

Maíz, desgranado en conserva

Kernels cut off cob, corn
Zea mays var. Saccharata



El maíz, *Zea mays var. saccharata*, es una planta herbácea de la familia de las *Poaceae* o Gramíneas. La planta del maíz es de porte robusto, de fácil desarrollo y de producción anual. El maíz dulce, también conocido como **choclo** o **elote**, es una planta vigorosa que alcanza los 3,5 m de altura. El maíz dulce es la mazorca, obtenida de ciertas variedades de maíz, que se consume a modo de hortaliza. Estas variedades se diferencian de las forrajeras por su maduración más temprana, el menor tamaño de las mazorcas y su mayor contenido en azúcar lo que proporciona el sabor dulce característico del que deriva su nombre.

El maíz dulce era ya conocido por los pueblos americanos precolombinos y llegó a Europa con los primeros viajes de Colón; sin embargo, tal como se usa hoy en el mundo occidental, es un desarrollo de los agricultores del este norteamericano de los siglos XVIII y XIX. En la actualidad, es cada vez más popular y apreciado.

El maíz dulce en conserva es el producto preparado a partir de los granos limpios y sanos de maíz dulce —conforme con las características de *Zea mays L.*—; envasado con un medio de cobertura líquido adecuado, que puede ser el componente cremoso obtenido de los granos de maíz, o con otros edulcorantes nutritivos adecuados, aderezos y otros ingredientes apropiados para el producto; y tratado con calor en una forma adecuada, antes o después.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto envasado.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono complejos, fibra, β -carotenos y en menor cantidad proteínas.

Valoración nutricional

Es fuente importante de hidratos de carbono, tanto almidón como azúcares. Su contenido en fibra ayuda a incrementar la sensación de saciedad y contribuye a prevenir o combatir el estreñimiento. La proteína es de especial interés para los celíacos porque no tiene gluten pero es deficitaria en lisina y triptófano. El contenido en grasa es muy bajo.

Respecto a los minerales, el aporte de fósforo es el más destacado, seguido del de magnesio y potasio.

Presenta una particularidad con respecto a otros cereales y es su contenido en β -carotenos —precursores de la vitamina A— y en otro carotenoide que es la

zeaxantina al cual debe el color amarillo que posee. La variedad de maíz blanco carece de ellos.

La composición nutricional del maíz envasado respecto a su homólogo en fresco es casi idéntica: disminuye, sin significación, el contenido de sus macro y micronutrientes, salvo en el caso del agua, algo más elevado en el de conserva. En caso de adición de azúcares a esta última, el valor calórico también podría sufrir un leve aumento.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (30 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	73	22	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,9	0,9	54	41
Lípidos totales (g)	1,2	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,09	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,15	17	13
ω -3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10,7	3,2	375-413	288-316
Fibra (g)	3,9	1,2	>35	>25
Agua (g)	81,3	24,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	4	1,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,5	0,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	6,0	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,2	15	15
Sodio (mg)	270	81,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	220	66,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	79	23,7	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,13	0,04	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	2,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	1	0,3	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	18,3	5,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,46	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MAÍZ DESGRANADO EN CONSERVA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. —: Dato no disponible. 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.