



Los últimos meses del año se ve con mayor frecuencia la presencia de la yuca en las mesas cubanas, por cierto, una vianda muy apreciada por la población. Está presente en la mayoría de las recetas tradicionales, ya que es fácil de producir y además sacia el apetito. Más aún en las fiestas de fin de año del mes de diciembre cuando no se concibe una deliciosa comida criolla sin la presencia de la famosa vianda.

Conocida también como mandioca, es un alimento muy importante en la dieta de los países tropicales, 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.

Sitios consultados afirman que entre las principales virtudes que tiene es que contiene una

gran cantidad de hidratos de carbono en forma de almidón. Por lo tanto, no solo sacia el hambre, sino que también ofrece mucha energía rápida.

Además, su aporte de grasas es bastante bajo. 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 y las construcciones.

La yuca es un tubérculo rico en almidones, una raíz comestible muy apetecida por su delicioso sabor que pueden consumir humanos y, también, animales.

# Beneficios Medicinales De La Yuca

Aporta energía  
con baja cantidad  
de calorías

MEJORA  
los síntomas  
de la gastritis

Fortalece  
tus músculos,  
ideal para deportistas

AYUDA A REFRESCAR  
el organismo



Retrasa el envejecimiento  
por sus minerales



La yuca es rica en hidratos de carbono, algo que resulta muy positivo, pues le aporta al cuerpo un 80 por ciento de energía. Al verla podemos darnos cuenta de que es similar a la papa, el ñame, la malanga y el plátano.

Este alimento puede ser un buen apoyo en las dietas para reducir el peso, ya que es bajo en

grasas. Además, algunos estudios sugieren que puede tener un efecto positivo en las enfermedades cardíacas. No obstante, son necesarias más investigaciones.

Por su alto contenido de fibra dietética, se cree que la yuca podría ayudar a disminuir los niveles de triglicéridos. Algunos consideran que biofortificada con alto contenido de carotenoides puede ser un apoyo para hacer frente a las carencias de vitamina A. Es también una fuente de vitaminas B, B-6, posee folatos, tiamina, riboflavina y ácido pantoténico.

La yuca contiene minerales como el zinc, magnesio y cobre. También es una buena fuente de potasio, el cual se cree que puede funcionar como regulador de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Se prepara cocida o frita, como si fuese una papa. Se sirve como acompañante o como comida principal. También se puede moler para obtener harina y emplearla en cualquier receta. La mandioca es apta para celíacos porque no contiene gluten.

La yuca aporta una buena dosis de hierro, potasio y calcio. Algunas de las propiedades que merece la pena destacar de este son que es muy fácil de digerir, y al mismo tiempo sirve para curar o prevenir ciertos problemas estomacales o digestivos.

Por ejemplo, se recomienda en aquellas personas que padezcan mala absorción de nutrientes, acidez, úlceras y flatulencia. También es ideal para aliviar la mala digestión, las diarreas y el estreñimiento. Es desintoxicante y depurativa. 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 aumenta la producción de plaquetas.

Según los especialistas la yuca previene la aterosclerosis y la formación de trombos, facilita el drenaje linfático y reduce el exceso de ácido úrico, por lo que es ideal para personas que padecen gota.

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.

## La yuca aporta muchos beneficios a la salud humana, ¿lo sabía?.

Última actualización: Jueves, 14 Octubre 2021 15:54

Visto: 4935

---

Gracias a su capacidad de reforzar el sistema inmunitario, la yuca evita que enfermemos al no permitir el ingreso de microorganismos perjudiciales a nuestro cuerpo. Cortesía:

<https://www.radiorebelde.cu/consejos/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#alimentacion](#) [#alimentacionnatural](#)