

*Zea mays***MAÍZ**

Cultivado en todo el mundo en virtud de sus innumerables utilidades, el maíz es originario de Brasil y Paraguay según algunos autores y de Norteamérica según otros. Se trata de una planta anual lampiña o pubescente, de tallo robusto, monoica, que mide de uno a tres metros de altura. Después del trigo y del arroz, el maíz aparece como el cereal más cultivado y de más amplio empleo.

HÁBITAT Y CULTIVO

La producción mundial de estas semillas alcanzó los 880 millones de toneladas en el año 2007. Estados Unidos es el mayor productor con cerca del 45% de la producción total mundial.

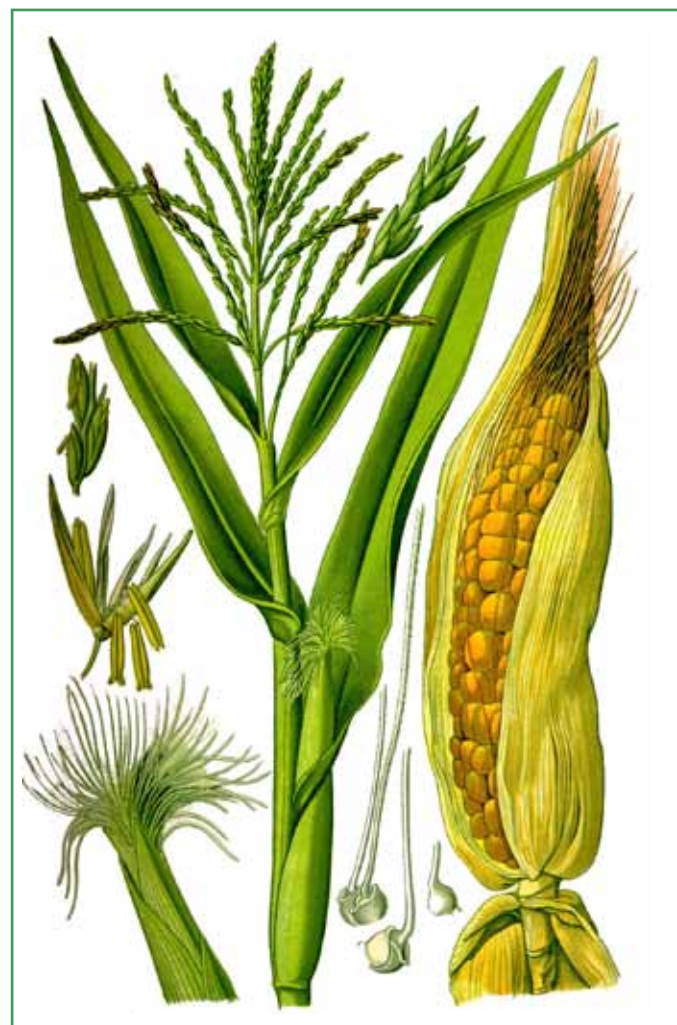
COMPONENTES

* Estilos: Saponósidos (10%), fitosteroles: sitosterol y estigmasterol, alantoína, betaína, taninos (11-13 %).

* Resinas: Antocianósidos, aceite esencial (0,1 %): carvacrol y otros terpenos, sales minerales: potasio, calcio, magnesio, sodio, hierro, ácido maizérico, vitaminas C y K, mucílagos.

EFFECTOS CLAVE

* Dietético



- * Hipertensión
- * Diurético
- * Antirreumático (cataplasma)

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Diurético:** Según Maurice Mességué: *“las barbas del maíz son el diurético más seguro a la vez que activo y sin contraindicación para el organismo. Nunca son irritantes para el estomago, el intestino o las vías urinarias. Pueden calmar los dolores más fuertes de los cólicos nefríticos, cálculos de la vejiga, cistitis, reumatismos y gota y actúan en profundidad contra los trastornos que originan tales molestias. Al estimular la producción de orina, limpian el organismo, lo ayudan a purgarse de sus toxinas, alivian el trabajo del hígado y del corazón y acrecientan el rendimiento de todos los órganos (incluido el cerebro).”*

* **Emoliente y protector de la mucosa intestinal:** el maíz y su harina, gracias a su total

carencia de gluten, resultan de gran utilidad para quienes padecen celiaquía, y en general, para los niños que sufren mala absorción intestinal o diarreas crónicas.

* **Frenador del metabolismo:** el maíz ralentiza la actividad de la glándula tiroides, y por lo tanto frena el metabolismo. Se recomienda a los hipertiroideos y a los convalecientes, anémicos y desnutridos, como reconstituyente. Es útil en las dietas de engorde.

* **Reducción del colesterol:** el aceite que se extrae del germen de maíz es muy rico en ácidos grasos insaturados, por lo que conviene a quienes tienen exceso de colesterol en la sangre.

* **Varias ventajas:** El maíz nos aporta todas las vitaminas que son fundamentales para la salud capilar y de la piel, es bueno para prevenir la formación de arrugas. Otros beneficios del maíz están dados gracias al poder antioxidante que posee, esto es muy bueno para prevenir todo tipo de enfermedades como el cáncer y actúa sobre los procesos degenerativos en general como retardador del envejecimiento.

CURIOSIDADES

* En el año 1510, cuando Hernán Cortés llegó a lo que es hoy Ciudad de México, encontró que los aztecas llevaban amuletos formados por un collar de palomitas de maíz que utilizaban en las ceremonias religiosas.

* El nombre de “pop-corn” o “pop” es, una onomatopeya derivada de la antigua palabra inglesa “poppe”, o sea “ruido explosivo”.

* El primer aparato eléctrico para hacer palomitas de maíz en América apareció en los comercios en el año 1907, pero fue en el año 1947, cuando por primera vez las vendían en el 85 por ciento de las salas de espectáculos.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

