

# YUCA



La yuca es un tubérculo procedente de un arbusto. Su aspecto es leñoso con una corteza de color marrón oscuro mientras que su carne es de color blanco.

Una de sus variedades es la mandioca dulce de la que se obtiene la tapioca.

Se cultiva en los países tropicales de América, Asia y África.

## PROPIEDADES

La yuca tiene grandes propiedades nutritivas, entre las cuales están:

- La yuca posee vitamina A, fundamental para la formación y mantenimiento de los dientes y para generar los pigmentos necesarios para el buen funcionamiento de la retina, desempeñando así un rol importante en el desarrollo de una buena visión.
- Posee también vitamina C, que sirve para evitar el envejecimiento y facilitar la absorción de otras vitaminas y minerales, actuando como un poderoso antioxidante.
- Tiene un alto contenido en fibra es el alimento perfecto para mantener el organismo libre de toxinas y residuos.

La tapioca es el almidón o la fécula extraída de la yuca, tiene grandes propiedades nutritivas, entre las cuales están:

- Es rico en hidratos de carbono complejos (almidón) y otras sustancias nutritivas, de gran importancia en nuestra alimentación cotidiana. Es un alimento muy adecuado para todas las edades y en especial, para situaciones que requieren de un gran desgaste físico y para los deportistas
- muy buena fuente de vitaminas del grupo B y vitamina C.
- La yuca es rica en magnesio, calcio, hierro y potasio.
- Es fácil de digerir por lo que resulta adecuado a personas que sufren de afecciones digestivas como acidez, gastritis, etc.
- No contiene gluten.

## Nutrientes en 100 gramos de porción comestible de alimento crudo

Alimento (desperdicio %) <sup>a</sup>	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina B1 Tiamina (mg)	Vitamina B2 Riboflavina (mg)	Vitamina B3 Niacina (mg)	Vitamina B9 Ácido Fólico (µg)	Vitamina C (mg)
Yuca fresca (26)	149	1,2	0,2	68	1,9	15	0,04	0,05	0,60	24	31
Harina de yuca	344	1,6	0,5	66	3,6	0	0,06	0,05	0,90	---	0

Fuente: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s1x.htm>

## USO

La yuca se utiliza:

- Cocida como guarnición acompañando a guisos de carne, en puré o salteada con otros vegetales.
- Frita similar a las patatas fritas o patatas tipo chips
- Harina para elaborar panes, postres, rebozar, como espesante, etc.
- Perlas del Japón, es el almidón de Yuca presentado en forma de pequeñas bolitas, muy utilizada para la elaboración de postres.

## CÓMO COCINAR YUCA

La mandioca es un alimento que hay que consumir *siempre cocinado*, porque contiene unas sustancias llamadas glucósidos cianogénicos, que cuando se descomponen dan lugar a compuestos tóxicos, uno de ellos en concreto es el cianuro y que se pierde una vez cocinado, por lo que *no se debe ingerir crudo*.

### Cocida

Lo primero que hay que hacer es lavar muy bien las yucas y con ayuda de un cuchillo afilado (porque su piel es muy dura), se quita la corteza con cortes verticales y se descartan los dos extremos. Una vez pelada, se abre por la mitad longitudinalmente y se retira una parte central que es bastante leñosa y que aporta algo de amargor.

En el momento que el agua esté bien caliente echamos los trozos de yuca para cocerlos. Dejamos que el agua se siga calentando a fuego intenso, y cuando llegue al punto de ebullición le añadimos un par de vasos de agua fría. En ese momento se añade un poco de sal al agua y se tapa. En el momento que comprobemos que las yucas estén bien cocidas (unos 40 minutos aproximadamente) las sacamos del agua y las dejamos escurrir un rato para que suelten todo el agua.

## Frita

Lo primero, es lavar bien la yuca y con ayuda de un cuchillo afilado (porque su piel es muy dura), quitar la corteza con cortes verticales y se descartan los dos extremos. Una vez pelada le daremos la forma que queramos, ya sea tipo patata frita o chip. Pero en ningún caso haremos trozos muy grandes que puedan quedar crudos por dentro a pesar de la fritura.

- Si hacemos la yuca tipo patata chips (de bolsa), no es necesaria cocerla previamente.
- Si hacemos la yuca con forma de patata frita sí que hay que cocerla previamente. Se parten en trozos como de 5-7 cm, se pelan, se cortan por la mitad para quitarles una parte central dura y se cuecen. Empezaremos a freír con un aceite no demasiado caliente (para evitar que se queme por fuera y quede cruda por dentro). Cuando vemos que la yuca empieza a dorarse, la retiramos del aceite y subimos la temperatura de esta a un nivel alto. Volvemos a introducir nuestras tiras de yuca hasta que queden bien doradas. Al final añadimos la sal.

La Yuca es un tubérculo pero su uso en las dietas de exclusión se debe realizar atendiendo siempre el criterio que el especialista pauta para cada paciente. Desde la Asociación Española de Esofagitis Eosinofílica AEDeseo recomendamos siempre la lectura de los ingredientes de los productos en todas y cada una de sus presentaciones (granos, harinas, copos...) así como la declaración de alérgenos o trazas indicadas por los fabricantes en los etiquetados.