

Calidad nutricional y propiedades nutraceuticas del maíz

Nativo



Tienen una proporción equilibrada de fibras, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas benéficas.

Todas las variedades (blancos, amarillos, azules y rojos) tienen pigmentos con propiedades antioxidantes, quimioprotectivas y antimutagénicas.

Las tortillas de maíz nativo poseen un índice glucémico bajo, su consumo es apto y benéfico para personas con diabetes.

Su diversidad es la base de nuestra alimentación y pilar de las culturas originarias. Se utilizan como ingredientes esenciales de la gastronomía mexicana.

Las tortillas hechas con estos maíces no tienen residuos de plaguicidas o presencia significativa de aflatoxinas (hongos que pueden inducir cáncer).

Híbrido y transgénico



Tienen una mayor proporción de carbohidratos (almidón) y menor contenido de grasas benéficas y proteínas.

En general, son variedades amarillas y blancas con menos pigmentos benéficos.

Las harinas de estos maíces poseen un mayor índice glucémico. Suelen utilizarse en la industria de los ingredientes para fabricar alimentos ultraprocesados.

Las tortillas de harinas industrializadas tienen trazas de transgenes y residuos de glifosato.

El consumo de maíz transgénico está asociado a alteraciones metabólicas, el desarrollo de alergias y daños en órganos como el hígado.

El maíz transgénico indisolublemente está ligado con el glifosato ello implica graves riesgos para la salud humana.

FUENTES:

¹ Salinas-Moreno, Yolanda, Saavedra Arellano, Salvador, Soria Ruíz, Jesús, y Espinosa Trujillo, Edgar. (2008). Características fisicoquímicas y contenido de carotenoides en maíces (*Zea mays* L.) amarillos cultivados en el Estado de México. *Agricultura técnica en México*, 34(3), 357-364.

² FAO (1993). Composición química y valor nutricional del maíz. En: *El maíz en la nutrición humana*. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Roma. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/t0395s/t0395S03.htm>

³ Singh, N., Singh, S y Shevkani, K. (2019). Cap. 9: Maize: Composition, Bioactive Constituents, and Unleavened Bread. Victor R. Preedy y Ronald Ross Watson (Eds), *Flour and Breads and their Fortification in Health and Disease Prevention*, pp.111-121, Academic Press, Cambridge, MA, USA. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814639-2.00009-5>.



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS