

COLUMNA

Laura Poblete
directora carrera de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas



El choclo

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.