

# FORMAS DE CONSUMIR O YACON

- As raízes devem ser **consumidas cruas** como **fruta, em salada de frutas, maionese,** ou desidratadas, em forma de **CHIPS**. Pode-se fazer um **suco** nutritivo e com poucas calorias. Serve de matéria-prima para iogurte.
- O Yacon ralado ou o purê que sobra quando se faz o suco pode ser usado em **massas de bolo**.
- OBS: No preparo de saladas e sucos acrescentar gotas de limão para não escurecer.
- Experiência realizada por médico em Brasília, recomenda o **consumo diário de 100g de YACON imediatamente antes do almoço e antes do jantar.** (Fonte: site do Conselho Federal de Nutricionistas, junho/2007).
- Com um litro de água e uma colher de sopa das **folhas secas** e moídas faz-se um **chá**. Na fase de crescimento da planta, aproveita-se também o **caule picado** para fazer **chá**.

Realização:



Prefeitura Municipal de  
Santa Maria de Jetibá  
Secretaria de Agropecuária



Apoio:



STR  
Santa Maria  
de Jetibá



CONTATOS: 27 3263-1367 / 3263-4080 / 3263-4004

# Você já ouviu falar de YACON?



Foto: Incaper e Gráfica & Editora São Gerardo

O consumidor já pode  
encontrar o YACON produzido  
em Santa Maria de Jetibá.

**Experimente!!!**

# O QUE É?

O **YACON** (*Polymnia sonchifolia*) é uma planta medicinal usada na alimentação humana e muito estudada pelos japoneses. O nome significa aguado ou suculento.

É da família do girassol e dá muitas e pequeninas flores amarelas.

Originário dos Andes, oeste da América do Sul, é cultivado no Peru, Colômbia e Equador, em altitudes de 900m a 2750m e baixas temperaturas. No Brasil, é cultivado nos Estados de SP, RS e Santa Catarina. Agora também o YACON é produzido pelos agricultores de Santa Maria de Jetibá – ES.

As raízes tuberosas são as partes comestíveis da planta. No entanto, as folhas e o caule também são usados pelo seu efeito medicinal. Na região andina do Peru é usado para saciar a sede.

As raízes do **YACON** possuem uma casca marrom, polpa de cor alaranjada e um sabor adocicado, uma textura crocante e o aspecto semelhante ao da batata doce.

A sabedoria popular chama o Yacon de “batata diet” ou batata dos diabéticos, mesmo sem ter parentesco direto com a batata.

# BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DO CONSUMIDOR

- O **YACON** é usado para o tratamento da **prisão de ventre**. Possui fibras alimentares que durante a digestão, formam um gel que ajuda a **melhorar a flora intestinal**, o funcionamento do intestino e que faz a absorção de açúcares ficar mais lenta.
- Comer **YACON** todos os dias ajuda a **diminuir o açúcar no sangue** de pessoas portadoras de **diabetes que dependem de insulina** e a baixar o nível de colesterol do sangue.
- É utilizado por pessoas com pressão alta e com retenção de água no corpo. Possui efeito levemente diurético; Não favorece o desenvolvimento de cáries.

Composição por 100 gramas de YACON	
Energia	33 kcal
Carboidratos	8,41g
Fibras Totais	1,17g
Fibras insolúveis	1,01g
Fibras Solúveis	0,16g
Proteínas	0,35g
Lipídios	0,29g

Tabela Brasileira de composição de alimentos  
[www.fcf.usp.br/tabela](http://www.fcf.usp.br/tabela).

FONTE DAS INFORMAÇÕES:

Epagri (47) 346-5244 - Ramal 235  
[www.saudenarede.com.br](http://www.saudenarede.com.br)  
[www.nutrociencia.com.br](http://www.nutrociencia.com.br)  
[www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)  
[www.pinguim.ucb.br:8080](http://www.pinguim.ucb.br:8080)  
[www.ufrgs.br/jornal/outubro2002](http://www.ufrgs.br/jornal/outubro2002)  
[www.fcf.usp.br](http://www.fcf.usp.br)