

HABLEMOS DE... EL ELOTE O MAÍZ



¿SABÍAS QUÉ?



El elote no contiene gluten por lo que es un excelente alimento para las personas con celiacía.³



Ayuda a prevenir el estreñimiento y hemorroides ya que es una excelente fuente de fibra insoluble.³



BENEFICIOS DE COMER ELOTE



Contiene vitamina B1, B9, vitamina C y minerales como magnesio, hierro y fósforo.²



Sus antocianinas y flavonoides previenen el cáncer y la aterosclerosis.²

Los nutrientes más abundantes en el elote son:

- Fósforo
- Potasio
- Vitamina B1, B9 y C
- Fibra insoluble

RECUERDA QUE

Es importante lavar los vegetales frotando suavemente bajo el chorro de agua para retirar la suciedad y el exceso de tierra; posteriormente se debe usar desinfectante.



Declaración nutrimental	Por 100 g	Por porción 82 g
Contenido energético	84 kcal (358 KJ)	70 kcal (292 KJ)
Proteínas	2.79 g	2.28 g
Grasas totales	1.63 g	1.33 g
Grasas saturadas	0 g	0 g
Grasas trans	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	14.7 g	12 g
Azúcares	7.37 g	6 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Fibra dietética	2.4 g	1.96 g
Sodio	0 mg	0 mg

(USDA, 2024)

REFERENCIAS

1. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. (31 de Octubre de 2024). USDA. Obtenido de USDA: <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/2710826/nutrients>
2. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación. (8 de Enero de 2025). Beneficios del maíz. Obtenido de Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación: <https://www.maga.gob.gt/beneficios-del-maiz/>
3. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (s.f.). MAPA. Obtenido de MAPA: <https://www.mapa.gob.es/app/materialvegetal/fichamaterialvegetal.aspx?idficha=1180>