

Maíz, mazorca



Kernels on 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 tallo es simple, erecto, de elevada longitud pudiendo alcanzar los 3,5 m de altura, robusto y sin ramificaciones. No presenta entrenudos y sí una médula esponjosa si se realiza un corte transversal. Por su aspecto recuerda al de una caña. El maíz es de inflorescencia monoica con inflorescencia masculina y femenina separada dentro de la misma planta. Cada tallo de maíz debe producir como mínimo una mazorca grande. Bajo buenas condiciones, algunas variedades producen una segunda mazorca. Esta segunda mazorca es usualmente pequeña, y desarrolla más tarde que la primera. Las hojas son largas, de gran tamaño, lanceoladas, alternas, paralelinervias. Se encuentran abrazadas al tallo y por el haz presenta vellosidades. Los extremos de las hojas son muy afilados y cortantes. Las raíces son fasciculadas y su misión es la de aportar un perfecto anclaje a la planta. En algunos casos sobresalen unos nudos de las raíces a nivel del suelo y suele ocurrir en aquellas raíces secundarias o adventicias.

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 1822 se publicó un artículo en una revista de Nueva Inglaterra situando la primera introducción en esa zona en 1779; pero la primera mención fidedigna del maíz dulce se debe a Thomas Jefferson en 1810, en su Libro de la huerta. A lo largo del siglo XIX el interés por este cultivo aumentó rápidamente y comenzaron a aparecer numerosas variedades resultado del cruzamiento de maíz dulce con variedades de maíz grano. En la actualidad, es cada vez más popular y apreciado.

Estacionalidad

Actualmente podemos encontrar la mayoría de las formas de maíz en cualquier época del año, pero el maíz fresco en mazorca será propio de los meses de junio, julio, agosto y septiembre. Y es importante recordar que el maíz dulce tiende a perder rápidamente su sabor característico si no se mantienen las condiciones de conservación adecuadas. Así, se puede perder hasta el 50% del contenido en azúcar si no se refrigera antes de las primeras doce horas de su recolección.

Porción comestible

55 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

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. 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 uno y otro.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por mazorca (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	104	72	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,3	2,3	54	41
Lípidos totales (g)	0,78	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,12	0,08	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,228	0,16	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,367	0,25	17	13
ω -3 (g)	0,011	0,008	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,356	0,245	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	19,5	13,4	375-413	288-316
Fibra (g)	2,8	1,9	>35	>25
Agua (g)	71,8	49,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	4	2,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,68	0,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	32	22,0	350	330
Zinc (mg)	0,7	0,5	15	15
Sodio (mg)	5	3,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	294	202	3.500	3.500
Fósforo (mg)	87	59,8	700	700
Selenio (μg)	0,8	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,103	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,088	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,681	1,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,179	0,12	1,8	1,6
Folatos (μg)	40	27,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	7,2	5,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	12	8,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,26	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (MAÍZ EN MAZORCA, CRUDA, CONGELADA). 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). —: Dato no disponible. 0: Virtualmente ausente en el alimento.