

La Yaca (*Artocarpus heterophyllus*) y sus beneficios

The Yaca (*Artocarpus heterophyllus*) and its benefits

Darwin Cardona^{1,*},

¹Universidad Estatal de Milagro.
{darwincardona18@gmail.com}

Fecha de recepción: 26 de julio de 2017 — Fecha de aceptación: 9 de agosto de 2017

Resumen—La Yaca (*Artocarpus Hetephyllus*) es una fruta muy poco conocida a nivel nacional, regional y local, por medio del presente proyecto se pretende dar a conocer aspectos generales y específicos de esta fruta el objetivo de la presente investigación fue determinar que productos a base de Yaca se pueden elaborar y comercializar con la finalidad de contribuir al bienestar de las personas, además de recopilar información necesaria para la elaboración y comercialización de los productos, considerando los beneficios que estos traen para la salud de las personas. Se realizó una revisión de trabajos relacionados a la temática, además de una encuesta dirigida a personas de interés, con la finalidad de validar la investigación.

Palabras Clave—Yaca, Bienestar, Fruta.

Abstract—The jackfruit (*Artocarpus Hetephyllus*) is a little known fruit nationally, regionally and locally, through this project is intended to give aspects General and specific of this fruit, the objective of this research was to determine which Yaca products can develop and market in order to contribute to the well-being of persons, in addition to collecting information necessary for the processing and marketing of products, whereas the benefits that these bring to the health of the people. We conducted a review of work related to the theme, as well as a survey addressed to persons of concern, in order to validate the research.

Keywords—Yaca, Wellbeing, Fruit.

INTRODUCCIÓN

En el desarrollo de la investigación se estructura dar a conocer los beneficios de la *Artocarpus Hetephyllus* (Yaca), fruta totalmente desconocida en nuestro país, por ende en nuestra ciudad; promover la elaboración de productos a base de Yaca, que estén encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas en el ámbito de la alimentación y de la salud.

El Ecuador es un país fundamentalmente agrícola, es por ello la importancia de la diversificación del sector agrícola de aquellos productos tradicionales proporcionando nuevas opciones de cultivos como un factor determinante en la dinámica de la economía ecuatoriana. A través de la Yaca se puede elaborar variedades de productos con muchos beneficios y aspectos positivos para los consumidores. La Yaca sirve para el estrés, la próstata, la anemia, el cerebro, por su alto contenido en fibra ayuda a prevenir la diabetes, contribuye a una mejor digestión y también como contiene vitaminas A y C, que por su función antioxidante mejora las funciones cerebrales. Además, cumple una función dilatadora de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación.

Además, de la pulpa pura, se pueden aprovechar las pepas. Se las cocina como las habas, unos 40 minutos y luego se las sirve con un plato salado, su sabor no es muy fuerte. El sabor de la pulpa es más dulce. Los productos obtenidos a partir de la Yaca se pueden comercializar, a través de micro empresarios, pequeños proveedores y personas emprendedoras, incentivando la producción, comercialización y consumo de la misma.

*Estudiante de Licenciatura en CPA

Algunos de los beneficios para la salud haciéndolo atractivo para los consumidores:

- Completa de la vitamina C, la jaca es a la vez antiviral y antibacteriano. Se aumenta el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico y apoya la creación de glóbulos blancos o linfocitos para que podamos mantenernos sanos y libres de enfermedades.
- Yaca ayuda a tratar las úlceras gástricas y trastornos digestivos. Le ayuda con el estreñimiento gracias a contenidos de fibra, y conduce químicos cancerígenos en el intestino grueso para ser eliminado.
- Lleno de vitamina A, la Yaca pueden ayudar a mantener una mejor vista del ojo y prevenir la ceguera causada por la degeneración macular. También ayuda con la ceguera nocturna por la misma razón.
- La vitamina A en Yaca es también una gran manera de apoyar brillante, una piel hermosa.
- Yaca es ideal para personas que hacen dieta, ya que contiene muy pocas calorías por porción y no las grasas saturadas.
- Los altos niveles de potasio en la jaca se han sabido para ayudar a disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Raíz Jaca se puede hervir para ayudar con el asma.
- Yaca contiene dos minerales de hueso de apoyo – de magnesio y calcio. Esto significa un menor número de casos de osteoporosis.
- Esta fruta tropical contiene suficiente hierro para corregir la anemia por deficiencia de hierro.
- El cobre es un elemento importante para mantener la

salud de la tiroides, y la yaca está llena de este importante mineral traza.

- La Yaca pueden utilizar niveles de energía con altos niveles de B2 – riboflavina, y B1 – tiamina, que ayuda a las células convierten la energía de los carbohidratos.

METODOLOGÍA

El presente trabajo en el siguiente diseño metodológico:

Según el objeto de estudio

Aplicada: Se empleará el enfoque transversal de la Yaca, con el fin de dar a conocer su importancia y beneficios que se pueden conseguir para una mejor calidad de vida de la sociedad en general. Según los medios para obtener datos

Documental: Para reconocer los hechos, fenómenos, y procesos de investigación, se acudió a la información disponible en artículos científicos, revistas y documentación de internet.

De campo: A través de la observación directa de la fruta, con la finalidad de conocer sus condiciones y características físicas de la misma. Según el nivel de medición y análisis de la información

Cuantitativo-cualitativo: El proceso de investigación será secuencial y probatorio, por medio de la información recopilada de las encuestas dirigida a la población y entrevista a una persona especialista en nutrición.

En esta investigación se utilizó libros, referencias de investigaciones similares e internet, se logró recolectar, seleccionar y analizar información documental de forma coherente, por medio de situaciones, costumbres y actitudes de la población se logró determinar el nivel de aceptación del proyecto, para luego explicar razones causales del por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones este se da, de igual manera nos permitió medir el grado de relación que existe con cada una de las variables definiendo el comportamiento de cada una de ellas correlacionalmente, esta investigación se llevó a cabo de forma transaccional, es decir una sola vez, por cuanto se recolectó datos en un solo momento, analítica porque se analizó las causas y efectos del problema de estudio, además de comparar las variables del mismo, y por último realizamos una investigación en el mismo lugar donde existe la problemática, recolectando información de cuestionarios y entrevistas.

En esta investigación se utilizaron instrumentos como la entrevista y encuesta, para de esta manera poder encontrar de forma clara y precisa los motivos, causa y posibles soluciones al tema tratado. Para la encuesta se utilizaron preguntas de tipos cerradas las mismas que debieron estar orientadas al criterio de las variables con la finalidad de conocer las inquietudes y necesidades del sector vinculado a esta investigación, y para la entrevista las preguntas fueron de tipo abiertas, las cuales fueron elaboradas de forma precisa, para conocer el criterio de personas expertas vinculadas directa o indirectamente al tema tratado en la investigación.

La información obtenida mediante la aplicación de los instrumentos de investigación, en este caso la encuesta y entrevista, fueron sometidas a un tratamiento estadístico (tabulación de la información), se la realizó en el programa informático de EXCEL para reflejar las respuestas de forma precisa y se la presentó en cuadros y gráficos estadísticos con el respectivo análisis de cada una de las preguntas que se realizaron en la encuesta.

RESULTADOS

En la Cdla. William Reyes de la ciudad de Milagro, por medio de las variables analizadas durante las encuestas y la entrevista permitieron determinar que la Yaca (Jackfruit), es una fruta desconocida para la mayoría de las personas.

Estos resultados determinan que los habitantes de la ciudadela en mención, no tienen información de la Yaca, es decir es una fruta muy poco comercializada en el mercado regional y nacional, no ha existido una divulgación o socialización de la misma, en cuanto a sus beneficios medicinales y alimenticios.

Como resultado de la falta de información sobre la Yaca, los habitantes desconocen los beneficios que la misma trae para la salud, a pesar de ese desconocimiento una cantidad considerable (aproximadamente el 86 %) de personas, manifestaron que consumirían esta fruta. Los habitantes no tienen conocimientos específicos sobre las propiedades o características de la Yaca, tales como su color, aroma, sabor, procedimiento y lugar de cultivo, entre otras.

Actualmente existen varios organismos públicos, privados a nivel nacional e internacional que incentivan la creación de nuevas variedades de productos alimenticios naturales, considerando la optimización de recursos durante su proceso de elaboración.

Este desconocimiento de las personas y el nivel de aceptación en cuanto al consumo de preparaciones elaboradas a base de Yaca, considerando sus beneficios para la salud, impulsan a que este proyecto cumpla con sus objetivos y establezca una propuesta basada en nuevos productos alimenticios que sean económicos, con alto potencial de nutrientes y vitaminas, mejorando la calidad de vida de las personas de la Cdla. William Reyes, sector que fue seleccionado y analizado para la propuesta y ejecución este proyecto.

La fruta tiene vitaminas y carbohidratos, es un suplemento nutricional, el guineo puede ser una alternativa para la Yaca, por ejemplo batido de guineo. La Yaca puede ir acompañada de otros nutrientes, se la puede implementar con dieta, se la puede consumir en forma de batido, torta, empanadas, tacos y aderezos.

Para diabéticos, consumir en pequeñas cantidades, no es recomendada en mujeres embarazadas y en lactancia.

CONCLUSIONES

El mercado financiero es un medio físico o virtual, que permite generar ingresos económicos, a partir del préstamo de activos financieros (dinero) por un tiempo e interés establecido.

Permite beneficio a vendedores y compradores con ideas o proyecciones distintas pero encaminadas a un mismo fin,

que es el económico para mantenerse en un nivel aceptable y sustentable dentro de una sociedad o nación.

Se debe realizar un análisis profundo para determinar en qué mercado se va a incursionar, es decir conocer realizar un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).

Un vínculo entre empresas u organizaciones puede generar muchos beneficios y estrategias dentro de un mercado financiero, siempre y cuando las empresas tengan un mismo fin o una rentabilidad equitativa para ambas partes.

El mercado financiero es un intercambio de dinero a través de distintos medios: efectivo, transacciones virtuales, dinero – comprobante, ganancias – beneficios. Dentro del mercado financiero es muy importante la participación activa de oferentes, intermediarios y demandantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Crane, J. H., & Balerdi, C. F. (2000). La Jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) En Florida.
- Eid Rueda, P. J., & Recalde Yépez, L. R. (2014). Estudio de Obtención de pulpa y jugo de Jackfruit (*Artocarpus heterophyllus*) a partir del mesocarpio en el cantón Pedro Vicente Maldonado Provincia de Pichincha.
- Herrera, E. (2015). La yaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.), una fruta muy singular y sus usos tradicionales. Herbario CICY, 169–171.
- Ivonne, M., & Carreón, H. (2014). Caracterización parcial y establecimiento de condiciones de hidrólisis ácida de harina de semillas de jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.).
- Luna, Esquivel; Alejo, Santiago; Ramírez, Guerrero; Arévalo, G. (2016). La Yaca, un fruto de exportación. *Agroproductividad*, 6(5), 65–70.
- Piña-dumoulín, G., Quiroz, J., & Ochoa, A. (2010). Caracterización Físico-Química de frutas frescas de cultivos no tradicionales en Venezuela I La Yaca. *Agronomía Tropical*, 60(1), 35–42. Retrieved from http://sian.inia.gob.ve/repositorio/revistas_ci/AgronomiaTropical/at6001/pdf/at6001_pina_g.pdf
- Ramos, F. (2013). Estudio de factibilidad para la implementación de una planta Procesadora de jugo de Jackfruit o Jaca.
- Simba Casa, M. del R. (2014). Caracterización físico- química del jack fruit y propuestas de dos alternativas para el procesamiento. Retrieved from Santo Domingo de los Tsáchilas