

Yuca, energía tropical

• Purificación León EFE/REPORTAJES

“Los tubérculos de yuca pueden consumirse asados o hervidos, pero generalmente se secan al sol después de remojarlos y luego se convierten en una harina blanca. En algunos países se muele comercialmente la yuca. En algunos de estos procesos el producto final es la tapioca, que es principalmente almidón de yuca”, refleja el informe “Nutrición humana en el mundo en desarrollo”, editado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).



Un hombre cocinando yuca en plena calle en Honduras.

“La yuca es la tercera fuente más importante de calorías en las regiones tropicales, después del arroz y del maíz. Millones de personas dependen de ella en África, Asia y América Latina”, subraya la FAO.

La yuca tiene “un poquito de vitamina B1 y de ácido fólico y una cantidad algo mayor de vitamina C, de modo que unos 100 gramos de yuca aportan unos 20 miligramos de vitamina C”, explica Juana María González Prada, dietista-nutricionista de la clínica Alimenta, de Barcelona (<https://www.alimenta.com/>).

Este alimento contiene “poca proteína y poca grasa y lo que aporta es, sobre todo, carbohidratos complejos, fundamentalmente almidón”, precisa González.

La principal función de los hidratos de carbono es aportar energía al organismo. De hecho, la Fundación Española del Corazón señala que, cada gramo

de hidratos de carbono, aporta cuatro kilocalorías.

Existen dos tipos de hidratos de carbono: los sencillos o simples y los complejos, también llamados polisacáridos.

Los primeros pasan a la sangre con rapidez y obligan al páncreas a segregar la insulina necesaria para metabolizarlos. En cambio, los hidratos de carbono complejos van pasando a la sangre lentamente, por lo que fuerzan menos al páncreas.

Los hidratos de carbono presentes en la yuca son complejos, como también lo son los que forman parte de otros alimentos como las patatas, el arroz, el pan o la pasta. Todos ellos son muy útiles para los deportistas, que necesitan consumir una cantidad elevada de carbohidratos para desarrollar su actividad.

Dulce y amarga

González explica que la yuca contiene glucósidos cianógenos, fundamentalmente linamarina, responsables del sabor amargo y que dan lugar a cianuro de hidrógeno, una sustancia tóxica.



Venta de yuca en una frutería. La yuca es un tubérculo de la que se obtiene una harina fina y delicada, conocida como tapioca.

–(EFE/Paco Torrente)

Existen dos variedades de yuca: la dulce y la amarga. “La yuca dulce contiene menos de 50 miligramos de estos glucósidos por kilo, mientras que la amarga puede tener hasta 100 miligramos por kilo”, apunta.

La nutricionista indica que la yuca dulce, dada la cantidad de estos glucósidos que contiene, no es tóxica. En cambio, la yuca amarga sí puede dar lugar a intoxicaciones.

En este sentido, señala que nuestro cuerpo cuenta con los mecanismos

necesarios para eliminar el cianuro. “Pero si comemos yuca amarga, la cantidad de estos glucósidos que producen cianuro que ingerimos es mayor que la capacidad de nuestro organismo para eliminarlo y nos intoxicamos”, expone.

La especialista manifiesta que, si se ha consumido una dosis tóxica, se puede sentir “dolor de cabeza, mareo o desvanecimiento, dolor de estómago y confusión mental”.



Un trabajador extrae una raíz de yuca de la entraña de la tierra.

No obstante, destaca que estos síntomas suelen confundirse con los de trastornos del tubo digestivo, por lo que muchas veces no se descubre que hay una intoxicación por glucósidos cianógenos.

“Si te encuentras mal, tienes dolor de cabeza y estás mareado, es difícil que si no le dices al médico que has comido yuca, se le ocurra pensar que estás intoxicado por cianuro”, puntualiza.

La yuca amarga no es apta para cocinar. Sin embargo, en algunas regiones se consume en forma de casabe, unas tortas con un método de elaboración ancestral que procede de los pueblos indígenas americanos.

González advierte que la yuca amarga tiene una cantidad considerable de glucósidos cianógenos.

La nutricionista afirma que el modo de evitar intoxicaciones es prescindir de la yuca amarga y consumir solamente la variedad dulce. “En algunos países, por ejemplo en Australia, sólo se permite comercializar yuca dulce”, expresa.