

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Maíz, lo que sustenta la vida

Cereal. Junto con el arroz y el trigo es uno de los principales cereales cultivados en el mundo y se emplea en multitud de elaboraciones



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
81 g	65,2 kcal	3,9 g	0 mg	10,7 g

ANDREA DÍEZ

Crujientes palomitas de maíz



A. D. S. En España, el tipo de maíz que más se consume es el dulce, que habitualmente se come crudo, fresco o enlatado pero también se aprovechan otras variedades como el denominado cristalino, que se emplea para la elaboración de harinas y sémolas. En último lugar cabe mencionar el maíz reventón, que se utiliza para las palomitas. Así que, con los días más oscuros y fríos del invierno, en uno de los planes caseros más socorridos, peli y manta no pueden faltar para acompañar la sesión unas buenas y crujientes palomitas caseras.

Para preparar las palomitas, se pone un chorrito de aceite en una sartén y, cuando esté bien caliente, se distribuye bien todo el maíz. Se tapa y cuando suene como saltan las primeras palomitas se baja a fuego medio y hay que esperar. Se mueve un poco la sartén para evitar que se quemen las que se van haciendo y cuando ya no suene más se retira del fuego. Se retiran los quemados o que no hayan explotado y se vierten en un bol y se sazonan al gusto con sal.

Hay quién las prefiere dulces, así que se pueden cubrir con un poco de mantequilla derretida y azúcar.

Cultivado desde hace más de 7.000 años de antigüedad, este cereal fue bautizado con el nombre de mahís por los indios taínos de las Antillas y se traduce como 'lo que sustenta la vida'. De hecho, su importancia en la industria agroalimentaria es tal que, junto al trigo y el arroz, son los cereales más cultivados en todo el mundo. Y en el marco nacional, Castilla y León es la región con mayor superficie destinada a este cultivo. En cuanto a su uso en alimentación, para consumo humano se utiliza para la obtención de aceites, almidón, harinas y productos derivados, mientras que para el consumo animal se destina a grano o harinas para piensos, tallos y gra-

no en verde o ensilado, zuros triturados para el engorde de vacuno, porcino y aves.

La tapa ganadora del XVII Concurso Nacional de Pinchos y Tapas Ciudad de Valladolid del cocinero vallisoletano Alejandro San José, del restaurante Habanero Taquería, 'Salbut criollo', encumbra precisamente al maíz en esta composición de inspiración mexicana. Por un lado, 'salbut' es la palabra maya que da nombre a una elaboración típica de Yucatán, una tortilla de maíz inflada y, por otro, 'criollo' se refiere al cerdo que llevaron los españoles y que se utiliza en este caso como relleno. A las puertas de la celebración de una nueva edición, quién sabe si de nuevo

el trigo ocupará el sillón de oro en el mundo de las tapas.

Por cierto, en México se declaró el 29 de septiembre de cada año como el Día Nacional del Maíz, «debido a que esta planta representa el pilar de la alimentación mexicana y una manifestación cultural de origen ancestral». Algunos de sus derivados, especialmente en harinas y aceites, se hacen imprescindibles en variadas elaboraciones gastronómicas, especialmente en el campo de la repostería, pero también como espesante de salsas. Además, en ensaladas o los poke bol el maíz es también uno de los ingredientes más recurridos para darle un sabor dulce y un color alegre a las presentaciones.

En la oferta de postres, los más populares son el pastel de maíz o el pudín de maíz. Junto a las pipas y los frutos secos, los maíces tostados son consumidos como el picoteo por excelencia. De distintos tamaños medianos, grandes o supergrandes, y también con diferentes sabores. Los hay salados, con sabor picante chili, ahumados, con gusto a jamón, con un toque a barbacoa o los clásicos.

Y en cuanto a las bebidas, en Castilla y León la elaboración de cervezas artesanales con una base de maíz está funcionando en un competitivo mercado que acepta innumerables variedades de este tipo de bebida en función de los gustos del consumidor.

El cereal que llegó de América

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Tenemos que remontarnos a las civilizaciones precolumbinas para encontrarlos con el maíz, que en esos tiempos era el alimento básico en su dieta. Fueron los españoles quienes lo trajeron a Europa tras el descubrimiento. En esta sección vamos a analizar las propiedades nutricionales del maíz dulce, que en su mayor porcentaje es agua, entorno a un 81%. El componente químico principal del grano de maíz es el almidón, aportando unos 11 gramos por 100 y otros azúcares sencillos en forma de glucosa, sacarosa y fructosa, en cantidades que están entorno a

los 3-4 gramos por cada cien. El maíz dulce, como el resto de cereales, aporta también proteínas que no alcanzan los 3 gramos por 100 y grasas con menos de 1,5 gramos por 100 con un contenido nulo de colesterol. La proteína más abundante es la zeína y aunque el grano de maíz contiene casi todos los aminoácidos esenciales, es deficitario en lisina, como todos los cereales, y en triptófano, un aminoácido capaz de transformarse en niacina (vitamina) en nuestro organismo. Un dato relevante es que no contiene gluten y esto lo convierte en el cereal de elección en los pacientes con enfermedad celiaca.

Por último, también es una buena fuente de fibra con casi 4 gramos por 100. Con respecto a las vitaminas, el maíz es rico en A, B1, B2, B3, B6, ácido fólico, E y C. Destacando sobre todo como antioxidantes la vitamina A y los carotenos. En referencia a las sales minerales contiene sobre todo potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc y fósforo. Destaca su baja cantidad en sodio.

En resumen, este alimento tiene unas importantes acciones antioxidantes combatiendo los radicales libres y por tanto el envejecimiento celular. También modula el apetito y tiene un importante poder saciante.