Huerta Inclusiva

Yacon
beneficios

El yacón (Smallanthus sonchifolius) es un cultivo andino con muchos beneficios para la salud y el medio ambiente.



1. **Endulza sin dañar**
2. **Su raíz tiene un sabor dulce natural gracias a los fructooligosacáridos (FOS), que no elevan el azúcar en sangre.**
3. **Ideal para personas con diabetes.**
4. **. Bueno para la digestión Actúa como prebiótico: alimenta las bacterias buenas del intestino.**
5. **Ayuda a mejorar la flora intestinal y evitar el estreñimiento.**

6. Ayuda a controlar el peso y el colesterol
7. Es bajo en calorías.
8.Mejora el metabolismo de grasas. La raíz se puede comer como fruta, jugo, chips o harina.
Las hojas también se usan en infusiones terapeuticas

Huerta inclusiva

YACON
Ficha tecnica



altura sobre el nivel del mar

La planta de Yacon se desarrolla correctamente desde los 900 hasta los 3200 MSNM por lo cual es posible sembrar en la mayoria de lo climas de Colombia.

Condiciones del suelo y humedad

Se debe garantizar una tierra bien aireada, suelta, con buena cantidad de materia organica pero que no genere encharcamiento ya que es una planta sensible a los hongos en la raiz.

Tiempos y señales

Esta planta se considera anual lo que quiere decir que es una plantas que una vez a dado fruto, muere para dar vida a nuevas plantas por medio de sus raices, el tiempo entre la siembra y la cosecha se estima en 6 meses.



Huerta familia Ostos

Siembro mi Yacon en mi casa



Adecuación del terreno, arado y deshierbe



Siembra de Yacon y cidra para el manejo de azucar

Sesion 2