para disminuir el apetito y disminuir el almacenamiento de grasa en las células grasas, la yuca ha sido nombrada como el "alimento maravilloso para la pérdida de peso".

Las vitaminas del complejo B contenidas en la yuca incluyen **folato**, tiamina, piridoxina (vitamina B6), ácido pantoténico (vitamina B5) y **riboflavina** (vitamina B2). El tubérculo también incluye una serie de minerales que realizan funciones importantes en todo el cuerpo:

El hierro ayuda a formar las dos proteínas responsables de transportar oxígeno a los tejidos

El **zinc** ayuda al sistema inmunológico a combatir las bacterias y favorece el crecimiento y la división celular

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes

El magnesio optimiza la **función mitocondrial** y ayuda a regular el azúcar en la sangre

El potasio sintetiza las proteínas y ayuda a descomponer los carbohidratos

El manganeso es vital para el tejido conectivo, hormonas sexuales y para reparar las articulaciones

La yuca también contiene saponinas que pueden aliviar la inflamación, descomponer los desechos orgánicos como el ácido úrico, limpiar los depósitos minerales de las articulaciones y ayudar a equilibrar la microbioma.

Tapioca: almidón de la yuca

Si ya comió tapioca, entonces ya probó la cassava, ya que la tapioca es el líquido almidonado que se extrae de la raíz, mientras que el término cassava aplica para el producto de raíz molida. De manera esencial, contiene carbohidratos puros, con poca fibra, proteína o nutrientes. De hecho, en un estudio se le denominó a la tapioca como un ingrediente "de baja calidad nutricional".

Una taza de tapioca en perla seca contiene 544 calorías, 135 gramos de carbohidratos y 5 gramos de azúcar. Prácticamente no hay vitaminas que mencionar, aparte de una pequeña cantidad de folato y pantoténico, pero la misma cantidad produce el 13 % del valor diario recomendado de hierro y 8 % de manganeso.

La humedad se elimina de la raíz por evaporación o exprimiéndola después de triturarla, de esto queda un polvo fino y blanco. Cuando está seca, a menudo se vende como harina o se prensa en hojuelas o "perlas", que se deben hervir antes de comerlas. Para obtener una buena porción se utiliza una parte de perlas secas por ocho partes de agua.

El producto generalmente se asemeja a bolitas, translúcidas y gelatinosas con una consistencia correosa que se expanden cuando se les agrega humedad. Debido a la

necesidad de opciones sin gluten que ha surgido en la dieta principal, la tapioca es una de las mejores alternativas al trigo y a otros granos.

Si bien el almidón de tapioca proporciona energía con muy poco valor nutricional, no contiene gluten, lo que vale su peso en oro para muchas personas con alergias o sensibilidad al gluten. También tiene varios usos como alternativa a la harina, tanto para cocinar como para hornear:

- La harina de yuca se puede usar para preparar un pudín masticable y ligeramente dulce, así como bubble tea, una bebida asiática que por lo general se sirve frío.
- El **pan sin gluten y sin granos** se elabora con harina de yuca, a veces, se combina con otras harinas como la de coco o la de almendras, con el fin de mejorar su valor nutricional.
- Como espesante, la tapioca es ideal para darle consistencia a las sopas o guisos y es en esencia insípida.
- El pan plano hecho de harina de yuca es común en los países en desarrollo, porque es económico y muy versátil.
- Cuando se usa harina de yuca en el pan de hamburguesas funciona como un aglutinante que puede mejorar la textura y el contenido de humedad de los alimentos para que no se hagan blandos.

Yuca: un almidón resistente a la digestión

The Healthy Home Economist lo nombró como "el almidón más saludable para el intestino":

"El almidón resistente es un tipo de almidón que no se descompone, es decir, resiste "la digestión", en lugar de absorberse como glucosa, al igual que los demás almidones.

En cambio, este almidón resistente viaja a través del intestino delgado hasta el colon, donde las bacterias intestinales lo convierten en ácidos grasos

beneficiosos, que aumentan la energía, acaban con la inflamación y reducen los ácidos de cadena corta a través de las bacterias del intestino.

La razón principal por la que el almidón resistente es tan beneficioso es que alimenta a los probióticos del colon, los convierte en importantes ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, que ayuda a reducir la inflamación y es muy efectivo para los casos de autoinmunidad, IBS, colitis y alergias".

Según Authority Nutrition:

"La mayoría de los carbohidratos son almidones. Los almidones son cadenas largas de glucosa que se encuentran en los granos, papas y diversos alimentos, pero no todo el almidón que comemos se digiere. A veces, una pequeña parte sale del tracto digestivo sin ser modificado. En otras palabras, es resistente a la digestión".

El almidón resistente puede resultar muy beneficioso. Dado que alimenta a las bacterias intestinales beneficiosas, puede reducir la inflamación y las bacterias dañinas.

También puede reducir su nivel de glucosa en la sangre después de las comidas, mejorar la sensibilidad a la insulina, ayudar a controlar el [síndrome metabólico](#) y posiblemente le ayude a comer menos. Los cuatro tipos diferentes de almidones resistentes incluyen:

- El tipo 1, que se encuentra en granos, semillas y legumbres. Es resistente a la digestión porque está unido por paredes celulares fibrosas.
- El tipo 2 son los alimentos con almidón no digerible como los plátanos verdes y las papas crudas, que cuando se calientan los hacen digeribles.
- El tipo 3 se crea cuando se cocina un alimento con almidón y luego se enfría, convirtiendo algunos almidones en digeribles (como el arroz y los frijoles blancos) en almidón resistente por retrogradación.
- El tipo 4 es una sustancia artificial que utiliza un proceso químico y no es saludable.

Otros usos de la yuca

De acuerdo con StyleCraze también se le conoce como cassava por sus muchos beneficios subsecuentes:

- La cassava en forma de pasta se utiliza como mascarilla o exfoliante para suavizar, iluminar e hidratar la piel.
- Si la usa como mascarilla, primero lávese la cara con agua tibia, haga una pasta con agua y miel y aplíquela, espere hasta que esté bien seca y enjuague bien con agua fría.
- Las raíces y hojas de yuca se pueden convertir en una pasta, para nutrir y suavizar el cabello y remediar la caída. Se recomienda aplicar dos veces por semana, aceite de coco o de oliva, luego pasta de cassava, luego espere una hora y enjuague.
- De manera tradicional, las raíces y las hojas se usaban para mejorar la inmunidad, la energía y la función cerebral, curar heridas, desparasitar, calmar dolores de cabeza y fiebres, ayudar a la digestión y afecciones reumatoideas, disminuir la presión arterial y equilibrar los niveles de estrés.

Precauciones sobre la yuca

Las raíces de yuca contienen linamarina, un compuesto tóxico que se convierte en cianuro de hidrógeno. La cocción inapropiada de la raíz de yuca está relacionada con el [envenenamiento por cianuro](#), que puede provocar síntomas de vómitos, náuseas, mareos, dolores de estómago, dolor de cabeza, parálisis irreversible por una enfermedad llamada konzo e incluso la muerte. Como lo indicó Nutrition and You:

"La yuca nunca debe consumirse cruda, ya que la raíz contiene [sic] pequeñas cantidades de glucósidos cianogénicos, especialmente ácido hidroxicianico. Los compuestos de cianuro interfieren con el metabolismo celular al inhibir la enzima citocromo oxidasa dentro del cuerpo humano".

Sin embargo, si la yuca se pela y se cuece, se eliminan las sustancias tóxicas. Cabe señalar que, la tapioca que compra en la tienda o prepara de un paquete no contiene niveles dañinos de cianuro, por lo que es ideal para comerla.

Fuentes y Referencias

- [Nutrition and You 2016](#)
- [Dr. Eric Z 2016](#)
- [Authority Nutrition Tapioca 2012-2016](#)
- [The Healthy Home Economist 2016](#)
- [Centre for Food Safety Feb. 2, 2008](#)
- [OM Times 2009-2011](#)
- [My Fitness Pal 2005-2016](#)
- [Philstar Global Sept. 30, 2010](#)
- [Chris Kresser Aug. 14, 2014](#)
- [Food Nutr Bull. 2009 March;30\(1\):90-4](#)
- [Nutrition Data Pearl Tapioca 2014](#)
- [Am J Gastroenterol 2012 Oct.;107\(10\):1538-44](#)
- [Proc Nutr Soc. 2003 Feb.;62\(1\):171-6](#)
- [Diabetes Care 2006 May;29\(5\):976-81](#)
- [Am J Clin Nutr 2005 Sept.;82\(3\):559-67](#)
- [Br J Nutr. 2010 March;103\(6\):917-22](#)
- [Am J Clin Nutr 1994 Oct.;60\(4\):544-51](#)
- [Authority Nutrition Resistant Starches 2012-2016](#)
- [Science Direct March 2000](#)
- [StyleCraze 2016](#)
- [PLoS Negl Trop Dis. 2011 June;5\(6\):e1051](#)