

El *jackfruit* (*Artocarpus heterophyllus* Lam.), también conocida como yaca, es una fruta tropical que se cultiva en Asia. Se considera **la fruta de árbol más grande del mundo, ya que su peso oscila entre 25 y 40 kilos.**

A pesar de tener un sabor similar a otras frutas tropicales, para muchos veganos es el sustituto ideal para la carne de cerdo. ¿La razón? En lo sensorial tiene algunas características similares. Sin embargo, en lo nutritivo hay que revisar algunos aspectos.

Por ejemplo, como cualquier otra fruta, aporta carbohidratos y casi nada de proteína. Así pues, no es como tal un buen reemplazo para la carne, pues **se hace necesario garantizar la ingesta óptima de nutrientes.** ¿Quieres saber más sobre este alimento?

¿Qué tipo de fruta es el jackfruit?

El árbol que produce el *jackfruit* (*Artocarpus heterophyllus* Lam) pertenece a la familia de las moráceas y se caracteriza por sus enormes frutas que cuelgan de sus troncos. El botánico José Linares comenta que esta fruta contiene abundantes compuestos bioactivos y otros nutrientes que promueven el bienestar.

Es originaria de la India y de la península de Malasia, desde donde se ha difundido a las Antillas y al continente americano. **Hoy en día es el fruto nacional de Bangladesh y se cultiva en varias zonas de Asia, África y Suramérica.**

Se considera un alimento compuesto porque proviene de la unión de muchas flores. Al final, resulta en un fruto con apariencia de panal, donde cada polígono representa una flor. También se conoce con otros nombres, como los siguientes:

- Pan de pobre.
- Pan de palo.
- Fruta de pan.
- Yaca.
- *Jack*.
- *Jacktree*.

Está formado por 3 secciones. El centro, que no es comestible, ya que lo conforman células que exudan látex de consistencia gomosa. El perianto, que es la parte comestible y la sección externa, y es la corteza del fruto. Además, **tiene una piel rugosa con puntas afiladas, que es de color verde y marrón al madurar.**



El jackfruit se emplea en una amplia variedad de recetas veganas debido a su versatilidad y buen sabor.

Componentes nutricionales y bioactivos

De acuerdo con el [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \(USDA\)](#), una **taza de 165 gramos de jackfruit crudo, maduro y rebanado**, contiene la siguiente gama de nutrientes:

- **Carbohidratos:** 38,3 gramos.
- **Azúcares:** 31,5 gramos.
- **Almidón:** 2,42 gramos.
- **Glucosa:** 15,6 gramos.
- **Fructosa:** 15,2 gramos.
- **Fibra:** 2,48 gramos.
- **Proteína:** 2,84 gramos.
- **Grasa:** 1,06 gramos.
- **Calorías:** 157 calorías.
- **Agua:** 121 gramos.
- **Potasio:** 739 miligramos.
- **Magnesio:** 47,8 miligramos.

- **Vitamina C:** 22,6 miligramos.
- **Luteína y zeaxantina:** 259 microgramos.

Su principal nutriente son los carbohidratos. Cuando está maduro, **predominan los azúcares glucosa y fructosa en partes iguales**. El almidón se encuentra en menor proporción. Sin embargo, cuando está verde predomina sobre los azúcares.

La presencia de azúcares facilita que las calorías contenidas en una taza de *jackfruit* se aproveche de manera rápida, ya que se absorben de forma directa en el lumen intestinal.

Por otra parte, en la información nutricional se observa que, **al igual a otras frutas, tiene pocas proteínas y grasas**. En las carnes ocurre lo contrario, las proteínas y las grasas son elevadas, sobre todo en la de cerdo.

El valor de agua y potasio es muy elevado, lo que mantiene un buen equilibrio hidroelectrolítico. Por su parte, la vitamina C cubre el 25 % del requerimiento para un adulto. La fruta debe comerse fresca y cruda, ya que el procesamiento, el calor y la luz destruyen la vitamina C.

También es importante su aporte en luteína y en zeaxantina. Estos dos carotenoides no tienen efecto de vitamina A, pero **son potentes antioxidantes que participan de la salud ocular**. Los betacarotenos se encuentran en alrededor de las 245 unidades internacionales por 100 gramos de fruta fresca.

Componentes bioactivos del jackfruit

Un trabajo reciente publicó las propiedades antioxidantes del fruto de yaca. El contenido de fenoles totales como principales antioxidantes es de 58,44 miligramos por cada 100 gramos de fruta. Este valor es un poco más bajo que el de otras frutas como las fresas y las frambuesas.

El resto de los antioxidantes de la fruta son los betacarotenos y la vitamina C. Son varios los trabajos que apoyan los efectos terapéuticos de los flavonoides para la salud.

Además, **cualquiera de estos compuestos contrarrestan los efectos de los radicales libres**, responsables de causar oxidación de las membranas celulares y daño al ADN. A su vez, esto se asocia a la prevención de enfermedades cardiovasculares, del envejecimiento y del cáncer.

¿Porqué triunfa como sustituto de la carne?

Las razones como sustituto vegano de las carnes es por la parte sensorial. Su apariencia se asemeja a las fibras musculares de las carnes y, al cocinarse, desarrolla un sabor a carne de cerdo. Además, tolera cualquier ingrediente al momento de prepararla.

Cuando está verde, **tiene una pulpa pálida, rica en almidón y una textura que puede deshilacharse**. Esto la ha destacado en la cocina vegana, sobre todo en las preparaciones saladas. También es perfecta como relleno de bocadillos o para comer con arroz.

Por otro lado, el proceso de maduración ayuda a matizar diferentes preparaciones. Cuando están verdes sustituyen las carnes, pero al madurar se convierten en el fruto ideal de la repostería.

Uso culinario del jackfruit

El fruto se puede consumir de la siguientes formas:

- Marinado con especias y con hierbas aromáticas para estofados o salteados (verde)
- Carne vegetal (verde).
- Purés o en sopas (verde).
- postres, mermeladas, paletas y helados(maduro).

Por su parte, **las semillas se consumen cocidas o tostadas como las castañas**. En forma seca, se usan para elaborar harinas y dulces, o simplemente hervidas como aperitivos.

Para prepararlo como conserva, debes escurrirlo bien y lavarlo con suficiente agua, manteniéndolo sumergido por 30 minutos. Luego, has de cambiar el agua y vuelves a sumergir. Esto permitirá eliminar el sabor final ácido de la pulpa.

Otra forma es hirviendo la pulpa entre 10 y 15 minutos. A continuación, la escurre y adicionas suficiente agua fría para volver a escurrir. **Si consideras que la acidez persiste, entonces agrega un poco de azúcar**, hasta que encuentres el equilibrio perfecto.



Aunque en sabor puede reemplazar a la carne de cerdo, el jackfruit no aporta suficientes grasas y proteínas.

¿Es adecuado el jackfruit como sustituto de la carne?

La alimentación vegana tienen múltiples ventajas y está relacionada con una vida saludable. El *jackfruit*, al ser usado como sustituto de la carne, no debe tomarse a la ligera. **Hay que recordar que es una fruta, con azúcares, muy poca proteína y casi nada de grasa.**

Por lo tanto, aunque en apariencia simule una chuleta de cerdo, a nivel nutricional no se comparan. Así pues, será necesario compensar la ingesta de proteínas.

De todos modos, al seguir las recomendaciones, los veganos que incorporen el jackfruit recibirán suficientes **vitaminas antioxidantes, fenoles, minerales y un contenido bajo en calorías** que ayudarán a su buena salud. /Mejorconsalud