

SuperGranos y Semillas

# MAÍZ

## Información básica

La cadena argentina de maíz es muy dinámica, con una gran heterogeneidad de productos y diferentes tipos de molienda y destinos para la producción. Una gran parte de esta se dirige a la exportación como grano, siendo la Argentina el tercer exportador mundial.

En las últimas décadas se produjo un importante crecimiento de la producción, volviéndose relevantes el noroeste (NOA) y noreste (NEA) del país, especialmente las provincias de Santiago del Estero, Entre Ríos y Chaco.

La expansión de la frontera agrícola y de los cultivos de granos hacia zonas más cálidas, menos fértiles y más secas como el NOA se vio impulsada por la siembra directa, la genética, la biotecnología, y más recientemente, la agricultura de precisión. Prácticas y tecnologías que permitieron aumentar el rinde por hectárea, especialmente el del cultivo de maíz.



## Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción	Presentaciones
	1 taza	
<b>Energía</b>	<b>132 kcal</b>	Harina Cereales Snacks Aceite
<b>Carbohidratos</b>	<b>29,29 g</b>	
<b>Proteína</b>	<b>4,96 g</b>	
<b>Grasa</b>	<b>1,82 g</b>	
Grasa saturada	0,28 g	
Grasa Poliinsaturada	0,861 g	
Grasa Monoinsaturada	0,534 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	4,2 g	
Sodio	23 mg	
Potasio	416 mg	

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

## 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.