

# Maíz, el grano de oro

Manuela Alejandra Findlay Obando

Danna Gabriela Fraga Meneses

Santiago Javier Guerrero Castro

Estudiantes del Programa de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

Diana Paola Ortiz Tobar

Stephanie Carolina Realpe López

Docentes del Programa de Nutrición y Dietética

Universidad Mariana

La cultura alimentaria representa valores y creencias de los grupos sociales que culturalmente identifican a una comunidad, considerando al alimento no solo una fuente de nutrición para el hombre, su expresión conlleva más que un hecho biológico, ya que es por medio del alimento que se visualiza las tradiciones, creencias y simbolismos, además, se establece una relación directa entre el entorno y las personas. Por otro lado, la ciencia de los alimentos permite conocer las características fisicoquímicas y nutricionales de los alimentos, teniendo en cuenta el lugar de producción, la variedad del producto y otras características importantes que permiten describir de forma detallada a un determinado alimento.

Es así como la cultura alimentaria y la ciencia de los alimentos comparten la visión de presentar aquellos alimentos autóctonos y/o tradicionales que surgen en las regiones del país y que constituyen tanto en la fuente de alimentación como en la identidad de un territorio. Para el caso del departamento de Nariño, se destaca la importancia del maíz como uno de los principales alimentos de producción y consumo.

## El maíz

El maíz o *Zea mays* de acuerdo a su nombre científico es una planta gramínea, lo cual significa que tiene un tallo cilíndrico y hojas largas y gruesas, su altura oscila entre el metro y los tres de alto. El maíz también puede ser conocido como popularmente como choclo (que sería específicamente el fruto de la planta). Bembibre, 2010, párr. 2)

Existe una gran variedad de este alimento, sin embargo, a continuación, se detalla información importante acerca del maíz dulce. Las características principales que presenta el maíz dulce son las siguientes: mazorca cilíndrica de 4 a 6 cm de diámetro, largo entre 15 y 30 cm y peso de 200 g, respectivamente. Las chalas u hojas que lo recubren son de color verde y turgentes. Los granos deben ser uniformes, dispuestos en hileras, del color típico del cultivar (generalmente amarillo) y lechosos al romperlos. (ADC, 2004).

En la Tabla 1, se detalla la taxonomía del maíz dulce.

**Tabla 1**

*Taxonomía maíz dulce (Zea mays)*

Reino	Plantae
División	Liliopsida
Subdivisión	Magnoliophyta
Clase	Liliopsida
Subclase	Commelinidae
Orden	Poales
Familia	Poaceae
Subfamilia	Paricoideae
Tribu	Andropogoneae
Subtribu	Tripsacinae
Género	Zea
Especie	Zea Mays

Fuente: Datos tomados del CIAT y CIMMYT, 2019

## Composición nutricional

“Los componentes químicos del grano de maíz, se encuentran distribuidos en sus distintas estructuras anatómicas (pericarpio, endospermo y embrión)” (Mansilla, 2018, p. 20). En la Tabla 2, se encuentra la composición nutricional del maíz dulce por cada 100 g de porción comestible.

**Tabla 2**

*Composición nutricional del maíz dulce*

Maíz dulce	Por 100 g de porción comestible
Energía (kcal)	72
Lípidos totales (g)	0,78
AG monoinsaturados (g)	0,228
AG Poliinsaturados (g)	0,367
AG saturados (g)	0,12
Hidratos de carbono (g)	19,5
Agua (g)	71,8
Hierro (mg)	0,68
Calcio (mg)	4
Magnesio (mg)	32
Zinc (mg)	0,7
Sodio (mg)	5
Potasio (mg)	294
Fosforo (mg)	87
Tiamina (mg)	0,103
Rivoflamina (mg)	0,088
Vitamina B6 (mg)	0,179
Vitamina C (mg)	7,2
Vitamina A: Eq. Retinal (14)	12
Vitamina E (mg)	0,26

Fuente: Tomado y adaptado de Ecoagricultor, s.f.

Por otro lado, antiguamente la región nariñense fue habitada por comunidades indígenas (Quillasinga y Pastos), de quienes se ha heredado la tradición, costumbre del cultivo, preparación y consumo del maíz. Este producto es de vital importancia para las regiones, porque se ha heredado como una fuente de alimentación sana y segura tanto para la familia como para los animales, ya que tradicionalmente las comunidades han consumido este alimento en diferentes formas.

En cuanto a la producción del maíz dulce,

en la región Andina sus variados pisos térmicos favorecen la adaptación de distintas variedades y razas, por tanto, allí se cultiva ampliamente este cereal. Sin embargo, la mayor parte de la producción está en manos de pequeños agricultores ubicados en zonas de ladera, en condiciones igualmente limitadas respecto a fertilidad de suelos, productivas y de mercadeo, para las comunidades indígenas y campesinas de la región (...). No obstante, debido a la fuerte presión ejercida desde hace varias décadas por los modelos de producción basados en la revolución verde, en algunas zonas de la región Andina se ha perdido gran cantidad de variedades nativas. (Vásquez, 2009, pp. 20-21)



## Gastronomía y cultura alimentaria

Las creencias alimentarias forman parte de la identidad de los pueblos en donde los alimentos cumplen diferentes roles. En el caso del maíz, se constituye como una planta sagrada, ligada totalmente a las tradiciones culturales del ser campesino. En primera instancia, se la identifica como parte de los procesos y atribuciones medicinales, en donde no solo se consume el grano de maíz, ya que su “pelo” es de uso medicinal para tratar la fiebre o infecciones renales. Por otra parte, el uso de sus hojas sirve como parte de las preparaciones alimentarias y como alimento de animales, usadas principalmente en cuyes y conejos, e incluso es usado para mezcla de barro en el área de la construcción.

Desde la visión alimentaria, el maíz es consumido por toda la población nariñense, en gran variedad de preparaciones. Este alimento es cultivado por las manos campesinas, que con su saber y hacer milenario lo han cuidado y producido en las “chagras” o pequeños terrenos familiares de las sierras andinas.

Dentro de la variedad de preparaciones representativas de la región se destaca: el maíz cocinado, que se acompaña con queso y café; la masa de un maíz tierno, utilizada para hacer envueltos, arepas de horno de leña, sopa de poleada y sopa de arrancadas; el tostado; el aco; la mazamorra; sopas de maíz y mote, y finalmente, bebidas como la chicha y el champús.

El líder Edgar Ruiz, de la comunidad Quillacinga, menciona dos formas acerca de la preparación de la chicha. La primera se basa en desgranar el maíz, molerlo y ubicarlo en un recipiente de madera por 8 días, en un espacio que tenga sombra. Al cumplir con los días, se lava, cocina y, por último, se endulza con panela. La segunda preparación es más antigua, se realiza la masa del maíz y se la pasa por los dientes, se deposita en una vasija de barro, y se le agrega agua y panela, finalmente, se deja fermentar (Jurado, 2017).

En la región nariñense, una de las preparaciones más representativas es la mazamorra, es una preparación ancestral, versátil, la cual se ha conservado de generación en generación. Las comunidades indígenas, en la época prehispánica, celebraban con la mazamorra, bebida ancestral en épocas de cosecha, utilizándose, además, para ceremonias espirituales (Jurado, 2017). Para su preparación, se necesitan los siguientes ingredientes:

- Una taza y media de maíz blanco pisado o partido.
- 2 tazas de leche.
- 6 cucharas de azúcar.
- 1 cuchara de miel.
- 4 tazas de agua.

Preparación: En una cacerola sumergir el maíz pisado en agua y dejarlo toda la noche. Al día siguiente, colocar en una cacerola a fuego lento y cocinar durante una hora. Agregar la leche y el azúcar. Revolver con una cuchara de madera durante media hora más. Dejar que se enfríe y agregar, mientras se revuelve, una cuchara de miel (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], s.f.).

## Conclusiones

El valor nutricional del maíz depende de su composición química, tras su elaboración para el consumo, influyendo así en la estructura física del grano, los factores genéticos, ambientales, y otros eslabones que hacen parte de la cadena alimenticia. El maíz también cuenta con una gran diversidad genética, una amplia gama de fenotipos de distintos colores, formas y tamaños, es una fuente importante de fibra dietética.

Por otro lado, Colombia es considerado un país que cuenta con gran diversidad de maíz. En la región Andina, la variedad de pisos térmicos favorece la producción y la raza del maíz. La mayor parte de producción está en manos de los campesinos e indígenas.

El maíz se caracteriza por ser bastante versátil al momento de su preparación, por lo cual es considerado un patrimonio gastronómico que perdura a lo largo del tiempo.

## Referencias

- ADC. (2004). El maíz en la cultura campesina nariñense. *Revistas Semilla*, 22(23), 14-18.
- Bembibre, C. (2010, mayo). Definición de maíz. *Definición ABC*. <https://www.definicionabc.com/medio-ambiente/maiz.php>
- Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) y Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT). (2019). Maíz para Colombia visión 2030. CIMMYT. <https://repository.cimmyt.org/handle/10883/20218>
- Ecoagricultor. (s.f.). Maíz, elote o choclo: ¿Para qué es bueno el maíz? Propiedades de este cereal sin gluten. <https://www.ecoagricultor.com/maiz-elote-choclo/>
- Jurado, J. (2017, 30 de octubre). Nariño, un pueblo que se gesta en la cultura del maíz. *Radio Nacional de Colombia*. <https://www.radionacional.co/cultura/narino-un-pueblo-que-se-gesta-en-la-cultura-del-maiz>
- Mansilla, P. (2018). *Evaluación del valor nutricional de maíces especiales (Zea mays L.): selección para calidad agroalimentaria* [tesis doctoral, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorio Digital UNC. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/6107>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (s.f.). ¿Cómo hacer mazamorra? <http://www.fao.org/3/ak792s/ak792s06.pdf>
- Vásquez, E. (2009). *Selección de maíz (Zea mays) a partir de una variedad regional en el municipio de Pitalito (Huila) e implementación del sistema de riego para el lote de cultivo en la finca "El Limón"* [tesis de pregrado, Universidad del Cauca]. Repositorio Universidad del Cauca. <http://repositorio.unicauca.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/730>

