

- ¿Engorda mucho el maíz?
- El maíz, para estimular el ánimo, tranquilizar los nervios y fortalecer el cerebro.
- El maíz como verdura.
- Composición del maíz
- El maíz, un alimento para perder peso

Como alimento el maíz destaca por **su riqueza en hidratos de carbono** que le proporciona su abundante almidón. Como consecuencia, el maíz es **un alimento muy saciante capaz de calmar el hambre** durante mucho rato sin tener que recurrir a otros alimentos más ricos en grasas pero menos saludables para el organismo y con un poder calórico superior. Esta capacidad para calmar el apetito hace al maíz muy adecuado en las dietas de adelgazamiento. Se ha comprobado que las dietas que incluyen abundantes azúcares naturales y féculas permiten disminuir el peso de una forma más adecuada que aquellas que se basan en grasas o que someten al organismo a una sensación de hambre insostenible. Desde este punto de vista, el maíz, el arroz o las patatas son alimentos muy aconsejables para reducir la obesidad. (Véase más información sobre las féculas en la dieta)

El maíz posee una proporción elevada de proteínas si bien no completamente asimilables por el organismo. La razón es esto, según numerosos estudios, se encuentra tanto en la poca proporción de ciertos aminoácidos, principalmente triptófano, lisina y metionina, como la elevada proporción de leucina que neutraliza la absorción de la niacina. La falta de este componente origina numerosas enfermedades, entre ellas la más conocida es la pelagra, una que afecta a la piel, al aparato digestivo y al sistema nervioso y que puede ser mortal sino se trata adecuadamente. Esta enfermedad era muy habitual a principios del siglo XVIII cuando la población pobre de América, África y Europa basaba su alimentación en el maíz. Es importante combinar este alimento con otras verduras y con legumbres que puedan complementarlo. (Además de las carnes, pescado, huevos o leche, puede encontrarse en menor proporción en otros alimentos vegetales, principalmente en cacahuets tostados, arroz, aguacate, germen de trigo, judías secas, espinacas, patatas, soja o guisantes.)

El maíz constituye un alimento fundamental en numerosos países en vías de desarrollo ya que este alimento proporciona hasta la mitad de la ingesta diaria de calorías y casi un 60 % de proteínas. Numerosos estudios se están llevando a cabo para mejorar la calidad proteica del maíz en estos países donde constituye un alimento básico. Especialmente se intenta mejorar la calidad de las proteínas con técnicas que impliquen el desarrollo de variedades que presenten más cantidad de proteína y más calidad de la misma o la adición de suplementos a los productos elaborados con maíz. También se intenta concienciar a la población de la necesidad de combinar este alimento con otros alimentos que puedan aportar los aminoácidos necesarios para una buena salud.

El maíz presenta una gran riqueza en fibra soluble

Se ha comprobado que aquellas dietas que contienen un porcentaje bastante elevado de fibra consiguen hacer disminuir el peso corporal y eliminar el estado de ansiedad que

produce la sensación constante de hambre, especialmente la fibra soluble que se mantiene durante más tiempo en el aparato digestivo. Si además de utilizarla para combatir la obesidad, tenemos en cuenta la importancia que tiene la fibra en el control del colesterol, en la prevención del estreñimiento o en la protección con respecto a cierto tipo de cánceres, nos daremos cuenta de la importancia que este componente tiene en la alimentación. El maíz tierno es especialmente rico en este componente.

El maíz, una planta muy rica en vitaminas del grupo B.

El maíz es una de las plantas con mas riqueza en vitamina B1 o tiamina. Esta vitamina es necesaria para que el organismo pueda transformar los alimentos en energía y para que el cerebro pueda absorber glucosa, necesaria para su buen funcionamiento. Una falta de esta vitamina producirá en las personas síntomas de depresión, cansancio, estrés, falta de vigor o poca capacidad mental. Proporcionar maíz en la comida es una manera de evitar las posibilidades de depresión y levantar el ánimo. Igualmente interesante resulta comer abundante maíz para las personas que deban hacer un esfuerzo mental, como los estudiantes en épocas de exámenes, dado que este alimento permite aumentar su concentración y fijar mejor los contenidos. No menos importante resulta la función anti estresante de la tiamina. En épocas de mucho trabajo, con problemas personales, nerviosismo, etc. , el maíz puede constituir una de las mejores tranquilizantes naturales contra el estrés.

Además de la vitamina B1, hay que mencionar la riqueza del maíz en vitamina B7 o biotina (necesaria, entre otras funciones, para la absorción de las proteínas y para el buena salud del cabello y de la piel), niacina (mejora la circulación y reduce la hipertensión) y el ácido fólico o vitamina B9. El ácido fólico ejerce un papel primordial en la prevención de los ataques cardíacos, en el tratamiento de la depresión y en la formación del feto donde ayuda a prevenir los casos de espina bífida. (Ver estudio completo sobre ácido fólico). 350 gr. de maíz diarios proporcionan la cantidad recomendada de esta vitamina en un hombre adulto.

Dentro del complejo de la vitamina B, hay que considerar la importancia del inositol, un componente que hace funcionar mejor al hígado al participar en la formación de la lecitina. Ayuda a la destrucción de las grasas, la eliminación del colesterol y la conservación de la piel y el cabello. Una deficiencia de este elemento podría producir un aumento del colesterol, problemas en la piel o caída del cabello. Comer maíz permitirá tener las arterias en mejores condiciones y lucir un cutis y un cabello más sano.

Además de vitaminas del complejo B, el grano de maíz, especialmente el seco, contiene cantidades importantes de vitamina A en forma de betacarotenos a diferencia del resto de cereales que contienen cantidades poco significativas de este elemento. Sabemos de la importancia de los betacarotenos como antioxidantes en la prevención de numerosas enfermedades degenerativas y su papel como desintoxicantes del organismo, así como su importancia en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

En cuanto a los minerales posee porcentajes bastante elevados de potasio, magnesio, hierro, fósforo y cinc. Es especialmente rico en manganeso por lo que ayuda al crecimiento de los huesos y a la formación de los músculos; selenio cuyos niveles elevados ayudan a prevenir el cáncer de mama, el cáncer de próstata o de pulmones y previene la aparición de la caspa ; cinc un mineral que ayuda a la formación de los huesos y de los dientes, a la salud del sistema inmunitario así como al incremento de la potencia y el deseo sexual.

El maíz, para los enfermos celíacos

El maíz es un cereal que carece de gluten por lo que su uso es muy adecuado para aquellas personas que padecen de enfermedad celíaca, o enfermedad caracterizada por una intolerancia al gluten. De igual manera constituye un alimento ideal en la dieta de los bebés de manera que forma parte de las papillas o comidas preparadas para los primeros alimentos sólidos del bebé.

El maíz, una verdura muy sana

Para aquellas personas que no desean ingerir las más de 300 calorías que proporcionan los 100 gr. de maíz seco existe la posibilidad de consumir este alimento como una hortaliza o verdura, cuando las mazorcas están tiernas. (Las mazorcas se pueden hervir junto con otras verduras. Resulta ideal la combinación de maíz con quinua o con la alga espirulina, una combinación muy habitual en la cocina hispanoamericana, en la que estos últimos alimentos proporcionan al maíz una serie de aminoácidos esenciales en los que este cereal es deficitario, proporcionando a la combinación unas cualidades alimentarias excepcionales)

100 gr. de maíz tierno solo aportan 86 calorías y tienen la ventaja de poseer vitamina C, aunque su riqueza en otros componentes es menor. (Se puede realizar la comparación entre maíz seco y tierno en el cuadro inferior) Hay que tener en cuenta que el maíz tierno puede ser más conveniente para aquellas personas que tienen la tensión arterial alta. Su riqueza en potasio, que casi iguala a la del maíz seco, y el hecho de poseer la mitad de sodio, junto con su mayor contenido en agua facilitarían la expulsión de líquidos del organismo más fácilmente.

El maíz en la cocina

Las posibilidades culinarias del maíz son enormes. Algunas sugerencias:

- *Cocinado como verdura*: Se puede comer hervido como verdura cocinada al vapor (El tiempo de cocción no deberá sobrepasar los 8 minutos). Las mejores mazorcas son las que tienen la vaina cerrada, los granos lisos y tiernos y, cuando se aprietan rezuman fácilmente un líquido lechoso.

- *En ensaladas*: Crudo en forma de granos tiernos que se añaden a las ensaladas o pequeñas mazorquitas tiernas que complementan las mismas. Hay que utilizar mazorcas del día para que el maíz sea tierno y no se enrancie. Conviene guardar las que sobren en la nevera.

- *Polenta*: la harina del maíz, junto con el aceite y el queso, sirven para elaborar un puré que puede acompañar otras combinaciones de verduras o carnes. Es muy habitual en la cocina italiana, especialmente en la región del Piamonte. Puede comerse como puré o en forma de tortitas horneadas o tostadas.

- *Palomitas*: que se obtienen calentando el maíz con una sartén o con el microondas. Pueden comerse solas, aderezadas con un poco de aceite de oliva y sal, o envueltas en azúcar caramelizado, queso, etc. Hay que hacer notar que, aunque resultan muy atractivas y muy buenas para el paladar, su contenido en nutrientes es muy bajo dado que prácticamente solo contienen almidón.

- *Tortitas de maíz, arepas u oji*: son variedades de harina de maíz tratada con diferentes procesos para mejorar sus propiedades alimentarias. Muy habituales en las cocinas americanas o africanas requieren unos conocimientos culinarios muy específicos por lo que es mejor recurrir a restaurantes dedicados a este tipo de comida. Los restaurantes mejicanos o afroamericanos pueden servirnos de ayuda en este tema. (Ver más información en el apartado " harina de maíz " del listado superior)

- *Cereales*: Los copos de maíz se elaboran a partir del cereal triturado que se ha sometido a un proceso de cocción junto con endulzantes (sirope, miel o azúcar) y transformado en copos por un proceso de prensado en frío. Resultan muy adecuados en el desayuno, mezclados con el yogur, el kefir o la leche, aportando una gran energía en las primeras horas de la mañana. Especialmente indicados para los deportistas o los jóvenes. Los más adecuados nutricionalmente son los integrales.

El cuadro siguiente muestra la composición del maíz seco y tierno por cada 100 gr.

Composición del maíz por cada 100 gr.		
	Seco	Fresco
Agua	10, 3 gr.	75, 9 gr.
Energía	365 Kcal	86 Kcal
Grasa	4, 7 gr.	1,18 gr.
Proteína	9, 4 gr.	3, 22 gr.

Hidratos de carbono	74, 2 gr.	19, 02 gr.
Fibra	1 gr.	2,7 gr.
Potasio	287 mg	270 mg
Fósforo	210 mg	89 mg
hierro	2,7 mg	0, 52 mg
Sodio	35 mg	15 mg
Manganeso	0,48 mg	0, 16 mg
Magnesio	127 mg	37 mg
Calcio	7 mg	2 mg
Cinc	2, 21 mg	0,45 mg
Selenio	15,5 mcg	0, 6 mcg
Vitamina C	0	6,8 mg
Vitamina A	469 UI	281 UI
Vitamina B1 (Tiamina)	0, 38 mg.	0, 20 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	0, 20 mg	0, 06 mg
Vitamina E	0, 78 mg	0, 090 mg
Niacina	3, 62 mg	1, 7 mg