

## La hortaliza del mes

# Maíz

### PARTES COMESTIBLES:

Fruto.

### ¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

- Mejora la digestión gracias a su alto contenido de fibra, que favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- Aporta nutrientes esenciales como las vitaminas del complejo B, además de vitaminas A, C y K, y minerales como magnesio, fósforo y potasio.
- Protege la salud ocular porque es rico en carotenoides que reducen el riesgo de cataratas.
- Contiene ácidos grasos esenciales y fibra que ayudan a regular la presión arterial, reducir el colesterol y estabilizar la glucosa en sangre.
- El folato presente en el maíz es clave para la formación de glóbulos rojos, reduciendo el riesgo de anemia.





## La hortaliza del mes Maíz

### ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLO EN NUESTRA DIETA?

- Añade granos de maíz cocidos a ensaladas frescas para darles color, dulzor y fibra.
- Sirve mazorcas asadas o hervidas acompañadas de hierbas y un toque de aceite de oliva.
- Úsalo en sopas de verduras o prepara crema de maíz para una opción ligera y nutritiva.
- Utiliza harina de maíz para preparar tortillas, arepas o panes caseros.
- Incorpora maíz en guisos, arroces o salteados para aumentar el aporte de fibra y energía.
- A la hora de recolectar maíz fresco, las hojas externas deben estar bien envueltas, verdes y frescas.
- Comprueba los granos al tacto: los granos deben sentirse llenos y uniformes, sin huecos.

