



## ÑAME

### DESCRIPCIÓN

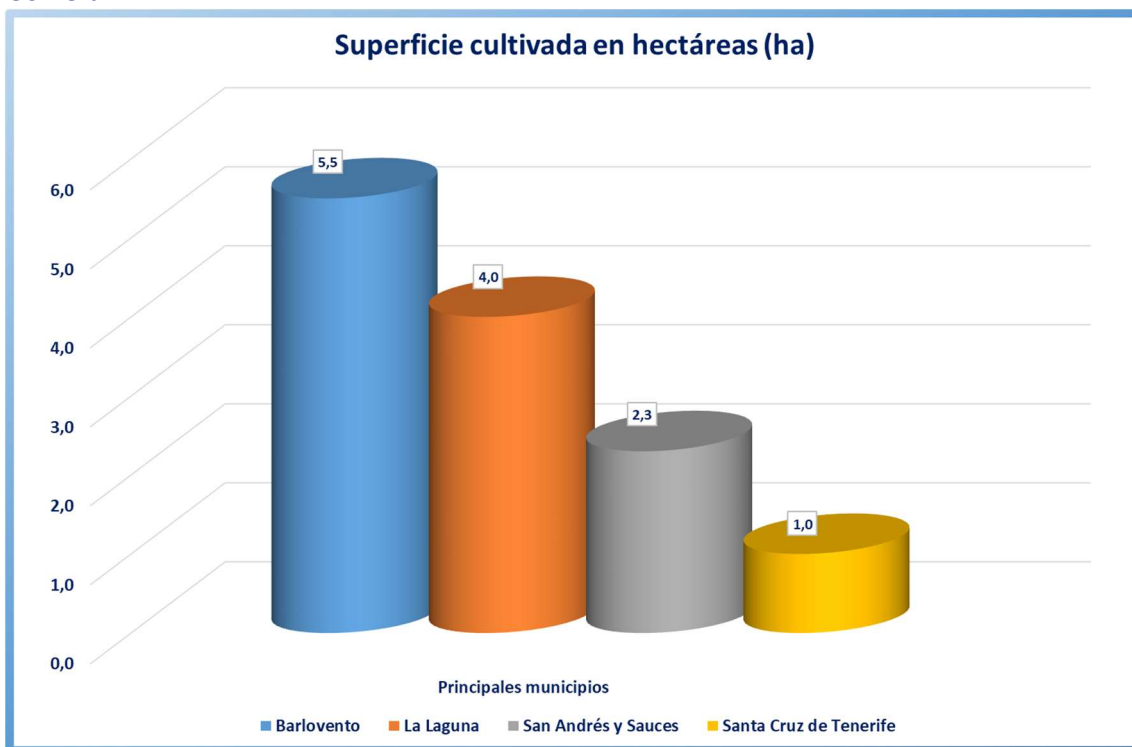
El ñame o taro es una planta herbácea, tropical, perenne, con un tubérculo principal o “cormo”, el cual es la parte comestible. De él surgen los secundarios, las raíces y hojas. Requiere temperaturas medias - altas, ya que su crecimiento se limita mucho con el frío y, sobre todo, necesita un terreno con una humedad constante.

### ORIGEN

Se cultiva desde muy antiguo, aproximadamente unos ocho mil años. Supuestamente es originario de India y Malasia, desde donde se fue extendiendo a Egipto y China, para llegar a la cuenca mediterránea y de esta al África y América tropical. Es un producto básico para el consumo humano en Nueva Guinea y África Oriental.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias su cultivo es importante ya que comprende una superficie de 19,1 ha, destacando 9,4 ha en La Isla de La Palma, (Barlovento 5,5 ha, San Andrés, Sauces, 2,3 ha...), y de forma dispersa en algunos barrancos de las vertientes húmedas del norte de Tenerife y La Gomera.





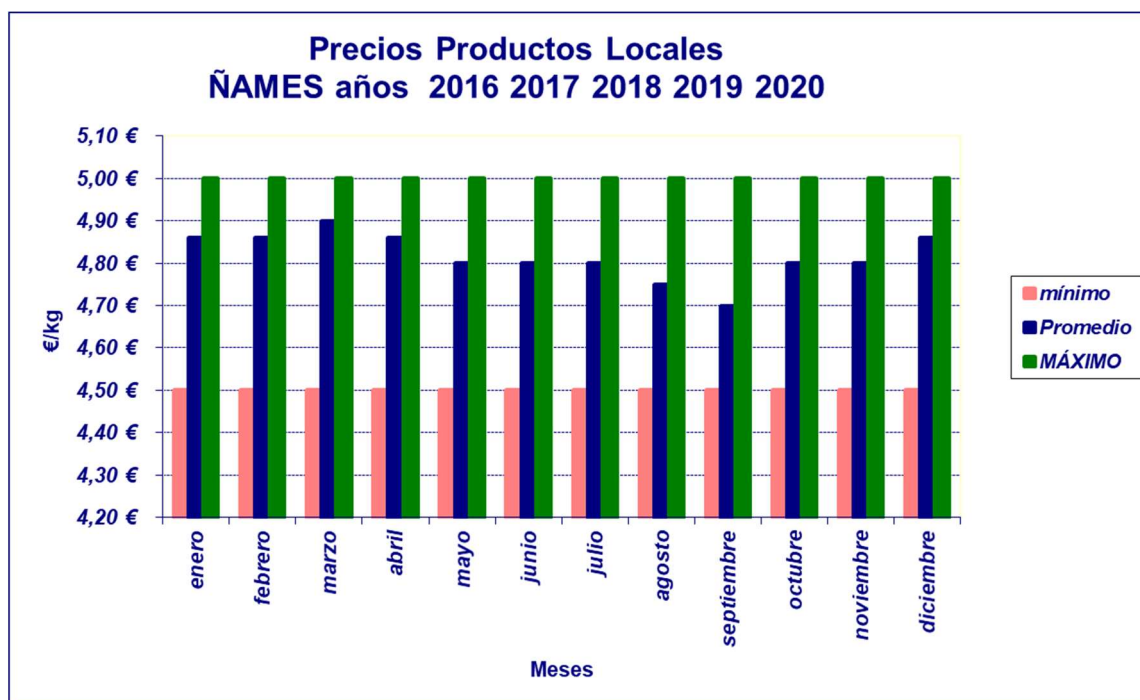
La larga duración de este cultivo en Canarias, que oscila entre los 18 y 24 meses, hace que los rendimientos sean los más altos del mundo (55-65 tm/Ha).

### COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

En MERCATENERIFE entran anualmente más de 40 toneladas, repartidas a lo largo de todo el año, pero con especial relevancia en la época de Navidades. La forma de presentación es, bien en crudo, o guisado (la inmensa mayoría), con azúcar o miel de palma.

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En cuanto a precios, éstos oscilan entre los 4,50 y 5,00 €/kg, con máximos a finales y principios de año. Así tenemos que las producciones se centran en el mes de diciembre debido a su mayor demanda como plato típico navideño.





### PROPIEDADES NUTRITIVAS

El ñame es muy rico en almidón, similar a la papa, por lo que es un alimento principalmente energético. Presenta una importante cantidad de aminoácidos esenciales. Su contenido en vitamina C es inferior al de la papa, siendo similar a este producto en cuanto a vitaminas del complejo B.

Calorías	90 Kcal	Agua	70 g
Proteínas	0,85 g	Vitamina B1	0,18 mg
Fibras	0,89 g	Vitam. B2	0,04 mg
Hidratos de Carbono	21 g	Vitam. C	8 mg
Grasas	0,26 g	Cenizas	0,95 g

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

\*\* Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2019.