

# 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,  $\beta$ -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  $\beta$ -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
<b>Energía (Kcal)</b>	73	22	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	2,9	0,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
$\omega$ -3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	10,7	3,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	3,9	1,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	81,3	24,4	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	4	1,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,5	0,2	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	23	6,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	270	81,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	220	66,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	79	23,7	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,06	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	2	0,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,13	0,04	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	8	2,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	1	0,3	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	18,3	5,5	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.