

Choclo: Alimento nutritivo y versátil en verano



Laura Poblete

Directora carrera de Nutrición y Dietética,
UDLA, sede Concepción

El maíz dulce o choclo, como se conoce en nuestro país, destaca como un protagonista indiscutible de la temporada estival, formando parte de la variada oferta alimentaria de origen vegetal que esta época del año nos ofrece. Sus diversas preparaciones son esperadas con ansias por la mayoría de los chilenos que anhelan volver a disfrutar de su sabor, aroma y textura en unas exquisitas humitas o pastel.

Aunque podemos encontrarlo congelado, en conserva o procesado durante todo el año, su versión fresca y recién cosechada a granel se presenta como la opción nutricionalmente óptima. Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, 100 gramos de choclo cocido aportan 108 calorías, 25.1 gramos de carbohidratos, 1.3 gramos de lípidos y 3.3 gramos de proteínas.

Este alimento no solo es una excelente fuente de energía, principalmente basada en carbohidratos de lenta absorción, sino que también nos brinda fibra dietética, vitaminas y minerales esenciales. La fibra insoluble favorece la digestión, previniendo problemas como el estreñimiento, hemorroides y cáncer de colon, y la soluble regula los niveles de colesterol y glucosa en sangre, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además de sus beneficios para el sistema digestivo, la fibra dietaria contribuye a generar una sensación de saciedad que puede ser clave en el control del peso. En cuanto a vitaminas, el choclo aporta del complejo B, incluyendo la B1 (Tiamina), B3 (Niacina) y B9 (ácido fólico), fundamentales para el metabolismo, la función cognitiva y la formación de glóbulos rojos, siendo especialmente valiosas para mujeres en etapa de planificación o embarazo. También contiene provitamina A y vitamina E, fortaleciendo nuestro sistema inmunológico.

En el ámbito de los minerales esenciales, el choclo ofrece magnesio, fósforo y hierro, junto con antioxidantes como el betacaroteno. Es importante destacar que este grano y sus derivados, como la maicena y la polenta, son opciones seguras para aquellos con intolerancia al gluten, brindando una alternativa deliciosa y nutritiva.

La versatilidad culinaria del choclo es innegable. Ya sea cocido al agua, al vapor o a la parrilla puede integrarse en una variedad de platos, desde ensaladas frescas hasta clásicos de la cocina criolla como humitas y pastel de choclo, siempre sin añadir azúcar. Se convierte así en un ingrediente estrella en guisos, budines y tortillas de verduras.

Sin embargo, conviene recordar que, debido a su alto contenido de almidón, es prudente no consumirlo en exceso ni acompañarlo con alimentos ricos en carbohidratos, como arroz, fideos o papas, para mantener un peso saludable. La frecuencia recomendada de consumo se sitúa en 2 a 3 veces por semana.

El choclo no es solo un símbolo del verano, sino un tesoro nutricional que deberíamos valorar y disfrutar durante todo el año.