

## La yaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.), una fruta muy singular y sus usos tradicionales

ESTHER ELIZABETH HERRERA CANTO

Posgrado en Ciencias Biológicas, Unidad de Recursos Naturales  
Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY).  
Calle 43, No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, 97200, Mérida, Yucatán, México  
[ester.herrera@cicy.mx](mailto:ester.herrera@cicy.mx)

La yaca es una fruta de origen paleotropical, cuyas semillas constituyen un excelente alimento. La especie está subutilizada en la mayor parte de los trópicos del mundo.

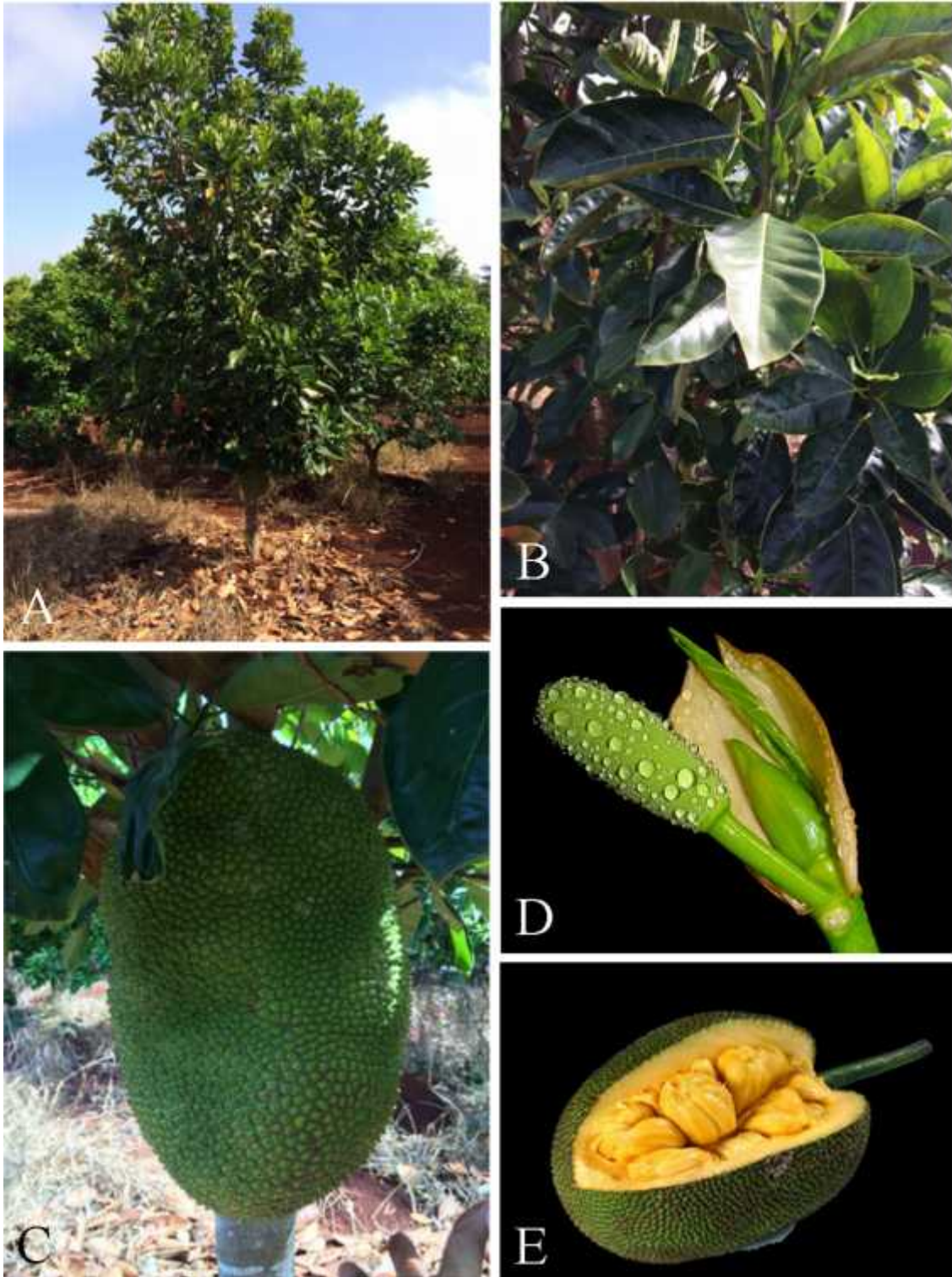
**Palabras clave:** fruta, usos comestibles.

Como alimento, las frutas realizan aportes a la dieta que son de suma importancia para la salud humana. En general, son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, pero también desde tiempos inmemoriales y en todas las culturas del mundo, las plantas y sus frutos además de ser utilizadas como alimento, se les ha atribuido propiedades que permiten su uso con carácter medicinal, empleándoseles con fines curativos y proporcionando una rica fuente de energía.

Tal es el caso de la yaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.), una especie perteneciente a la familia de las moráceas originaria de la India y probablemente del este de la península de Malasia, pero es cultivada en muchos lugares, incluyendo Las Antillas y América. La especie es conocida por varios nombres comunes tales como pan del pobre, pan de palo, fruta de pan, yaca, entre otros. La característica distintiva de esta planta es el enorme fruto que cuelga de sus troncos, el cual posee diversos beneficios y propiedades. Se ha reportado (Linares, 2003), que contiene abundantes nutrientes, antioxidantes, facilita el equilibrio celular porque contiene suficiente potasio y mejora la digestión

por su alto contenido de fibras, las semillas están rodeadas de una cubierta carnosa (arilo) a los que se les llama bulbos, mismos que se secan y se fríen en aceite para comer con sal como papas fritas; igualmente son fermentados y destilados para producir un potente licor. Las semillas también se pueden consumir hervidas, asadas o cocidas, tostadas y molidas, empleándose para hacer una harina que se mezcla con la harina de trigo para elaborar postres

Por otro lado, la madera de esta especie es muy popular en la fabricación de muebles y marquetería por su fuerte coloración amarilla, así como también en la construcción y fabricación de instrumentos musicales. Adicionalmente, el látex caliente se emplea en las casas como cemento para la reparación de porcelana y loza y para calafatear embarcaciones. De igual manera, debido a su alto contenido el aserrín o virutas de la madera cuando hervidos, se obtiene un rico colorante amarillo el cual es usado para teñir la seda y el algodón en las túnicas de los sacerdotes budistas. Además se le conoce por su uso en la medicina tradicional, con fines de antiasmático, antidiarreico, tratamiento



**Figura 1.** *Artocarpus heterophyllus*. **A y B.** Árbol y hojas, **C.** Fruto, **D.** Inflorescencia, **E.** Fruto abierto mostrando pulpa interna. (Fotografías: A, B y C. Esther Herrera, D y E. tomado de <http://www.indianaturewatch.net>).

de conjuntivitis, diabetes, antihelmíntico, otitis, eliminación de verrugas, y tratamiento de la hipertensión arterial (Correa *et al.* 2004).

Por muchos años las frutas han sido fuente de alimento y un ingreso económico para muchas familias. En México, su falta de cultivo a gran escala, obedece a la falta de apoyo para su producción y su difusión para su conocimiento y consumo, a pesar de que promete ser una buena alternativa para la alimentación ya sea humana o animal, constituyendo una especie importante para la economía y para en el medio natural, con una variedad de usos.

#### **Referencias**

Berendsohn W. G., Gruber A. K. & Monterrosa Salomón J. A. 2012.

- Nova Silva Cuscatlanica. Árboles nativos e introducidos de El Salvador. Parte 2: Angiospermae – Familias M a P y Pteridophyta. *Englera* 29(2): 1–300.
- Correa A. M. D., Galdames C. & Stapf M. 2004. Cat. Pl. Vasc. Panamá 1–599. Smithsonian Tropical Research Institute, Panama.
- Hernández F. 2008. Propiedades nutritivas y curativas del árbol del pan o yaca (*Artocarpus heterophyllus*). *Tlahui-Medic*. No. 27, I/2009 tomado de <http://www.tlahui.com/medic/medic27/yaca.htm>
- Linares J. L. 2003 [2005]. Listado comentado de los árboles nativos y cultivados en la república de El Salvador. *Ceiba* 44(2): 105–268.

**Desde el Herbario CICY, 7: 169–171 (05-Noviembre-2015)**, es una publicación semanal editada por el Herbario CICY del Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C., con oficinas en Calle 43 No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, C.P. 97200, Mérida, Yucatán, México. Tel. 52 (999) 942-8330 Ext. 232, [www.cicy.mx/Sitios/Desde\\_Herbario/](http://www.cicy.mx/Sitios/Desde_Herbario/), [webmas@cicy.mx](mailto:webmas@cicy.mx). Editor responsable: Ivón Mercedes Ramírez Morillo. Reserva de Derechos al Título Exclusivo No. 04-2014-082714011600-203, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor, ISSN: 2395-8790. Responsable de la publicación: José Fernely Aguilar Cruz, Calle 43 No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, C.P. 97200, Mérida, Yucatán, México. Fecha de última modificación: 05 de noviembre de 2015. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente expresan la postura del editor de la publicación.