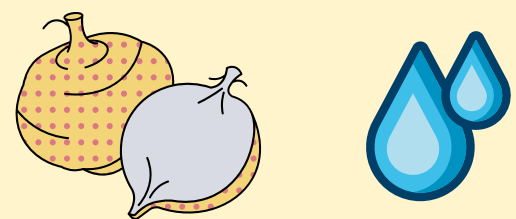


HABLEMOS DE... LA JÍCAMA



¿Sabías qué?...

La palabra jícama proviene del náhuatl *xicamatl*, que significa "raíz de agua".



Su contenido de fibra favorece el crecimiento de la microbiota intestinal manteniendo la salud digestiva.¹



Beneficios de la jícama



Además de ser baja en calorías, su sabor dulce proviene de la oligofructosa que, al no ser metabolizada por el cuerpo humano, resulta ideal para las personas con diabetes.¹

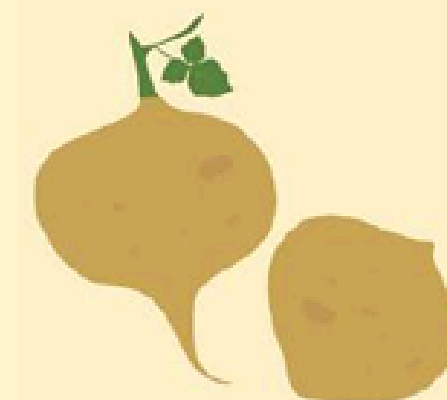
Recuerda qué...

Es importante lavar la cáscara antes de pelarla; así protegemos la pulpa de cualquier contaminación.



Aporta vitamina C y minerales como calcio, fósforo, hierro, magnesio y potasio.²

Promueve la salud ósea al mejorar la absorción del calcio.¹



Declaración nutrimental	Por 100 g	Por porción 60 g
Contenido energético	39 kcal (165 KJ)	23 kcal (99 KJ)
Proteínas	0.72 g	0.43 g
Grasas totales	0.09 g	0.05 g
Grasas saturadas	0 g	0 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	8.82 g	6.29 g
Azúcares	1.8 g	1 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	4.9 g	2.9 g
Sodio	4 mg	2.4 mg

(USDA, 2019)



Los nutrientes más abundantes en la jícama son.

- Fibra
- Vitamina C
- Potasio
- Fósforo

REFERENCIAS

1. Gobierno de México. (27 de Junio de 2018). GOB. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/firco/articulos/jicama-nutritiva-y-deliciosa?idiom=es>
2. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (10 de Agosto de 2019). GOB. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/jicama>
3. USDA. (4 de Enero de 2019). USDA. Obtenido de USDA: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/168571/nutrients>