

ELEMENTOS NUTRITIVOS DE LA RAÍZ DE YUCA, EN COMPARACIÓN CON OTROS PRODUCTOS ALIMENTICIOS

	Calorías por 100g	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Ceniza	Humedad	Fibra
Tubérculos de yuca (<i>pelados</i>)	127	0,8-1,0	0,2-0,5	32	0,3-0,5	65	0,8
Harina de tapioca	307	0,5-0,7	0,2	85	0,3	15	0,5
Patatas	89	2,1	0,1	20	1,0	77	0,7
Harina de Patata	331	-	0,3	82	0,3	15	0,4
Arroz sin cáscara	347	8,0	2,5	73	1,5	15	0,7- 1,0

Si bien las raíces de la yuca son una excelente fuente de calorías, carecen de proteínas y vitaminas. Pero las hojas de la yuca contienen abundantes vitaminas A y B y pueden ser parte importante de un régimen alimenticio nutritivo y bien equilibrado.