

CIFRAS

1,2

millón de personas resultan afectadas anualmente en EE.UU. por alimentos contaminados por la bacteria salmonella enterica, según un estudio publicado en la revista Applied and Environmental Microbiology.

2,6%

fue el incremento registrado en ventas para el mercado de alimentos y bebidas durante 2024, según el informe de la consultora internacional Circana.

3,1%

aumentará la producción de alimentos y bebidas a nivel mundial. En Europa se empinará en 1,5%, según el reporte de la consultora española Crédito y Caución (CyC).

ALTERNATIVAS SOSTENIBLES:

## Yaca, la versátil fruta que complementa la alimentación basada en plantas

Por su consistencia, es común que algunas frutas y verduras funcionen bien en preparaciones saladas o dulces, reemplazando de esta forma a productos cárnicos, por ejemplo.

VALENTINA PIZARRO B.

La yaca, también conocida como *jackfruit*, es una fruta grande, verde, con un exterior lleno de protuberancias —similar a las tunas— y puede pesar hasta 35 kilogramos. Crece en regiones tropicales de América Latina con temperaturas mayores a 25 °C y se puede consumir en estado verde o maduro. Hoy es principalmente conocida por su versatilidad en la cocina basada en plantas, destacando por su pulpa carnosa, que al cocinarse adquiere una textura similar a la del pollo o cerdo desmenuzado, lo que la convierte en una opción atractiva para la alimentación sostenible.

“Se ha observado en esta fruta que los antioxidantes en forma de flavonoides tienen propiedades antiinflamatorias y pueden proteger a las membranas celulares de la oxidación, reconociendo además sus propiedades cardioprotectoras. Además, esta fruta tiene propiedades hipoglucémicas y antibacterianas”, explica Mónica Andrews, nutricionista y docente del Diplomado en Nutrición y Alimentación para el Rendimiento Deportivo y Salud de la Universidad Autónoma de Chile.



**APROXIMADAMENTE** un 30% del fruto es pulpa y el resto se divide entre pepas y corteza.

Si bien la yaca es un alimento que podría tener una textura similar a los alimentos

cárnicos, no sustituye el valor nutricional de estos. Al respecto, Andrews comenta que “investigaciones recientes han mostrado que la yaca no es una buena opción de reemplazo de la carne; en primer lugar, por su bajo contenido en nutrientes críticos, y, segun-

do, por las características organolépticas; sin embargo, sí hay algunos resultados prometedores al mezclar la yaca, ya sea la pulpa o la harina de semilla, con leguminosas”.

Agrega que, a medida que las personas están más conscientes del origen de sus alimentos y de su impacto en el medioambiente, la industria alimentaria se ha enfocado en reemplazar las carnes por alimentos cuyos cultivos se caractericen por ser bajos en emisiones, contengan proteínas de alto valor biológico y olor, sabor y textura aceptables para los consumidores.

En este escenario, ingredientes como la yaca podrían ser claves para la industria *plant based*. También la cáscara de plátano, por ejemplo, es utilizada en preparaciones veganas, dado que su textura se asemeja a la carne mechada, siendo una alternativa para las preparaciones saladas.

La nutricionista refuerza que “promover las dietas basadas en plantas es una necesidad producto del cambio climático”. Sin embargo, advierte, “para que estas dietas no constituyan un riesgo para la salud, deben ser equilibradas y contener todos los nutrientes esenciales para potenciar el crecimiento y desarrollo durante el ciclo vital”.

En algunos países, la yaca es conocida por ser un cultivo eficiente, debido a su capacidad para alimentar a poblaciones completas en tiempos de escasez alimentaria, ya que un árbol produce entre 100 y 200 frutas al año.

ILUSTRACIÓN: HYPO PHOTOS