



EL MAÍZ

Zea mays



Se considera al **maíz** como un elemento estratégico para la **seguridad alimentaria** en sus distintas formas de usos. Este cereal fue domesticado y venerado por las culturas prehispánicas, y sigue siendo la base de la alimentación mexicana.



COMPOSICIÓN DEL GRANO

La calidad del grano de maíz está asociada, tanto con su constitución física, como con su composición química, esto dependerá del destino final de la producción.

Almidón: 72-73 %
Proteína: 8-11 %
Aceite: 3-18 %
Carbohidratos: 1-3 %
Minerales: 1.3%



LOS COLORES, MÁS QUE UN ATRACTIVO VISUAL



La **pigmentación del maíz** depende de la concentración de compuestos como ácidos fenólicos y flavonoides (antocianinas) que generan propiedades **antioxidantes, antibacteriana, anticancerígena y antiinflamatoria**, entre otras.



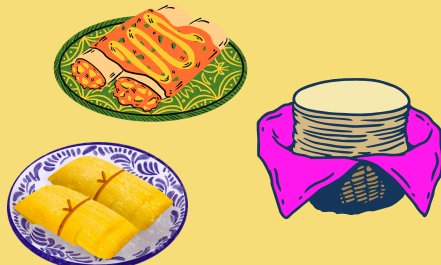
Se han encontrado hasta **220 diferentes razas de maíz**, de las cuales **64 existen en México** y **59 de ellas** se valoran como **nativas**.

Se han identificado **más de 600 formas** de preparar el maíz para alimentación:

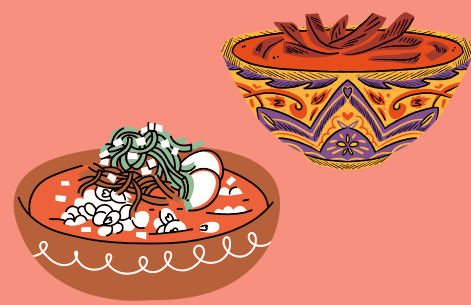
Granos secos, tostados y molidos: para **pinole, pozol, atoles y galletas**.



Maíz nixtamalizado y molido: para hacer masa de **tortillas, tacos, sopes, tostadas, tamales**.



Maíz nixtamalizado sin moler: para **pozole** y **menudo**.



La **nixtamalización** es un proceso de preparación del **maíz** en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución de agua con cal (hidróxido de calcio), el maíz se escurre y enjuaga para quitar la cubierta exterior del grano, para posterior molienda y preparación de numerosos platillos.

