

# EL MAÍZ, CON SABOR Y COLOR DE MÉXICO



Por cada 100 gramos



calorías



colesterol



agua



hidratos de carbono



potasio

**E**lote, choclo, jojoto o sara, en América. Danza, millo, mijo, panizo, borona u oroña, en España. Pero sobre todo es conocido como maíz. Es una planta gramínea anual, originaria de México, introducida en Europa durante el siglo XVI, después de la conquista española. Actualmente es el cereal de mayor producción en el mundo, por encima incluso del trigo o el arroz. Su nombre científico proviene del griego Zeo, que significa vivir y de la palabra Mahíz, que los nativos del Caribe, llamados taínos, utilizaban para nombrar al grano.

Un cereal que puede utilizarse como harina, apta para celíacos además y más digestiva para los peques y los abuelos, pero también consumirse en sus muchas versiones en unas caprichosas palomitas, si son dulces y cocidas en ensaladas, en un combinado con legumbres, muy presente en las famosas fajitas mexicanas y en su cocina en general, o en una sabrosa combinación con atún de lata y un aliño tradicional o el capricho de los tostados. La mazorca entera a la brasa, si se

cuenta con esta opción, es especialmente sabrosa, y a los niños les divierte al convertirse casi en un juego que permite comer con las manos. Hasta antes de la conquista española, el maíz se distribuyó, desde su lugar de origen a lo largo de casi todo el continente americano, llegó in-

cluso a Canadá. Esta migración del cereal permitió desarrollar nuevas formas que dieron origen una gran variedad de maíces. En la actualidad, existen más de trescientos tipos.

El desarrollo de distintas variedades fue paralelo al impulso de las civilizaciones in-

dígenas. Se cree que los conquistadores españoles y europeos que llegaron a América no tuvieron influencia en él.

Actualmente, se pueden encontrar la mayoría de las formas de maíz en cualquier época del año, pero el fresco en mazorca será propio de los meses de junio, julio, agosto y septiembre. Congelado o enlatado, todo el año.

Es un vegetal de estación caliente, por lo que puede ser cultivado en cualquier huerto con luz y espacio suficiente en su temporada de cultivo. El mejor ejemplar de maíz fresco es el de color amarillo vivo y brillante, con la mazorca entera y sin daños físicos aparentes. Al contener relativamente poca agua, puede conservarse mucho tiempo sin que pierda propiedades.

Es, junto con el trigo y el arroz, uno de los cereales más importantes del mundo, suministra elementos nutritivos a los seres humanos y a los animales, y es una materia prima básica de la industria de transformación, con la que se producen almidón, aceite y proteínas, bebidas alcohólicas, edulcorantes alimenticios y, desde hace poco, combustible.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## UN CEREAL QUE LLEGÓ DE AMÉRICA



**DANIEL DE LUIS**

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

**E**xisten distintas variedades de maíz, que se pueden diferenciar en función de su color (amarillo, azul, rojo, blanco, azul, morado y negro) o por su uso alimentario. El maíz más consumido en España es el dulce (crudo, fresco o enlatado), también se utiliza el maíz cristalino (para hacer harinas y sémolas) y el reventón (se utiliza para preparar palomitas).

Vamos a analizar las propiedades nutricionales del maíz dulce, que en su mayor porcentaje es agua, entorno a un 81%. El componente químico principal del grano de maíz es el almidón, aportando unos 11 gramos por 100 y otros azúcares sencillos en forma de glucosa, sacarosa y fructosa, en cantidades que están en torno a los 3 y 4 gramos por 100. El maíz dulce, como el resto de cereales, aporta también proteínas y grasas. El aporte de proteínas no alcanza los tres gramos por 100 y el de grasas, menos de 1,5 gramos por 100, con un contenido nulo de colesterol. Con respecto en las proteínas, la más abundante del grano de maíz es la zeína, y aunque contiene casi todos los aminoácidos esenciales, es deficitario en lisina, como todos los cereales, y en triptófano, un aminoácido capaz de transformarse en niacina (vitamina) en nuestro organismo. Un dato relevante es que no contiene gluten, y esto convierte a este alimento en el cereal de elección en los pacientes con enfermedad celíaca. Por último, también es una buena fuente de fibra con casi cuatro gramos por 100.

Con respecto a las vitaminas, el maíz es rico en vitamina A, B1, B2, B3, B6, ácido fólico, E y C. Destacando sobre todo como antioxidantes la vitamina A y los carotenos. En referencia a las sales minerales contiene sobre todo potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc y fósforo. Destaca su baja cantidad en sodio.

Teniendo en cuenta los componentes nutricionales del maíz, este alimento tiene unas importantes acciones antioxidantes combatiendo los radicales libres y, por tanto, el envejecimiento celular. También modula el apetito y tiene un gran poder saciante, por su importante contenido en fibra e hidratos de carbono. La presencia de ácido fólico y otras vitaminas también convierten al maíz en un alimento importante para mantener diferentes vías enzimáticas de nuestro organismo.

### UN POCO DE HISTORIA

## RESTOS ARQUEOLÓGICOS DEL CULTIVO EN MÉXICO

El lugar de origen del maíz se ubica en el municipio de Coxcatlán, en el Valle de Tehuacán, en el centro de México. Este valle se caracteriza por la sequedad de su clima, muy poca lluvia en todo el año. El antropólogo estadounidense Richard Stockton MacNeish encontró restos arqueológicos de estas plantas con ocho milenios. Indicios de los procesos que llevaron al pueblo nativo de este valle a dominar el cultivo de este cereal, en la cueva de Coxcatlán, Ajalpan y otros sitios de la zona. Esto fue posible gracias a las condiciones tan secas del clima de Tehuacán, que impidieron la descomposición de los xilotes (maíz tierno) de los primeros maíces cultivados en la zona. Considerando que en esta zona estuvo el centro de la civilización azteca, es lógico concluir que el maíz fue un logro de esta cultura y fue parte importante de su alimentación. En las galerías de algunas pirámides es posible observar pinturas, grabados y esculturas que representan al maíz.



ANA SANTIAGO