



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services**  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## **Maíz**



El maíz crece en Carolina del Norte durante los meses de junio julio y agosto; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted las maravillosas propiedades del maíz?

### **Historia del Maíz**

Los habitantes de los Andes desarrollaron una gran cantidad de los productos que el mundo occidental come hoy día y, entre estos productos se encuentran mas de 20 variedades de maíz. Si bien el maíz amarillo es el más conocido en los Estados Unidos existen también otras variedades de colores, blanco, rojo, morado, rosado.

Ellos cultivaron el maíz a 4100 metros de altura (13,500 pies) y lo consumían fresco, seco o reventado. También preparaban un licor llamado chicha.

### **El Maíz y la Salud Cardiovascular**

El maíz ayuda a la salud cardiovascular no solamente por su contenido de fibra también porque tiene un alto contenido de folate.

El folate, un tipo de vitamina B, es necesario para prevenir defectos de nacimiento, tanto físicos como mentales. También ayuda a disminuir los niveles de homocysteine, un aminoácido que puede dañar los vasos sanguíneos. Niveles elevados de esta molécula pueden generar problemas al corazón, enfermedades vasculares, apoplejía.

### **El Maíz y la Salud de los Pulmones**

De acuerdo con las investigaciones, el consumo de beta-cryptoxanthin - un carotinoide- disminuye el riesgo de contraer cáncer pulmonar.

Carotinoide es un pigmento orgánico natural, que se encuentra en algunas frutas, vegetales y, en ciertos organismos que realizan fotosíntesis, como las algas, ciertos tipos de hongos y ciertos tipos de bacterias.



El maíz contiene en altas cantidades, al igual que la calabaza, la papaya, el pimiento rojo, los tangerines, las naranjas y las peras.

### **El Maíz y la Memoria**

El maíz es una buena fuente de tiamina (vitamina B1). La vitamina B1 es fundamental para la producción de energía y para el funcionamiento de las células de cognitivas del cerebro. La tiamina es necesaria para sintetizar el acetilcolina, un neurotransmisor esencial para la memoria; su ausencia ha sido relacionada con la falta de memoria senil y con el Alzheimer.

### **El Maíz y la Energía**

El maíz es también una buena fuente de ácido pantoténico, necesario para el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y los lípidos.

El ácido pantoténico es también indispensable en épocas de stress, ya que respalda el funcionamiento de las glándulas adrenales.

### **El Maíz y la Fibra**

El maíz tiene un alto contenido de fibra, la cual se ha probado que ayuda a disminuir el colesterol malo y que reduce el riesgo de cáncer de colon. La fibra ayuda también a disminuir los niveles de azúcar en los diabéticos.

### **El Maíz y los Fitonutrientes**

El reporte presentado por investigadores de la Universidad Cornell al Instituto Americano de Investigación sobre el Cáncer (AICR) señala que los granos, entre ellos el maíz, contienen varios poderosos fitonutrientes que no han sido reconocidos en investigaciones anteriores debido a que las mismas se han centrado únicamente en los fitonutrientes de forma "libre", los cuales son absorbidos de inmediato por el torrente sanguíneo. Es debido a ello que la cantidad y la actividad de los fitonutrientes en los granos han sido largamente subestimadas.



Actualmente se sabe que los granos cuentan con poderosos fitonutrientes que no son absorbidos de inmediato por el torrente sanguíneo sino que se encuentran adjuntos a las paredes de las células de las plantas y, que se absorben durante la digestión, luego que son liberados por las bacterias intestinales.

## Propiedades del Maíz Amarillo Dulce

| MacroNutrientes    | Unidades | Valor por 92 gms | MicroNutrientes       | Unidades | Valor por 92 gms |
|--------------------|----------|------------------|-----------------------|----------|------------------|
| Agua               | g        | 68.36            | <b>Vitaminas</b>      |          |                  |
| Energía            | kcal     | 77               | Vitamina C            | mg       | 6.1              |
| Proteína           | g        | 2.90             | Tiamina               | mg       | 0.180            |
| Total Grasas       | g        | 1.06             | Riboflavina           | mg       | 0.054            |
| Carbohidratos      | g        | 17.12            | Niacina               | mg       | 1.530            |
| Fibra dietética    | g        | 2.4              | Acido Pantotenico     | mg       | 0.684            |
| Azúcar             | g        | 2.90             | Vitamin B-6           | mg       | 0.050            |
| Grasa Saturada     | g        | 0.164            | Folate                | mcg      | 41               |
| Grasa Monosaturada | g        | 0.312            | Folate, DFE           | mcg_DFE  | 0                |
| Grasa Polisaturada | g        | 0.503            | Vitamina B-12         | mcg      | 0                |
| Colesterol         | mg       | 0                | Vitamina A            | IU       | 187              |
| <b>Minerales</b>   |          |                  | Vitamina E            | mg       | 0.06             |
| Calcio             | mg       | 2                | Vitamina K            | mcg      | 0.3              |
| Hierro             | mg       | 0.47             | <b>Fitonutrientes</b> |          |                  |
| Magnesio           | mg       | 33               | Fitosteroles          | mg       | 0                |
| Fósforo            | mg       | 80               | Beta Carotene         | mcg      | 47               |
| Potasio            | mg       | 243              | Beta Cryptoxanthin    | mcg      | 114              |
| Sodio              | mg       | 14               | Lycopene              | mcg      | 0                |
| Zinc               | mg       | 0.41             | Luteina y Zeaxantina  | mcg      | 688              |

Datos tomados del USDA

## Propiedades del Maíz Blanco Dulce

| MacroNutrientes    | Unidades | Valor por 92 gms | MicroNutrientes       | Unidades | Valor por 92 gms |
|--------------------|----------|------------------|-----------------------|----------|------------------|
| Agua               | g        | 68.36            | <b>Vitaminas</b>      |          |                  |
| Energía            | kcal     | 77               | Vitamina C            | mg       | 6.1              |
| Proteína           | g        | 2.90             | Tiamina               | mg       | 0.180            |
| Total Grasas       | g        | 1.06             | Riboflavina           | mg       | 0.054            |
| Carbohidratos      | g        | 17.12            | Niacina               | mg       | 1.530            |
| Fibra dietética    | g        | 2.4              | Acido Pantotenico     | mg       | 0.684            |
| Azúcar             | g        | 2.90             | Vitamin B-6           | mg       | 0.050            |
| Grasa Saturada     | g        | 0.164            | Folate                | mcg      | 41               |
| Grasa Monosaturada | g        | 0.312            | Folate, DFE           | mcg_DFE  | 0                |
| Grasa Polisaturada | g        | 0.503            | Vitamina B-12         | mcg      | 0                |
| Colesterol         | mg       | 0                | Vitamina A            | IU       | 1                |
| <b>Minerales</b>   |          |                  | Vitamina E            | mg       | 0.06             |
| Calcio             | mg       | 2                | Vitamina K            | mcg      | 0.3              |
| Hierro             | mg       | 0.47             | <b>Fitonutrientes</b> |          |                  |
| Magnesio           | mg       | 33               | Fitosteroles          | mg       | 0                |
| Fósforo            | mg       | 80               | Beta Carotene         | mcg      | 1                |
| Potasio            | mg       | 243              | Beta Cryptoxanthin    | mcg      | 0                |
| Sodio              | mg       | 14               | Lycopene              | mcg      | 0                |
| Zinc               | mg       | 0.41             | Luteina y Zeaxantina  | mcg      | 31               |

Datos tomados del USDA

## Notas

- **92.** La información en ambos casos se refiere a 92 gramos (3.25 onzas) de maíz.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

- **¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**

