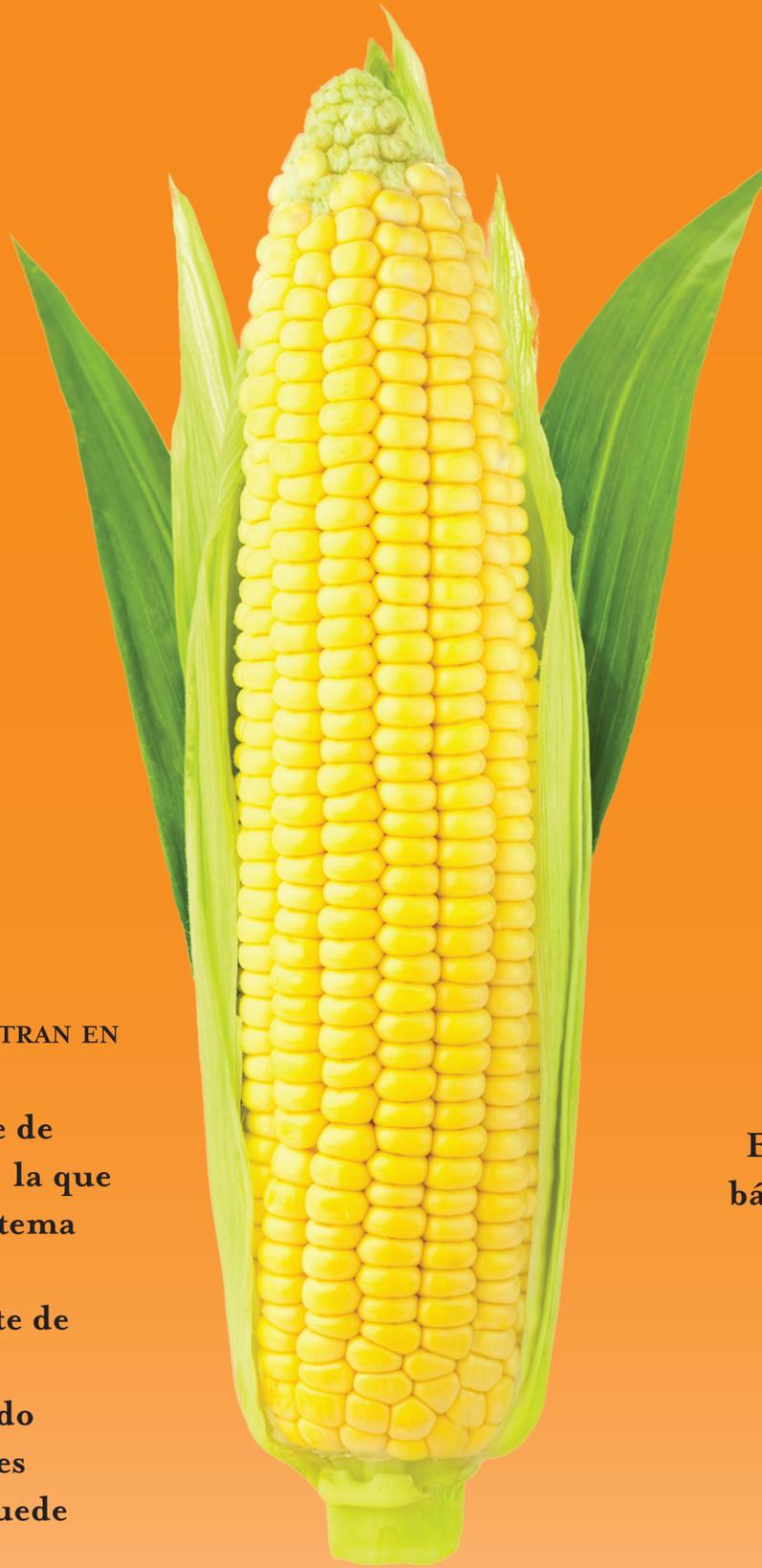


MAÍZ DE OREGÓN



Hay tres tipos de maíz:
El maíz dulce, el de campo y el que revienta, que son las palomitas de maíz. El maíz dulce se come fresco, congelado o enlatado. El maíz de campo se cosecha en un estado más maduro y se usa como alimento para ganado; también en las comidas precocinadas y ¡Las palomitas de maíz se revientan!

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL MAÍZ O ELOTE

- ~ El maíz es buena fuente de tiamina (Vitamina B1), la que ayuda a mantener el sistema nervioso saludable.
- ~ Un elote es buena fuente de fibra alimenticia.
- ~ El maíz fresco, congelado y enlatado son elecciones saludables, así que se puede disfrutar todo el año.

El maíz era el alimento básico para los incas, los mayas, los aztecas y los indígenas de Norte América.



¡Los arqueólogos fueron capaces de hacer reventar con éxito granos de maíz que tenían 1.000 años!



Las plantas de maíz son un tipo de pasto o zacate y las semillas son granos así como el trigo o la avena.



El maíz dulce "Sweet Corn" puede ser blanco, amarillo, rojo o de una mezcla de colores.

