

SuperHortalizas

CHOCLO

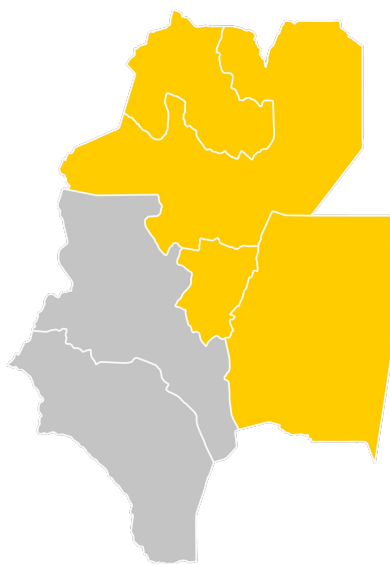
Información básica

En Argentina la superficie destinada a la producción de cereales y oleaginosas se incrementó notablemente. El maíz se convirtió así en el segundo cultivo más sembrado.

La producción de maíz tradicionalmente estuvo concentrada en las provincias cercanas al puerto, denominada zona núcleo pero, en las últimas décadas, se expandió a las provincias del NOA y NEA.

El NOA es la zona productora de choclo por excelencia. Particularmente Salta es la provincia que mayor cantidad de hectáreas dedica a este producto y es la encargada de abastecer al mercado interno desde mayo hasta aproximadamente noviembre.

Los valores del choclo en los mercados varían según la época del año y las ventanas de comercialización. Durante el invierno los precios son más altos debido a que la oferta sólo está cubierta por los productores del norte del país y porque la demanda es mayor durante ese periodo. En cambio en verano, el precio baja porque son más las provincias que cosechan esta hortaliza y porque la demanda es menor.



Disponibilidad estacionaria



1 choclo mediano	
Componentes	17,5 cm - 19 cm de largo
Energía	87 kcal
Proteína	2,94 g
Carbohidratos	19,86 g
Fibra	2,5 g
Azúcar	2,88 g
Grasa	1,11 g
Grasa saturada	0,171 g
Grasa Poliinsaturada	0,523 g
Grasa Monoinsaturada	0,324 g
Potasio	234 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Fresco



En grano enlatado



En grano congelado en bolsas

Beneficios para la Salud

Posee porcentajes bastante elevados de potasio, magnesio, hierro, fósforo y cinc.

Es especialmente rico en manganeso por lo que ayuda al crecimiento de los huesos y a la formación de los músculos.

El maíz es una de las plantas con más riqueza en vitamina B1. Esta vitamina es necesaria para que el organismo pueda transformar los alimentos en energía y para que el cerebro pueda absorber glucosa, necesaria para su buen funcionamiento.