

La yuca y sus propiedades para la salud



Edición:
ENCONTEXTO
Fuentes:
mejorconsalud.com

Uno de los alimentos que más se consume en Sudamérica es la yuca; este tubérculo es incluido, con frecuencia, en la mayoría de las comidas, pues es el preferido de muchas personas por su delicioso sabor y va bien con todo.

A pesar de ser un alimento tan conocido en muchos lugares del mundo, sus propiedades y beneficios para la salud aún no son muy difundidos. Por este motivo, es muy importante que estés atento a las pautas que a continuación daremos, para que así conozcamos algunos beneficios importantes que se pueden obtener al consumir la yuca.



Foto tomada de bcook.pt

Beneficios que obtenemos al consumir la yuca

La **yuca**, también se le conoce como **mandioca o tapioca**, es una raíz comestible, muy apetecida por su delicioso sabor; es un tubérculo rico en almidones, similar a **la papa, el ñame, la malanga y el plátano**. También es rico en hidratos de carbono, componentes que le aportan hasta un 80 por ciento de energía al cuerpo.

Este alimento es ideal para quienes llevan **una dieta para reducir el peso**, ya que es sumamente bajo en grasas; además, tiene una gran cantidad de proteínas, mucho mayor que la que poseen otros tubérculos, ayudando -de esta manera- a quienes la consumen, a bajar los niveles de colesterol en la sangre, a estabilizar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Por su alto contenido de fibra dietética, ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos, contribuyendo de esta manera a que el organismo funcione de forma correcta.

Es realmente benéfica para el sistema nervioso; disminuye la ansiedad y es la mejor forma de combatir las molestias que produce el intestino irritable.

Este alimento tiene, entre sus componentes, grandes cantidades de **vitamina K**, la cual contribuye a la **formación de la masa ósea** y **combate la osteoporosis**. También se utiliza en el tratamiento de **pacientes con Alzheimer**.

Es una **fuentes de vitaminas B, B-6**; posee muy buenas cantidades de folatos, tiamina, riboflavina y ácido pantoténico. Es ideal para el cuidado del cabello y para acabar con las cicatrices de acné.

La yuca contiene minerales como **el zinc, magnesio y cobre**, que aportan energía a las personas que la consumen. Es una **buena fuente de potasio**, importante en la producción de **fluidos celulares**. Es recomendada en el tratamiento de **diarrea, gripe, algunas inflamaciones y conjuntivitis**.

¿Cómo debemos preparar la yuca?

Una forma muy común y fácil de preparar la yuca es **sancochada o cocinada**: para

hacerlo correctamente, primero se debe lavar y pelar; en una cantidad de agua apropiada, dejarla hervir hasta que esté blanda. Se puede añadir un poquito de sal al agua, si se lo desea.

También se puede freír, lo cual se puede hacer cortando la yuca en bastones y freírlos en suficiente aceite, preferiblemente, de oliva, o en finas lascas, tipo papas fritas de funda. Para aprovechar todos los beneficios de la yuca, es fundamental que la cocinemos **antes de consumirla**, ya que, de lo contrario, tanto el vegetal como sus hojas **pueden resultar tóxicos**.

Este delicioso alimento es muy valioso por su **aporte nutritivo y energético**. Ayuda a saciar el apetito y su aporte de grasas es bastante bajo.

Está presente en la dieta de los países tropicales, en la mayoría de las recetas tradicionales, pues es **fácil de producir**. Entre las principales virtudes, es que contiene una gran cantidad de **hidratos de carbono** en forma de **almidón**; por tanto, no sólo sacia el hambre sino que también ofrece mucha energía rápida.

Así como en Asia, las clases bajas consumen arroz y, en Occidente, el trigo forma parte de la alimentación básica de los hogares, en **América Central la mandioca o yuca es el principal ingrediente** de los platos cada día.

La cantidad de calorías de la yuca la convierten en un alimento adecuado para aquellas personas que deben hacer esfuerzos físicos de consideración como, por ejemplo, trabajadores de los campos, las fábricas, las construcciones, etc.

El problema es que un consumo elevado de mandioca **ocasiona obesidad**, si se la acompaña con otros alimentos calóricos, tales como **la patata o las harinas**. Se recomienda combinarla con **ingredientes ricos en proteínas**, para evitar deficiencias en la dieta.

En muchas zonas del Caribe, el llamado **"pan de yuca"** es el alimento principal de las familias pobres. En esos casos, sobre todo los niños y los ancianos, sufren las consecuencias: **desnutrición, anemia, caída de dientes, etc.**

Se la utiliza mucho **en sopas o caldos**, como **el sancocho blanco**, tan típico de Ecuador. Va bien con **carne, pollo o pescado**. En este país, también es común consumir **los llamados muchines**, que se hacen rayando la yuca cruda, rellenándolas de queso, para luego, freírlos en abundante aceite, y servirlos luego, con miel. También son comunes **los buñuelos** con miel y las **tortillitas de yuca**.

Se puede servir como acompañante o como comida principal. Se puede moler, para obtener harina y emplearla en cualquier receta. Es apta para celíacos, porque no contiene gluten. Las hojas tiernas son comestibles **siempre y cuando estén cocidas**. Crudas pueden ser tóxicas.

La yuca es un potente digestivo: fácil de digerir; cura y previene ciertos problemas estomacales o digestivos. Alivia la mala digestión, diarreas y estreñimiento. Es desintoxicante y depurativa. Ideal para personas que padezcan mala absorción de nutrientes, acidez, úlceras y flatulencia.

Es un excelente remedio para la piel, usando las hojas para tratar afecciones causadas por abrasión o intoxicación; o polvo de raíz, en casos de **quemaduras, eccemas o irritación de la piel**, siempre de manera externa.

Estas dos propiedades de la mandioca se deben a su **gran cantidad de resveratrol**. Este principio activo reduce los niveles de colesterol "malo" (LDL), a la vez que mejora la circulación de la sangre y **incrementa la producción de plaquetas**.

Además, la yuca:

- 1.- Previene la arteriosclerosis y la formación de trombos.
- 2.- Facilita el drenaje linfático.
- 3.- Reduce el exceso de ácido úrico, por lo que es ideal para personas que padecen gota.
- 4.- Es anti inflamatoria.
- 5.- Su gran acción para deshinchar, sirve en los pacientes con problemas articulares, tales como el **reuma, la artrosis y la artritis reumatoide**. No obstante, también se puede emplear si padecemos **dolores musculares, óseos o en los tendones**.

Es un maravilloso inmunoestimulante. Gracias a su capacidad de reforzar el sistema inmunitario, la yuca evita que nos enfermemos, al no permitir el ingreso de microorganismos perjudiciales a nuestro cuerpo. Se recomienda, también, su consumo, **para las alergias estacionales**, gracias a las saponinas que contiene. Es efectiva para desinfectar heridas, debido a sus **propiedades bactericidas**.

Es ideal para embarazadas. Debido a su gran contenido de ácido fólico, la mandioca es aconsejable para las mujeres en periodo de gestación, así como también durante **la lactancia**. Mejora la salud de la madre y **previene enfermedades en el niño**.

Es buena para los huesos. Ya que esta planta aporta una buena cantidad de calcio, nos asegura unos huesos fuertes y sanos. Esto incluye, por supuesto, **los dientes**. Como la mandioca se emplea en personas con osteoporosis, debería consumirse a partir de los 35 años, **para evitar fracturas o luxaciones**, incluyéndola en **la dieta**, para cuidar los huesos y **articulaciones débiles**.

Es beneficiosa para los diabéticos. La yuca tiene mucha fibra, que permite **ralentizar la velocidad** con la que **el azúcar se absorbe en la sangre**. Por otra parte, **es de bajo índice glucémico** y por eso se recomienda en personas que **sufren diabetes tipo II**.

Es reguladora del metabolismo. No podemos olvidar que esta planta es una fuente moderada de vitaminas del grupo B. Estas son importantes para producir hormonas encargadas de mantener equilibrado el metabolismo. 🍷

Como se puede observar, ésta es una raíz realmente saludable y, además, de muy fácil preparación.