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

Huerta Imclusiva

Yacon
Actividades

Siembra en paca de compost



Se haran capas de materiales organicos secos y humedos con el fin de fomentar una degradacion, estas capas intercalaran residuos organicos del servicio de alimentos con capas de carton y papel

Lo residuos fertilizaran el suelo



La planta usara los residuos organicos como materia orgnica y en 6 meses se espera cosecha



COSECHA DE YACON

PASOS PARA COSECHAR EL YACÓN
Cortar el tallo
Corta el tallo a unos 20–30 cm del suelo.
Aflojar la tierra
Con la pala, afloja la tierra alrededor de la planta, con cuidado para no dañar las raíces.
Sacar la planta
Tira suavemente del tallo o levanta la planta con la pala hasta que salga completa.
Separar las raíces
Las raíces grandes y jugosas son el yacón que se come.
Las raíces pequeñas se guardan para volver a sembrar.
Limpiar el yacón
Sacude o lava suavemente para quitar la tierra.
Secar a la sombra
Déjalos secar un poco a la sombra, no al sol directo.



🧺 DESPUÉS DE LA COSECHA
Guarda el yacón en un lugar fresco y seco.
Con el paso de los días, el yacón se vuelve más dulce.
Se puede consumir excelente crudo, en ensaladas, jugos o cocido.