

Apr 11, 2019 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Archivo

**La yuca** es muy beneficiosa para nuestro cuerpo. Sus propiedades son similares a las de la papa y batata, por lo que es muy buena fuente de hidratos de carbono complejo, como el almidón, que dan mucha energía, explica el sitio web Eco Agricultor.

También es rica en proteína vegetal, vitaminas A, B2, B3, B6, B9, C, K, ácido fólico, fibra, potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro y sodio.

De acuerdo a este sitio web, esta tiene algunas acciones depurativas, hipocolestemiantes, neuroestimulantes e inmunoestimulantes.

Además, produce saciedad, ayuda a la circulación, tiene niveles muy bajos de grasa, se digiere con facilidad, es buena para los celíacos, mejora las defensas e incluso puede ayudarnos a mantener las uñas y el cabello fuerte.

Incluso, la página web Mercola asevera que la yuca “nutre a las bacterias intestinales beneficiosas, puede reducir los niveles de glucosa en la sangre y es una buena fuente de almidón resistente”.

**Contenido Relacionado:** [Aprende a preparar una deliciosa yuca rellena](#) [1]

## Categoría:

- [Salud](#) [2]

### Addthis:

**Antetitulo:** Te mostramos

**Del día:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/ Panorama

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://radiomundial.com.ve/article/conoce-los-beneficios-de-comer-yuca>

### Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-una-deliciosa-yuca-rellena>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>