



## Topinambur, una hortaliza tan beneficiosa como desconocida

**Silvina Tessaro, Adriana Giménez, Viviana Guinle**

Dpto. de Ciencias enológicas y agroalimentarias – Cátedra de Bromatología.

Facultad de Ciencias Agrarias – UNCuyo

[stessaro@fca.uncu.edu.ar](mailto:stessaro@fca.uncu.edu.ar)

El topinambur (*Helianthus tuberosus* L.), es una especie originaria de América del Norte, conocida con diversos nombres comunes, como “tupinambo”, “alcachofa de Jerusalem”, “girasol de Canadá”, entre otros. Sin embargo “topinambur” es el nombre común más popular. (Kays y Nottingham, 2007). Esta especie ha sido cultivada extensamente en todas las zonas templadas por sus tubérculos comestibles, los cuales son alargados e irregulares, de unos 7,5-10 centímetros de largo y 3-5 cm de grosor, con colores de epidermis que varían de marrón pálido a púrpura. Estos tubérculos se asemejan vagamente a la raíz del jengibre y poseen un sabor muy similar a la alcachofa (alcaucil) (Tessaro, 2014).

Los tubérculos de topinambur contienen alrededor de 80% de agua, 15% de carbohidratos y 1 a 2% de proteínas. Su contenido de almidón es mínimo o nulo y contienen pequeñas cantidades de grasas (Kays y Nottingham, 2007). A diferencia de la mayoría de los tubérculos, estos almacenan inulina en lugar de almidón. El principal beneficio de *H. tuberosus* es la inulina, un compuesto de

reserva de tipo fructano. La inulina es útil como prebiótico y probiótico en el cuerpo humano porque influye en la adhesión de los probióticos a las células epiteliales intestinales permitiendo la supervivencia y el aumento en los niveles de los géneros *Bifidobacteria*, *Lactobacillus* y *Enterococcus* en condiciones gastrontestinales, lo cual resulta beneficioso para la microbiota intestinal. Por este motivo, la incorporación de inulina en los alimentos podría ayudar a mejorar la salud (Méndez-Yáñez, 2022). Dada la presencia de inulina y sus derivados los tubérculos son una buena fuente de fibra dietaria. La fibra proveniente del topinambur ha sido aceptada desde 1992 como ingrediente GRAS (Generalmente Reconocido como Seguro) por la Food and Drug Administration (FDA) (Scollo et al., 2011).

La presencia de ciertas cantidades de inulina o sus derivados en la formulación de un producto alimentario hace que su consumo resulte beneficioso para la salud, y que dicho producto pueda ser considerado como “alimento funcional”, que por definición sería aquel



Fuente: cnull.de / Autor: Marco Verch

que contiene un componente o nutriente con actividad selectiva beneficiosa, lo que le confiere un efecto fisiológico adicional a su valor nutricional (Madrigal et al., 2007). Estudios sobre el desarrollo de alimentos con inulina añadida de *H. tuberosus* como prebiótico en una concentración del 5% muestran que este tratamiento redujo la glucosa en sangre, el colesterol y los lípidos totales. El consumo de *H. tuberosus* mejora además la prevención de la diabetes tipo 2 y la enfermedad del hígado graso no alcohólico (Méndez-Yáñez, 2022).

Sin embargo, las barreras culturales y el desconocimiento son los principales problemas del uso de *H. tuberosus* en la alimentación de la población, porque al ser un alimento desconocido genera desconfianza.

Desde la cátedra de Bromatología de la Facultad de Ciencias Agrarias, y con la iniciativa de promover la difusión, y ampliar el conocimiento popular de esta hortaliza, y en continuidad con la temática tratada en una tesis de (Tessaro, 2014), se realizó una encuesta digital, cuyo propósito consistió en obtener datos sobre aspectos referidos a hábitos alimentarios, antecedentes de salud y conocimiento e intenciones de consumo de esta hortaliza (*Helianthus tuberosus L.*) por parte de la población, y poner en evidencia lo que la sociedad conoce acerca del topinambur.

De la encuesta, que fue meramente digital y difundida mediante redes sociales, participaron 128 personas, y entre las preguntas se solicitó completar género, edad y zona de residencia en



primera instancia, y otros datos como formación educativa, antecedentes de salud y hábitos alimentarios entre otros ítems. En la Figura 1 (pág. 25) se presenta la distribución de los participantes según género, edad y zona de residencia de los participantes.

En lo que respecta a formación educativa, el 86,7% de los encuestados tenía estudios terciarios o universitarios y el 12,5% secundarios. No hubo participantes sin ninguna formación y el resto poseían estudios primarios. En la Figura 2 (pág. 25) se presenta la distribución por áreas de estudio y/o trabajo del total de respuestas, ítem para el cual los participantes podían marcar más de una opción

De la misma se desprende que más del 28% de los participantes se desempeñan en el sector agroindustrial y más del 46% en el área de docencia e investigación. Siendo éstas, áreas que tendrían vinculación directa con la producción, industrialización, investigación, divulgación y promoción del consumo del topinambur.

A partir de las preguntas incluidas en la encuesta se evidencia que más del 65% de los encuestados posee hábitos alimentarios convencionales, siendo ésta categoría la más elegida entre muchas otras (vegetariana, vegana, apta para celíacos, etc.), lo que implicaría que la mayoría de los participantes poseen una alimentación que no está reducida/restringida ni suplementada con nutrientes o componentes específicos, con lo cual el topinambur podría ser incorporado como parte de la dieta sin ninguna limitante.

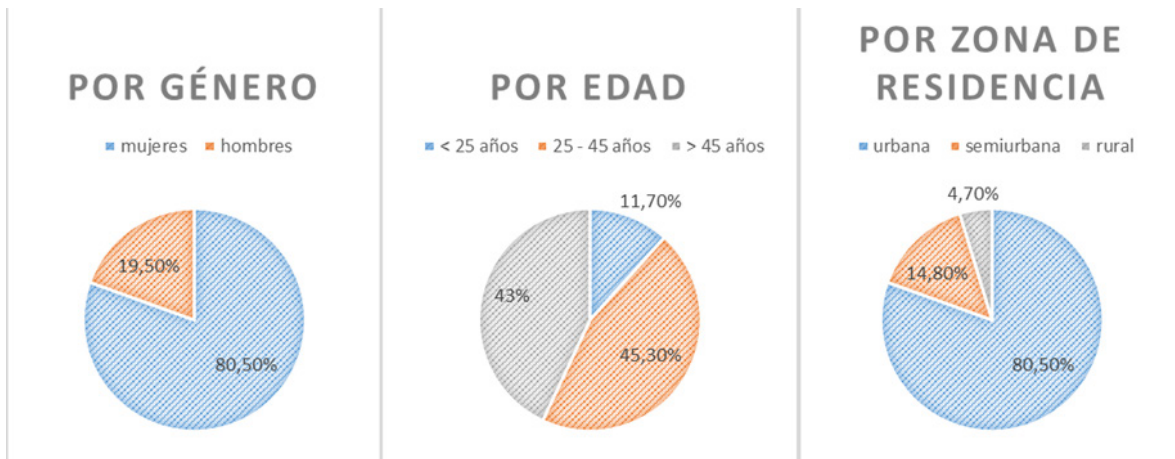


Figura 1. Distribución de los participantes por género, edad y zona de residencia.

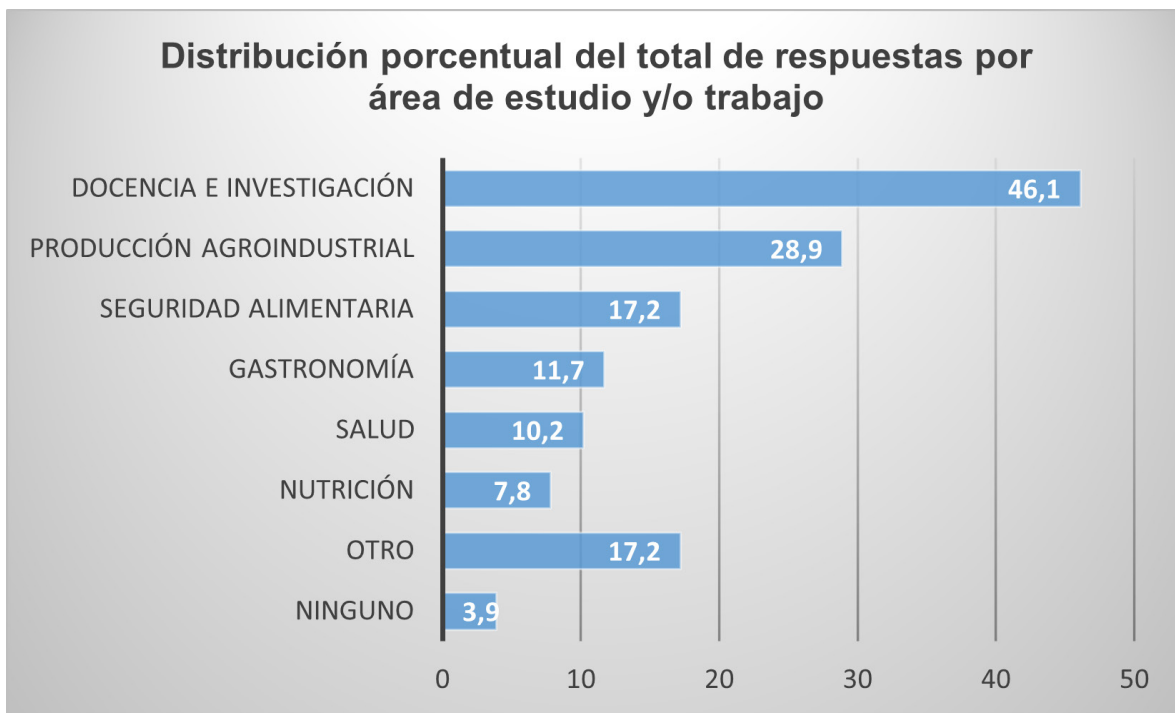


Figura 2.

En lo que respecta a los antecedentes de salud de los encuestados y su grupo familiar, la Figura 3 (pág. 26) presentan los datos obtenidos para algunas patologías mencionadas en la encuesta.

Como puede observarse en la figura 3, existe un alto porcentaje de participantes y/o sus grupos familiares que poseen antecedentes de hipertensión arterial (61,7%) y diabetes (47,7%), dos patologías para las cuales el consumo de topinambur resultaría beneficioso por su bajo aporte de almidón y sodio respectivamente. Si estos datos pudieran ser extrapolables al

conjunto de individuos de la sociedad, resultaría de mucho interés poder ofrecer una alternativa saludable para la dieta de personas con estas patologías y/o individuos de su grupo familiar con los mismos antecedentes. En segunda instancia, y no menos importante, se observa que para el caso de obesidad y estreñimiento los porcentajes de presentación están en el orden del 25-30% entre los encuestados, siendo estas afecciones vinculadas directamente con los hábitos alimentarios y para las cuales la recomendación de consumo de topinambur podría resultar muy favorable.

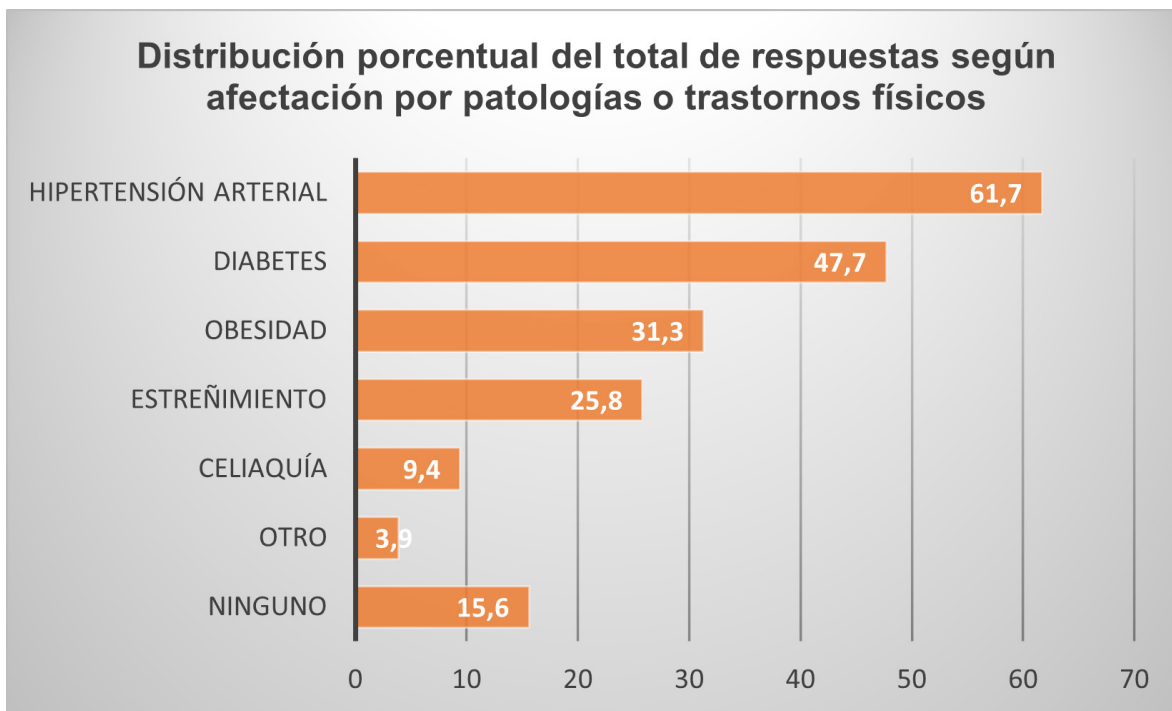


Figura 3.

Cuando se les preguntó a los participantes si conocían el topinambur resultó que 46,1% no lo conocía. El 32,8% lo conocía, pero no lo había probado y apenas el 21,1% lo conocía y había tenido ocasión de probarlo.

Respecto a los beneficios nutricionales generales que ofrece el consumo de topinambur; el 58,6% del total de participantes dijo no conocerlos, sólo el 4,7% los conocía ampliamente y el resto tenía alguna noción sobre los mismos. Otra pregunta relacionada a los beneficios o efectos favorables de su consumo para la salud intestinal arrojó que el 69,5% de los participantes no los conocía. La recomendación de consumo para incluirlo en dietas para personas con diabetes era desconocida para el 78,1% de los encuestados.

Finalmente, 99,2% de los participantes probaría el topinambur si tuviera oportunidad, y el 77,3% estaría interesado en participar de charlas informativas sobre esta hortaliza. Estos valores ponen en evidencia y confirman el interés y la curiosidad que despierta en la sociedad esta especie, cuyo consumo podría complementar y mejorar los hábitos de alimentación y generar un impacto positivo en la salud de los consumidores. Los tubérculos ofrecen una gran variedad de formas de preparación y consumo, pudiendo ser

consumidos crudos, encurtidos, hervidos, fritos o al horno, como ingrediente de preparaciones culinarias tradicionales en nuestra cocina tales como purés, snacks, ensaladas de hortalizas frías o tibias constituidas totalmente por topinambur o en combinación con otras hortalizas, e incluso como parte de panificados y otras preparaciones partiendo de los tubérculos deshidratados y molidos en forma de harina. Bien conocida es la recomendación nutricional de llevar una dieta variada y completa para preservar la salud y el bienestar como parte de un estilo de



vida saludable, y la posibilidad de incluir esta hortaliza tan beneficiosa nos permite diversificar y enriquecer nuestra alimentación al tiempo que disfrutamos de su sabor y sus beneficios.

## Conclusiones

Los tubérculos de topinambur son fuente de inulina y fibra alimentaria, lo cual los convierte en un alimento que ofrece múltiples beneficios para quien los consume, siendo un aliado en dietas recomendadas o aptas para patologías como diabetes, hipertensión, estreñimiento, celiaquía y obesidad. Las opciones para incluirlo en preparaciones y platos típicos de la cocina argentina son numerosas y diversas, pudiendo ser ingrediente de variadas recetas así como un perfecto sustituto de la papa, ofreciendo una alternativa atractiva que aporta sabores nuevos

y complementa nutricionalmente las raciones. Sin embargo, y por motivos que ameritan ser investigados, no es muy conocido ni consumido en el ámbito de realización de la encuesta, conclusión que se desprende de los resultados del presente estudio: del total de participantes que respondió, el 78,9% nunca probó el topinambur y el 46,1% no lo conoce. Estos valores resultan desconcertantes considerando que sus tubérculos se consumen ampliamente en otras regiones del mundo, y se cultivan desde tiempos ancestrales. Por todo lo dicho hasta aquí, resulta de gran importancia contribuir con la difusión de sus propiedades y atributos y así promover su consumo, para acercarle a la población una opción saludable y sabrosa, que actualmente es desconocida por muchos; y es deseable que este artículo sirva de utilidad a tal fin.

## Bibliografía

- Tessaro, Silvina Elisa (2014). “Alimento con alto contenido de fructanos: puré de topinambur (*Helianthus tuberosus* L.)” (Tesina de grado). Mendoza, Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Agrarias.
- Madrigal, L., Sangronis, E. (2007). La inulina y derivados como ingredientes claves en alimentos funcionales. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Vol. 57 N° 4.
- Kays, S., Nottingham, S. (2007). Biology and chemistry of Jerusalem artichoke *Helianthus tuberosus* L. Ed. CRC Press. Boca Raton. United States. 420 p.
- Scollo, D., Ugarte, M., Vicente, F., Giraud, M., Sánchez Tuero, H., Mora, V. (2011). El potencial del topinambur en la salud y la nutrición. Diaeta (B. Aires). 29(137): 7-13.
- Méndez-Yáñez, A.; Ramos, P.; Morales-Quintana, L. (2022). Human Health Benefits through Daily Consumption of Jerusalem Artichoke (*Helianthus tuberosus* L.) Tubers. Horticulturae 8, 620. <https://doi.org/10.3390/horticulturae8070620>