

# Yautía:

## Datos relevantes y alternativas para su consumo



Predio de yautía EEA-Isabela  
(Foto por M. Giraldo)

La yautía se origina en el trópico americano y se considera uno de los cultivos más antiguos del mundo. En Puerto Rico, su uso se remonta a los 5,000 años (1). En América Latina es conocida como: malanga (Cuba), macal (Guatemala y México), tiquisque (Costa Rica), otoa (Panamá) y okumo (Venezuela), entre otros. En inglés se conoce como "tan(n)ier" y "new cocoyam", en portugués taioba y en francés antillano Chou Caribe (2). La yautía es uno de los cultivos menos estudiados del mundo a pesar que alimenta a sobre 400 millones de habitantes a nivel global (3). La Subestación Experimental Agrícola de la Universidad de Puerto Rico en Isabela mantiene una de las colecciones de mayor importancia a nivel mundial (Bosques, comunicación personal, 2017).



# Datos interesantes de la yautía

- La yautía es una planta rústica (tolera condiciones adversas), afectada por pocas plagas, enfermedades, y apropiada para su cultivo en términos económicos, ecológicos y culturales a la luz del actual cambio climático (4).
- A nivel agronómico se cultivan tres variedades: amarilla, blanca y morada (Figura 1).
- La yautía es un alimento funcional, es decir que más allá de nutrir, aportan propiedades que benefician la salud ya que en estudios in vitro y en animales se relacionó con ciertos efectos anti-hiperglucémicos, antihipertensivos, hipoglucémicos y prebióticos (5).
- Se postula que la yautía tiene un valor nutricional superior a otras raíces y tubérculos (...), especialmente en términos de digestibilidad de proteínas y composición mineral (3), ver tabla 1.



**Figura 1.**

Yautía amarilla (*Xanthosoma atrovirens*), yautía blanca (*Xanthosoma sagittifolium*) y yautía morada (*Xanthosoma violaceum*) (Foto por G. Soto-Torres, 18 marzo 2022).

# Valor nutricional de la yautía

Tabla 1. Perfil nutricional de cormelos crudos de seis cultivares de yautía cosechados en Isabela, Puerto Rico (6).

Componentes	Alela	Estela	Kelly	Súper Kelly	Nazareno	Vinola
<b>Humedad</b>	71.21%	72.32%	76.85%	64.67%	74.38%	76.91%
Macronutrientes en gramos por cada 100 gramos de yautía						
<b>Proteína</b>	4.03	4.95	5.21	3.82	6.71	5.16
<b>Grasas totales</b>	1.28	1.30	1.47	1.28	1.55	1.32
<b>Ceniza</b>	4.01	4.26	4.19	3.62	5.12	4.27
<b>Fibra cruda</b>	1.76	2.44	2.95	1.68	2.27	3.32
<b>Carbohidratos</b>	88.93	87.05	86.18	89.60	84.35	85.93
Minerales en miligramos por cada 100 g de yautía						
<b>Aluminio</b>	0.70	1.20	6.90	0.80	0.80	0.70
<b>Boro</b>	0.40	0.40	0.30	0.30	0.30	0.20
<b>Calcio</b>	sd	10.70	3.30	sd	sd	2.70
<b>Cobre</b>	0.40	0.40	0.80	0.60	0.40	0.50
<b>Hierro</b>	0.20	0.20	1.00	0.30	0.40	0.40
<b>Potasio</b>	2207.30	2050	1927	1505	1578	1839
<b>Magnesio</b>	67.7	63.0	88.3	65.0	51.7	70.7
<b>Manganeso</b>	0.40	0.70	0.70	0.50	0.40	0.60
<b>Sodio</b>	12.10	19.50	7.90	11.50	12.90	11.10
<b>Fosforo</b>	229.70	204.30	237.70	183.30	158.70	185.00
<b>Azufre</b>	25.10	23.70	36.80	23.10	21.20	27.80
<b>Zinc</b>	1.50	1.30	1.80	1.40	1.20	1.90

sd = sin datos.

Alela y Estela poseen pulpa blanca

Kelly, Súper Kelly y Nazareno poseen pulpa amarilla

Vinola posee pulpa púrpura



# Batida de Yautía

Giovannie Soto-Torres, PhD

## Ingredientes

- 3.5 onzas (100 gramos) de yautía
- 8 onzas (237 ml) de leche fresca
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de miel de abeja
- Pizca de canela en polvo
- Pizca de sal
- Canela en rama para adornar (opcional)



## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Lave, quite la cáscara, enjuague, corte en pedazos pequeños y cocine la yautía (con sal) hasta que esté blanda.
3. Retire del fuego y coloque en un envase hasta que enfríe.
4. En una licuadora, coloque la yautía ya cocida y fría, la leche, la esencia de vainilla y la miel de abeja.
5. Licúe los ingredientes hasta alcanzar la consistencia deseada.
6. Sirva y espolvoree canela en polvo.

## Observaciones:

Para quienes padecen de intolerancia a la lactosa pueden utilizar leche sin lactosa o sustituir la leche por bebida de soya, almendra, coco u otra de preferencia. La mezcla de bebida de almendra y coco le va muy bien a la receta. Una pizca de sal resaltará los sabores. Particularmente, si hierva la yautía con sal, el contraste con la miel le da un sabor más intenso. Puede sustituir la miel por azúcar turbinada o cualquier otro edulcorante. Si desea puede colocar el batido de yautía en una cacerola a fuego medio bajo y revolver con un batidor de mano hasta que hierva y alcance una consistencia cremosa. Convertirá su batido en una crema de yautía caliente la cual puede disfrutar en el desayuno o fría como postre.

# Ciento en boca de yautía

Giovannie Soto-Torres, PhD

## Ingredientes

7 onzas (200 gramos) de yautía  
2 cucharadas de sofrito fresco  
Sal al gusto



Técnica "quenelle" (Foto D. Badillo 2024)

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón durante 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o toalla de cocina limpia.
2. Lave, quite la piel y enjuague las yautías ya peladas.
3. Guaye las yautías y agregue las dos cucharadas de sofrito fresco y sal al gusto. Mezcle los ingredientes antes mencionados hasta alcanzar una masa uniforme.
4. Deje reposar en la nevera por al menos 30 minutos para que la masa incorpore los sabores y adquiera mayor consistencia.
5. Deposite la masa de la yautía dándole forma ovalada (con dos cucharas) en un recipiente hondo con suficiente aceite para que la cubra. El aceite debe estar caliente, freír hasta que la pequeña masa ovalada alcance un color dorado.
6. Colocar en papel absorbente y disfrutar su delicado sabor recién fritas.

## Observaciones:

La técnica para dar forma ovalada con dos cucharas (ver foto superior) del mismo tamaño se conoce como "quenelle" (<https://www.youtube.com/watch?v=b3QwLrf9qgg>). Al presionar la masa con dos cucharas del mismo tamaño se crean tres bordes, dándole una consistencia más crujiente a la fritura.

# Croquetas de yautía y queso

Profa. Wanda Almodóvar

Adaptada de: La placita en el tren

<https://hi-in.facebook.com/placitaeneltren/posts/2119042478298180/>

## Ingredientes

- 3 a 4 yautías moradas ralladas o molidas
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 2 cucharadas harina de trigo
- ¾ taza de queso de bola rallado
- Pan rallado para empanar



## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Quite la cáscara y corte las yautías en pedazos pequeños.
3. Muela en un procesador o páselas por un guayo en la parte más fina. Asegúrese de que no tiene grumos ni pedacitos.
4. Mida 2 tazas de yautía molida y añada sal a gusto.
5. Añada un huevo, la harina y el queso. Mezcle hasta que quede una masa suave.
6. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
7. Llévela a la nevera bien tapada por al menos dos horas.
8. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
9. Prepare bolitas o cilindros de tamaño uniforme.
10. Puede añadir queso adicional en el centro en el momento en que esté dando forma a las croquetas.
11. Pase las croquetas por 2 huevos batidos y pan rallado.
12. Al momento de freír, el aceite debe cubrir la croqueta y estar caliente, fría a fuego mediano hasta dorar.
13. Una vez doradas, escurra en papel absorbente.

# Buñuelos de yautía

Profa. Wanda Almodóvar

Adaptado de: Recetario Supermercados Econo 2022

## Ingredientes

- 3 a 4 yautías blancas (2 tazas ralladas)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 hojas de recaó
- Sal al gusto
- 1 taza de queso gouda o de bola rayado
- 1 huevo batido
- Aceite para freír

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
  2. Quite la cáscara a las yautías y páselas por el procesador o rállelas con la parte fina del guayo.
  3. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
  4. Mezcle la harina de trigo con el polvo de hornear en un envase seco. Pase la mezcla por el colador o cierna.
  5. Corte el recaó finamente y mezcle con la harina, añada la sal y las dos tazas de yautía rallada.
  6. Añada el queso y el huevo batido.
  7. Incorpore todos los ingredientes moviendo suavemente hasta que se integren.
  8. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
  9. Coloque la mezcla en la nevera y deje reposar de un día para otro.
  10. Fría por cucharadas en aceite caliente en un sartén profundo.
  11. Retire del aceite y escurra sobre papel absorbente.
- Puede servir con salsa de guayaba o tamarindo.



# Rellenos de yautía

Profa. Mildred Cortés

## Ingredientes

3 libras de yautía blanca o amarilla majada

½ taza de harina de trigo

1 huevo

Ajo a gusto

Sal a gusto

Carne molida de su preferencia guisada sin mucha salsa

Harina para empanar



## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Lave, quite la cáscara, enjuague y cocine la yautía hasta que esté blanda. Retire del fuego y espere que enfríe un poco para majarla.
3. Mezcle la yautía majada con la harina, el huevo, ajo y sal hasta lograr una masa que no se pegue mucho.
4. Guarde en la nevera por dos horas.
5. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
6. Con las manos, tome una porción de yautía, dele forma redonda y abra un espacio en el centro para rellenar con la carne (puede utilizar una cuchara para servir mantecado para que queden uniformes).
7. Pase los rellenos por la harina para empanar y fríalos en abundante aceite a temperatura medio alta hasta dorar por todos lados.
8. Una vez dorados, remueva y escurra en papel absorbente.

# Pastelón de yautía amarilla o blanca con bacalao o carne

Profa. Mildred Cortés

## Ingredientes

- 2 libras de yautía hervida (amarilla o blanca)
- 3 onzas de mantequilla de barra
- 1 onza de aceite oliva (2 a 3 cucharadas)
- 2 ½ tazas de bacalao guisado o carne molida guisada a gusto

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Cocine la yautía hasta que esté blanda.
3. Maje la yautía con la mantequilla y el aceite de oliva hasta que quede suave. Divida en dos.
4. Coloque una capa de la yautía majada en un molde de hornear cuadrado o rectangular.
5. Vierta el bacalao guisado o carne guisada sobre la capa de yautía y distribuya uniformemente. Cubra con la yautía restante.
6. Aplique aceite de oliva por encima de la capa de yautía usando una brocha de cocina.
7. Hornee a 350 grados Fahrenheit (180 grados Celsius) por 25 minutos o hasta que dore levemente.



# Pasteles de yautía

Sra. Leticia Marty  
(mamá de Profa. Wanda Lugo Marty)

## Ingredientes

5 libras de yautía rallada

2 a 3 cucharadas de sofrito

½ a 1 taza de caldo de la carne que se ha guisado para rellenar el pastel

Manteca o aceite de achiote a gusto para llegar al color deseado

Sal al gusto

Un poco de leche para alcanzar la consistencia deseada (opcional)

Hojas de guineo o plátano

**Nota:** Se puede añadir calabaza o guineo, pero solo de yautía es excelente. Su sabor es delicado, así como su apariencia.

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Quite la cáscara a las yautías y páselas por el procesador o rállelas en la parte fina del guayo.
3. A las yautías ralladas, añada el sofrito, sal al gusto y el caldo de la carne poco a poco mezclando hasta alcanzar la consistencia deseada (debe quedar una masa suave pero no muy blanda), añada leche (opcional) si necesita más líquido.
4. Para preparar el pastel, coloque un poco de manteca o aceite de achiote en la hoja de guineo o plátano para hacer más fácil el sacar el pastel luego de cocido.
5. Utilice la misma medida de masa para todos los pasteles, igualmente para la carne, de manera que queden uniformes.
6. Luego, cierre y amarre.
7. Cocine por 45 minutos a 1 hora o coloque en el congelador para conservarlos y consumir más adelante.



# Flan de Yautía Nazareno

Profa. Mildred Cortés

## Ingredientes

1 taza de yautía Nazareno (cultivar amarillo)

cocida y majada

12 onzas de leche evaporada

14 onzas de leche condensada

½ barra de queso crema

5 huevos a temperatura ambiente

1 cucharadita de vainilla

\*Caramelo: 1 taza de azúcar blanca y ¼ taza de agua

## Procedimiento

1. Lave, quite la cáscara, enjuague y cocine la yautía hasta que esté blanda. Retire del fuego y espere que enfríe un poco para majar y medir la porción indicada.
2. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
3. Prepare el caramelo y vierta en el molde a utilizar.
4. Pre-caliente el horno a 350 grados Fahrenheit (180 grados C).
5. En una licuadora, mezcle todos los ingredientes durante unos segundos, hasta tener una mezcla homogénea.
6. Vierta la mezcla en el molde con caramelo.
7. Coloque en baño de María en el horno a 350 grados Fahrenheit (180 grados C) por una hora.
8. Repita el paso 2: Lavado, enjuague y secado de manos.
9. Deje reposar por 20 minutos. Luego coloque en la nevera por dos horas.
10. Sirva en un plato llano.

## Procedimiento para el caramelo

1. En una cacerola, coloque el azúcar y el agua.
2. Cocine a temperatura mediana alta.
3. Revuelva hasta que la mezcla espese y se torne dorado oscuro.
4. Vierta inmediatamente en el molde a utilizar.



## Literatura citada

- (1) Pagán, J.R. (2007). *De antiguos pueblos y culturas botánicas en el Puerto Rico indígena. El archipiélago borincano y la llegada de los primeros pobladores agro-ceramistas*. BAR International Series/Paris Monographs in American Archaeology #18, Archaeopress, Oxford.
- (2) Giacometti, D. C. and León, J. (1994). Tannia, Yautía (*Xanthosoma sagittifolium*). In *Neglected crops 1492 from a different perspective*. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome.
- (3) Boakye, A.A., Wireko-Manu, F.D., Oduro, I., Ellis, W.O., Gudjónsdóttir, M., and Chronakis, L.S. (2018). Utilizing cocoyam (*Xanthosoma sagittifolium*) for food and nutrition security: A review. *Food Sci Nutr*. 2018;6:703–713. DOI: 10.1002/fsn3.602.
- (4) Soto-Torres, G. (2023). *Raíces y tubérculos como cultivos apropiados ecológica, económica y culturalmente a la luz del actual cambio climático*. Reunión de la Empresa de Farináceos, 7 de septiembre de 2023, EEA-Corozal.
- (5) Calle, J., Gasparre, N. and Bernavent-Gil, C. (2021). Aroids as underexplored tubers with potential health benefits. In Tondra, F., (Ed.). *Advances in Food and Nutrition Research. Volume 97, 2021*, Pages 319-359.
- (6) Chavez, R.N., Bosques, A. and Wessel-Beaver, L. (2023). Yautía (*Xanthosoma sagittifolium*) in food culture of Puerto Rico. In (Eds) Pascoli, M. and François, O. *Underground Starchy Crops of South American Origin, Varieties and Landraces*. Academic Press, Volume 2, 2023. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-90057-7.00024-3>.

# Yautía:

## Datos relevantes y alternativas para su consumo

Idea original:  
Prof. Mildred Cortés

Universidad de Puerto Rico  
Recinto Universitario de Mayagüez  
Colegio de Ciencias Agrícolas

Estación Experimental Agrícola  
Servicio de Extensión Agrícola

24 de febrero de 2023  
(Revisado enero 2024)

Agradecemos por la colaboración en la revisión y edición de este documento a:

Ircha I. Martínez Rodríguez, EdD  
Líder del Área Programática de Ciencias de la Familia y del Consumidor &  
Especialista Asociada en Educación al Consumidor  
Servicio de Extensión Agrícola

Prof. Reinilda Rivera Torres  
Educatora en Ciencias de la Familia y el Consumidor  
Servicio de Extensión Agrícola

Wanda I. Lugo  
Editora  
Estación Experimental Agrícola

Como citar el documento:

Soto-Torres, G., Cortés, M., Giraldo, M., Almodóvar, W. y Marty, L. (2023). Yautía: Datos relevantes y alternativas para su consumo. [Folleto]. Empresa de Farináceos EEA y SEA. Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez, Colegio de Ciencias Agrícolas.

**Este trabajo a sido subsidiado con fondos de USDA National Institute of Food and  
Agriculture , HATCH project 1009013.**

**Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/ F/V/I  
Equal Employment Opportunity Employer-M/F/V/I**

**Si necesita un acomodo razonable o medios alternos de comunicación, favor de comunicarse con la Oficina de Igualdad de Oportunidades en el Empleo del Colegio de Ciencias Agrícolas llamando al 787 832-4040, extensión: 6312, 5983.**

