

La yota: un alimento con valor cultural, nutricional y territorial

Sara Catalina Cifuentes Ortega

Keyly Mariana Mora Figueroa

Estudiantes de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

Stephanie Carolina Realpe López

Profesora de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

Figura 1

Yota



Nota. Fotografía de Sara Catalina Cifuentes Ortega y Keyly Mariana Mora Figueroa, 2025.

La yota (*Xanthosoma sagittifolium*), también conocida como malanga u ocumo, es un tubérculo originario de las regiones tropicales de Centro y Suramérica, especialmente en la cuenca amazónica de Colombia, Ecuador, Venezuela y Brasil. Desde hace mucho tiempo ha sido cultivada por comunidades indígenas y campesinas como fuente de alimento y sustento (Bohrer et al., 2023).

En cuanto a su cultivo, la yota es una planta de clima cálido y húmedo que prospera en suelos francos arenosos o francos arcillosos, propios de las zonas tropicales. Se reproduce de forma asexual a partir de cormelos o 'hijos', que deben seleccionarse sanos y vigorosos. El proceso de siembra implica la limpieza del terreno, el picado

y el trazado de surcos, con una distancia entre plantas de aproximadamente 23 pulgadas y una profundidad de 10 a 15 cm. Aunque requiere labores como deshierre, fertilización y deshije, este cultivo es resistente a plagas, aunque puede verse afectado por la bacteriosis (*Xanthomonas* sp.), que produce amarillamiento del follaje. La cosecha se realiza manualmente, entre los seis y diez meses después de la siembra, logrando rendimientos de hasta 40 toneladas por hectárea, lo que demuestra su viabilidad como cultivo familiar y de subsistencia (Enríquez et al., 2024).

En este contexto, la yota ha sido un alimento fundamental en países en desarrollo, donde se utiliza en preparaciones

caseras como harinas, panes, tortillas y bebidas, lo cual refleja su incorporación en prácticas culinarias tradicionales y cotidianas. Este uso alimentario diverso evidencia su adaptabilidad y el conocimiento transmitido en torno a su transformación y aprovechamiento. Además, forma parte de sistemas productivos familiares, ya que no solo se aprovechan los cormos, sino también las hojas y tallos hervidos para alimentar animales (Madrigal-Ambriz et al., 2018).

En Colombia, especialmente en la región de Putumayo, la yota se cultiva en huertos familiares y chagras, como una estrategia efectiva de seguridad alimentaria, ya que favorece la autosuficiencia y fortalece los sistemas agrícolas tradicionales. Además, este tubérculo adquiere un valor patrimonial y cultural significativo, pues su cultivo y la transmisión de saberes en las chagras tradicionales refuerzan la identidad regional y contribuyen a la soberanía alimentaria. Las comunidades indígenas continúan conservando y manteniendo las chagras, espacios campesinos familiares que cumplen un papel fundamental en la preservación de la diversidad cultural y la transmisión de saberes ancestrales. En ellas se cultivan y aprovechan alimentos tradicionales que forman parte esencial de la identidad local, como es el caso de la yota, un tubérculo autóctono que no solo representa una fuente alimentaria, sino un símbolo cultural. A través de la práctica agrícola en las chagras, las comunidades indígenas sostienen un vínculo profundo con su territorio, conservando tradiciones, conocimientos sobre el manejo de cultivos y plantas medicinales, y reforzando la memoria biocultural que fortalece su autonomía y soberanía alimentaria (Beltrán-Valderrama, 2019).

Asimismo, en algunas comunidades indígenas del Caribe colombiano, como las wayúu y las de la Sierra Nevada de Santa Marta, la yota se incorpora de forma temprana en la alimentación infantil, como parte de sus prácticas culturales de crianza. En estas comunidades, los saberes tradicionales sobre los alimentos se relacionan estrechamente con el cuidado materno y la salud infantil, siendo la malanga uno de los primeros alimentos sólidos introducidos en la dieta del niño a partir del cuarto mes de vida, debido a su fácil adaptabilidad, textura y características nutricionales que la hacen adecuada para su consumo (Vallejo-Solarte et al., 2016).

Más allá de su valor en cuanto a las prácticas culturales, se ha evidenciado que este alimento contiene principios activos como los fitoesteroles, compuestos vegetales con estructura similar al colesterol, conocidos por su efecto hipocolesterolémico. Dichos componentes naturales pueden llevar a que se utilice el alimento como alternativa terapéutica para el consumo humano,

incluso elaborando productos como galletas a base de yota, con el fin de ofrecer una opción alimentaria que contribuya a la salud (Flores et al., 2021, como se cita en Rayas et al., 2025).

También se encontró que el almidón extraído de la raíz de la yota ha demostrado ser un material natural útil para aplicaciones en salud, como en la encapsulación de nutrientes que pueden llegar a ser sensibles. En una investigación, se modificó enzimáticamente este almidón para mejorar sus propiedades y se utilizó como material para proteger vitamina C mediante secado por aspersión. Gracias a este proceso, se logró conservar la estabilidad de la vitamina, permitiendo su uso más eficiente tanto en productos alimenticios como farmacéuticos, resaltando a la vez el potencial del alimento como ingrediente funcional en el desarrollo de alimentos y productos con beneficios para la salud (Chacha y Córdova, 2020).

Sin embargo, a pesar de los múltiples beneficios en la salud que se ha podido determinar, el cultivo tradicional de la yota enfrenta diversas amenazas que comprometen su continuidad en los sistemas productivos familiares. Entre estas, la presión sobre el territorio por la expansión de la frontera agrícola, la deforestación y la introducción de modelos de producción externos que han modificado las dinámicas locales. Según Rodríguez y Cárdenas (2020), en varios municipios del piedemonte amazónico colombiano, el reemplazo de cultivos tradicionales por sistemas comerciales intensivos ha generado una pérdida progresiva de especies nativas como la yota, afectando la soberanía alimentaria de las comunidades y debilitando los vínculos con su entorno. Además, el abandono de las prácticas tradicionales de cultivo se ha visto acentuado por el desplazamiento forzado y los cambios generacionales que dificultan la transmisión de conocimientos ancestrales, provocando una disminución en el uso de las chagras como espacios de cultivo diversificado, lo cual representa una amenaza directa a la biodiversidad y a la seguridad alimentaria en territorios indígenas (Restrepo y Vanegas, 2018). En este sentido, la yota corre el riesgo de ser reemplazada por productos industrializados o cultivos de mayor rentabilidad económica, lo que repercute negativamente en la dieta tradicional y en la memoria biocultural de los pueblos amazónicos.

Asimismo, la escasa visibilización institucional del valor cultural y alimentario de este tubérculo, ha limitado su inclusión en programas de desarrollo rural, de conservación de semillas nativas o de fortalecimiento de la agricultura propia. Como señala Gómez (2019), la falta de políticas públicas orientadas a la protección de

las chagras y sus cultivos tradicionales, ha contribuido a que productos como la yota permanezcan relegados, a pesar de su potencial para la alimentación sostenible y el fortalecimiento de la identidad local.

De igual forma, es importante resaltar el valor nutricional de la yota, ya que este aspecto complementa su relevancia cultural y agrícola dentro de las comunidades que la cultivan y consumen. Comprender su composición permite reforzar su potencial como alimento básico y funcional. En este sentido, el análisis de la yota en 100 g de muestra reveló que contiene un 71,39 % de humedad, lo que indica una alta proporción de agua, típica de los tubérculos frescos. El contenido de cenizas fue de 1,62 gramos, lo que sugiere una presencia moderada de minerales. Su valor calórico fue de 127,06 kilocalorías, lo que evidencia su aporte energético como alimento básico. La cantidad de fibra fue muy baja, con apenas 0,0004 gramos. Entre los macronutrientes, predominan los carbohidratos, con 21,25 gramos, seguidos por las grasas, con 4,01 gramos y, finalmente, las proteínas, con 1,50 gramos, lo que confirma que se trata de un alimento fuente de almidón. En cuanto a los minerales, se destaca su aporte de potasio con 9,47 miligramos, seguido por el magnesio con 2,49 miligramos, mientras que las cantidades de hierro (1,17 mg) y zinc (0,06 mg) fueron menores. Estos resultados reflejan su potencial como un alimento energético y funcional.

Finalmente, se puede decir que la yota constituye un componente esencial en la construcción de identidad y autonomía alimentaria, especialmente en las comunidades indígenas. Este alimento está profundamente arraigado a las prácticas culturales y alimentarias, reflejando el conocimiento ancestral y un sistema que protege los saberes tradicionales. No obstante, la yota se enfrenta al debilitamiento de estas dinámicas, debido a factores externos. Por ello, su exploración y profundización pueden contribuir a la preservación de estas prácticas y otorgar mayor visibilidad a este alimento, fortaleciendo así los sistemas alimentarios de dichas comunidades.

Referencias

Beltrán-Valderrama, J. (2019, 25 de septiembre). Chagras de Putumayo, saberes y tradiciones como memoria biocultural. *El Campesino – la Voz del Campo Colombiano*. <https://elcampesino.co/chagras-de-putumayo-saberes-y-tradiciones-como-memoria-biocultural>

Bohrer, M. V., Ferreira, W., Pereira, D. A., Gonzalez, J., Pereira, L., & Veasey, E. A. (2023). Origin, domestication, and evolution of underground starchy crops of South America. En M. Pascoli and O. François (Eds.), *Starchy Crops Morphology, Extraction, Properties and Applications* (pp. 17-42). <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-90058-4.00011-6>

Chacha, C. K. y Córdova, S. E. (2020). *Encapsulación de vitamina C en almidón modificado de malanga (xanthosoma sagittifolium (L) schott) como agente encapsulante mediante secado por aspersión* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Machala UTMACH]. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16329>

Enríquez, D. C., Padilla, S. y Vela, G. (2024). Perspectivas agroecológicas en la producción de malanga; un enfoque hacia la sustentabilidad en el estado de Chiapas. *Revista CoPaLa Construyendo Paz Latinoamericana*, 9(19). <https://doi.org/10.35600/25008870.2024.19.0310>

Gómez, M. L. (2019). Chagras amazónicas: tradición y sostenibilidad en la alimentación rural. *Revista Colombiana de Agroecología*, 15(1), 23-35.

Madrigal-Ambriz, L. V., Hernández-Madrigal, J. V., Carranco-Jáuregui, M. E., Calvo-Carrillo, M. y Casas-Rosado, R. (2018). Caracterización física y nutricional de harina del tubérculo de “Malanga” (*Colocasia esculenta* L. Schott) de Actopan, Veracruz, México. *ALAN, Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 68(2), 175-183. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/09/1016703/art-8.pdf>

Rayas, A., Santos, A., Basail, M., López, J., Medero, V. R. y Beovides, Y. (2025). Conservación *in vitro* de *Colocasia esculenta* (Araceae) bajo condiciones de crecimiento mínimo. *Bionatura Journal*, 1-12. <https://bionaturajournal.com/files/N2025.02.01.9.pdf>

Restrepo, A. y Vanegas, C. (2018). Pérdida de biodiversidad y saberes tradicionales en territorios indígenas del sur de Colombia. *Revista Estudios Amazónicos*, 4(2), 45-60.

Rodríguez, J. C. y Cárdenas, S. A. (2020). Transformaciones agrícolas en la Amazonía colombiana: impactos sobre la seguridad alimentaria indígena. *Revista Latinoamericana de Desarrollo Rural*, 12(3), 78-95.

Vallejo-Solarte, M. E., Castro-Castro, L. M. y Cerezo-Correa, M. (2016). Estado nutricional y determinantes sociales en niños entre 0 y 5 años de la comunidad indígena Inga del resguardo de Yunguillo y de Red Unidos, Mocoa, Colombia. *Universidad y Salud*, 18(1), 113-125. <https://doi.org/10.22267/rus.161801.24>