

## MAIZ PISINGALLO – NUTRICIÓN

El maíz pisingallo es un alimento de elevada calidad nutricional.

Esto es debido a una suma de factores entre los que se cuentan los siguientes:

- El copo de maíz es en definitiva un grano entero, siendo una fuente relevante de carbohidratos que provee energía al organismo y a su vez cuentan con un porcentaje importante de fibras, consideradas elementales para cualquier dieta alimenticia.
- El aporte calórico de este alimento es relativamente bajo, cuando se lo compara con otros snacks de mayor grado de industrialización.
- Se consume normalmente sin el agregado de aditivos alimentarios (conservantes – colorantes – saborizante) lo que lo convierte en un alimento natural, sano y nutritivo, sobre todo al ser comparado con snacks con los que comparte un similar segmento de consumo (papas fritas – maní – etc.)
- Al ser explotado con aceite vegetal, su nivel de azúcares, colesterol, sodio y grasas saturadas e insaturadas es reducido, cumpliendo con los requisitos de una dieta sana y evitando factores de riesgo tan importantes para la alimentación actual.
- La composición nutricional del maíz pisingallo es balanceada y variada, siendo una importante fuente de minerales (sobre todo Hierro y Calcio) y antioxidantes (polifenoles) incluso más que algunas frutas y vegetales.

**La información nutricional completa se detalla a continuación:**

Nutriente / Dato Nutricional	Valor	% de Demanda Diaria
Calorías	375 Kcal	19 %
Calorías provenientes de grasas	39	
Grasas Totales	4 g	7 %
Grasas Saturadas	1 g	3 %
Colesterol	0 g	
Sodio	7 mg	
Carbohidratos Totales	74 g	25 %
Fibra Dietaria	13 g	51 %
Azúcares	1 g	
Proteína	11 g	
Vitamina A		0 %
Vitamina C		0 %
Calcio		1 %
Hierro		17 %

Base: Porción servida: 100 gramos / Maíz Pisingallo Sin Explotar

A continuación se verán desglosados con mayor nivel de detalle los principales datos nutricionales:

### Información acerca de las Calorías aportadas por el Maíz Pisingallo:

Porción: 100 g		%DV
Calorías	375 Kcal (1570 kJ)	19 %
De Carbohidratos	293 Kcal (1227 kJ)	
De Grasas	38.8 Kcal (162 kJ)	
De Proteínas	43.5 Kcal (182 kJ)	

### Información acerca de Carbohidratos aportados por el Maíz Pisingallo:

Porción: 100 g		%DV
Carbohidratos totales	74.5 g	25 %
Fibra Dietaria	12.7 g	51 %

Almidón	60.8 g	
Azúcares	0.9 g	

**Información acerca de Grasas y Ácidos Grasos aportados por el Maíz Pisingallo:**

Porción: 100 g		%DV
Grasas Totales	4.3 g	7 %
Grasas Saturadas	0.6 g	3 %
Grasas Mono-insaturadas	1.0 g	
Grasas Poli-insaturadas	2.5 g	
Ácidos Grasos Omega 3 Totales	27.0 mg	
Ácidos Grasos Omega 6 Totales	2268 mg	

**Información acerca de Grasas y Ácidos Grasos aportados por el Maíz Pisingallo:**

Porción: 100 g		%DV
Grasas Totales	4.3 g	7 %
Grasas Saturadas	0.6 g	3 %
Grasas Mono-insaturadas	1.0 g	
Grasas Poli-insaturadas	2.5 g	
Ácidos Grasos Omega 3 Totales	27.0 mg	
Ácidos Grasos Omega 6 Totales	2268 mg	

**Información acerca de Vitaminas y micronutrientes aportados por el Maíz Pisingallo:**

Porción: 100 g		%DV
Vitamina A		0 %
Vitamina C		0 %
Vitamina D		0 %
Vitamina E (Alfa Tocoferol)	0.3 mg	1 %
Vitamina K		0 %
Tiamina	0.3 mg	21 %
Riboflavina	0.0 mg	3 %
Niacina	1.6 mg	8 %
Vitamina B 6	0.3 mg	14 %
Folatos	62.0 mcg	16 %
Vitamina B 12		0 %
Ácido Pantoténico	0.4 mg	4 %

**Información acerca de Minerales aportados por el Maíz Pisingallo:**

Porción: 100 g		%DV
Calcio	5.0 mg	1 %
Hierro	3.0 mg	17 %
Magnesio	123 mg	31 %
Fósforo	299 mg	30 %
Potasio	274 mg	8 %
Sodio	7.0 mg	0 %
Zinc	2.7 mg	18 %
Cobre	0.2 mg	11 %
Manganeso	1.0 mg	48 %

En síntesis, revisando la información provista, podemos concluir que el maíz pisingallo es un alimento que reviste condiciones particulares, que se detallan a continuación:

- Es un snack saludable, no muchos alimentos reúnen ambas condiciones, es decir, un alimento que se consume entre comidas, asociado al entretenimiento y a la vez sano, por ser un grano entero,

fuentes de fibras, carbohidratos, minerales y vitaminas, y con reducido aporte de elementos nocivos para la salud, propio de los snacks industrializados.

- Un elemento a tener en cuenta es la diversidad de preparaciones con las que actualmente se prepara el popcorn: explotado en olla con aceite, explotado con microonda, aire caliente, envasado listo para consumir con saborizantes salados y dulces, etc. De acuerdo a cada forma de preparación y consumo los valores nutricionales irán variando de manera acorde. De todas maneras nos encontramos ante un alimento que intrínsecamente cuenta con muchas propiedades que lo han convertido a lo largo del tiempo en un producto de demanda global, que se adapta a los requerimientos nutricionales de países muy diferentes entre sí (aquellos desarrollados y también los que se encuentran en vías de desarrollo, que posee una elevada demanda de un producto snack que se va sofisticando en sus presentaciones, y sin dejar de lado los países con poblaciones con escaso nivel adquisitivo, donde el popcorn es también una golosina preferida por ser económica y nutritiva).

**Fuente de información:**

- Popcorn Board [www.popcorn.org](http://www.popcorn.org)
- SELF Nutrition Data [www.nutritiondata.self.com](http://www.nutritiondata.self.com)