

Aspectos Nutricionais e Fisiológicos da Batata Yacon

Mota D. G.; Moresi D.; Resende R.; De Paula A.; Saron M. L.G.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

O yacon, de nome científico *Polymnia sonchifolia*, é um tubérculo originário dos Andes, que tem despertado crescente interesse. Em território nacional, o cultivo iniciou-se na década de 1990, com consumo expressivo da raiz em meados dos anos 2000, tornando-se popularmente conhecida como batata yacon ou batata *diet*. A presente revisão aborda os aspectos nutricionais e fisiológicos do yacon. A maneira mais comum de consumo é ao natural, ocorrendo ainda nas formas de *chips* desidratados, xaropes, sucos, dentre outras. Com sabor de pera e aparência semelhante a da batata doce. O yacon apresenta elevado teor de cálcio e potássio, é rico em compostos antioxidantes, como os compostos fenólicos. Atualmente esse tubérculo é descrito como o alimento com maior conteúdo de frutooligossacarídeos (FOS) na natureza e, se consumido em dosagens recomendadas, pode trazer efeitos benéficos no controle dos níveis de colesterol e diminuição dos fatores de risco de diabetes. Os principais efeitos proporcionados pelo yacon são modulação da microbiota intestinal e absorção de minerais, melhora do perfil lipídico, controle da obesidade e do diabetes.

Palavras-chave: Yacon; frutooligossacarídeos; aspectos nutricionais e fisiológicos.

dianamota-comeg@hotmail.com