

LA IMPORTANCIA DEL MAÍZ NIXTAMALIZADO

1 ALTAMENTE NUTRITIVO

Contiene:

Alto contenido de antocianinas, flavonoides y carotenoides

Proteínas con aminoácidos esenciales

Ácidos ferúlicos

Ácidos grasos oleico y linoleico

Hierro ionizable

Alto contenido de fibra dietética como almidón resistente

Calcio

2 SALUDABLE Y DELICIOSO

Sus nutrientes:

Brindan protección antioxidante

Son importantes para el crecimiento infantil y desarrollo neurológico

Contribuyen a bajar los niveles de grasas saturadas en las arterias

Están libres de transgenes relacionados a enfermedades y alergias

Mejoran la digestión

Favorecen el crecimiento de microbiota benéfica en el intestino

Sembrado agroecológicamente, están libres de residuos agrotóxicos dañinos

3 HEREDADO DE NUESTROS ANCESTROS

Es una herencia milenaria que trasciende generaciones

Es un bien de los pueblos y tesoro de la humanidad

Pilar del legado biológico y cultural del pueblo mexicano

Gastronomía viva: elemento central en al menos 600 platillos

Fundamento en diversas prácticas ceremoniales, religiosas y económicas

4 RIQUEZA BIOLÓGICA

Tiene más de 8000 años diversificándose

Las técnicas tradicionales han logrado una amplia riqueza genética

Existen al menos 60 razas nativas de maíz mexicano

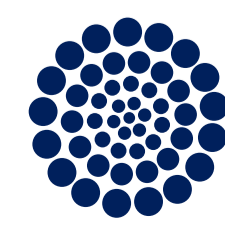
Inclusive algunos tipos resisten a condiciones extremas

Con gran potencial ante distintos escenarios de cambio climático

El proceso de nixtamalización del maíz nativo es parte de una herencia milenaria que transmite saberes, sabores y nutrientes excepcionales, libres de transgenes y agrotóxicos. El maíz es base de nuestra alimentación y de nuestra identidad: somos de maíz.



GOBIERNO DE MÉXICO



CONAHCYT
CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS