

## Súper Hortalizas

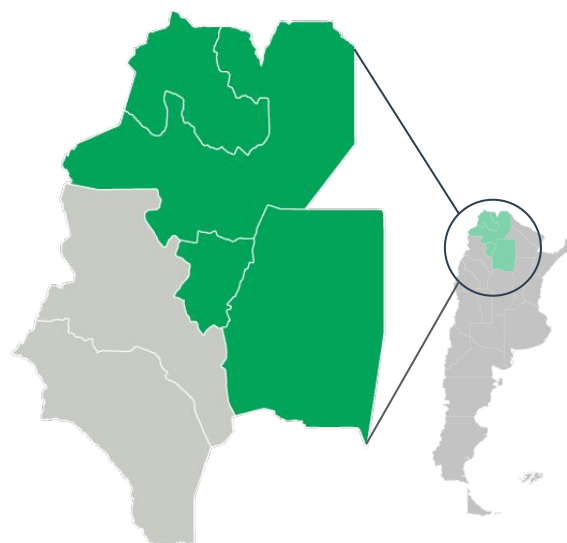
## CHOCLO

## Introducción

El **maíz** para **choclo** es el segundo cultivo más sembrado en la **Argentina**, y su producción se ha expandido a las provincias del Noroeste (**NOA**) y del Nordeste Argentino (**NEA**). La provincia de Buenos Aires lidera la producción de choclo, seguida por Córdoba y Santa Fe. El choclo se utiliza en guarniciones, en sopas, en ensaladas y en platos típicos, además de ser utilizado en la elaboración de alimentos para animales, especialmente de ganado bovino.

**Salta** es la provincia del NOA que mayor cantidad de hectáreas registra para este producto. Abastece el mercado interno desde mayo hasta noviembre, y los precios varían según la época del año. En invierno son más elevados, debido a que la oferta sólo está cubierta por los productores del norte del país y porque la demanda es mayor.

**Tucumán** es otra provincia con una importante producción de choclo, especialmente en la zona de **Leales**. Desde octubre a febrero es el período de mayor cosecha. Además, el choclo es un ingrediente esencial en la gastronomía de Tucumán ya que se utiliza en platos típicos, como la **humita**.



## Disponibilidad estacional

■ Disponible

■ No Disponible



| Componentes          | Por porción (100 g) |
|----------------------|---------------------|
| <b>Energía</b>       | <b>87 kcal</b>      |
| <b>Proteína</b>      | <b>2,94 g</b>       |
| <b>Carbohidratos</b> | <b>19,86 g</b>      |
| Fibra                | 2,50 g              |
| Azúcar               | 2,88 g              |
| <b>Grasa</b>         | <b>1,11 g</b>       |
| Grasa saturada       | 0,171 g             |
| Grasa Poliinsaturada | 0,523 g             |
| Grasa Monoinsaturada | 0,324 g             |
| Potasio              | 234 mg              |

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Formas de consumo



Fresco



En grano enlatado



En grano congelado

## Beneficios para la Salud

El choclo es un alimento nutritivo y saludable que aporta múltiples beneficios al organismo. Este cereal es rico en nutrientes como **potasio**, **magnesio**, **hierro**, **fósforo** y **zinc**, que son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Además, el choclo contiene altos niveles de **manganeso**, un mineral que favorece el crecimiento de los huesos y la formación de los músculos. También es rico en **vitamina B1**, que ayuda a convertir los alimentos en energía y a mejorar el funcionamiento del cerebro.

El consumo regular de choclo se ha asociado con la prevención de enfermedades crónicas y cardiovasculares. Además, gracias a su alto contenido en **fibra**, el choclo ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener una buena salud digestiva.