**Árbol de Yaca (***Artocarpus heterophyllus, L)*

Especie vegetal originaria de Indonesia, Malasia y el suroeste de India.

Planta y fruto de gran tamaño, que es aprovechada casi en su totalidad. Actualmente su cultivo se extendió hacia México, diferentes regiones de Centro y Sudamérica.

El proceso de a**daptación,** incluye factores ambientales que influyen en la composición química de las plantas, frutos y de igual manera, en la variabilidad genética de las mismas, de ahí que en suelos de Nicaragua y particularmente de comunidades ubicadas alrededor del municipio de Chinandega, las plantas presentan un crecimiento y desarrollo vegetativo adecuado producto de las condiciones ambientales de suelo y clima, con exigencias **y condiciones mínimas para su desarrollo,** evitando el exceso de humedad.

**Clasificación:**

**Nombre científico:** **(***Artocarpus heterophyllus, L).*

**Nombre común:** yaca, ·jaca, · nanca, · nanjea - jack, jacktree o jackfruit

**Categoría**: especie.

**Reino:** Plantae.

**Familia:** Moráceas.

**Orden:** Rosales.

‎El consumo de la **yaca** aumenta gradualmente, se consume sola, en licuados, batidos, dulces, yogures, helados, platos salados con adaptación a tradiciones y cultura culinaria de cada país.

**Valor nutricional:** la **fruta de yaca,** tiene numerosas propiedades y beneficios (se consumen hasta las semillas), se le atribuyen cualidades curativas, nutritivas y afrodisíacas. Las semillas, son ricas en carbohidratos, lípidos y proteínas, la fruta tiene múltiples beneficios para la salud.

1. ****Su consumo cotidiano aumenta los niveles de magnesio y refuerza el sistema inmunológico.
2. El contenido de fibra, ayuda a regular el sistema digestivo, facilita el tránsito intestinal y previene el estreñimiento. **Ayuda a prevenir el cáncer de colon.**
3. Es fuente de antioxidantes y fitonutrientes, que bloquean la acción de los radicales libres.
4. ****Con alto contenido de vitamina A y pigmentos flavonoides, buena para la salud ocular y prevenir la ceguera nocturna.
5. Contiene vitamina C, esencial para la producción de colágeno y mantener la piel firme y luminosa.
6. Popular entre vegetarianos y veganos, dada su valor nutricional (tiene potasio, fibra y magnesio, entre otros nutrientes), y la diversidad de su sabor (si se consume antes de su maduración es menos dulce), se la usa como reemplazo de la carne en platos salados como tacos, guisos o hamburguesas.
7. Además, por su alto contenido de vitamina A y C, es un recurso para prevenir enfermedades degenerativas.
8. Las semillas, por su parte, son ricas en minerales, lignanos (fitoestrógenos), isoflavonas, saponinas y fitonutrientes.
9. La fruta tiene fibra dietética y pocas calorías, lo que ayuda a tener sensación de saciedad.
10. Es buena para el sistema circulatorio.

**Valor medicinal:** En medicina tradicional se utiliza el fruto, las hojas, la raíz y el látex de la yaca para curar síntomas de asma, diarrea, conjuntivitis, diabetes, otitis, verrugas e hipertensión arterial.

**Construcción: ‎**Madera preciosa de color amarillo al extraer la corteza, rolliza rustica para la construcción muebles, ranchos de valor y belleza natural.

**Método de multiplicación:** Para mejorar la germinación, remojamos las semillas por 24 horas, procurando la pre-germinación antes de la siembra y llevarlas al sitio definitivo o a las bolsas si las estableceremos en un vivero.

**Tamaño del fruto:** El árbol de yaca alcanza una altura de 10 a 15 metros con copa densa y puede dar alrededor de 500 frutos que miden hasta 90 centímetros, y pesan entre 5 y 50 kilogramos.

**Variedades**: Son tres las variedades de yaca brasileñas conocidas: ***la jaca-dura***, de pulpa consistente, cuyos frutos pueden pesar entre 15 y 40 kg; ***la jaca-mole***, de pulpa tierna, frutos más pequeños y sabor más dulce; y ***la jaca-manteiga***, conocida también como la variedad "mantequilla", cuyos frutos son pequeños y su pulpa es dulce.

**Experiencia de ADEES:**

Cultivo en los patios de Chinandega- comarca La Grecia (suelos franco arenosos) y Somotillo (suelos arcillosos) donde presenta una generosa adaptación.

**Elaborado por:** Pedro Meza Ch. (Ing. agrónomo).

**Bibliografía:**

<https://www.animalgourmet.com/2018/01/09/yaca-receta/>

<https://www.clarin.com/buena-vida/la-fruta-yaca-cuales-son-sus-beneficios-propiedades-y-valor-nutricional_0_jB-eAIntG.html>

https://trucosdejardineria.com› frutas-tropicales ›