

Fecha 25.09.2026	Sección Gastrolab	Página 2
---------------------	----------------------	-------------

MAÍZ.

grano que alimenta, hoja que crea

El fruto milenario ha sido, desde siempre, sostén de la gastronomía mexicana; por ello, cada 29 de septiembre conmemoramos su día

ISABEL OLAYA

INFOGRAFÍA: NELLY VEGA

Imaginemos un paisaje lleno de vegetación, centros ceremoniales suntuosos que se vislumbran aun por el espesor de los árboles, y ahí, en medio, una familia escoltada por cazuelas con tamales, elotes asados, jarros con atole y una señora hincada frente al metate y el comal de barro haciendo tortillas.

Este cuadro es un ejemplo de cómo nuestros antepasados basaban su alimentación en el *tlallotli* (maíz), que significa "el corazón de la tierra".

SABORES CON LEGADO MEXICA Y MAYA

Para los mexicas, las *tlaxcalli* (tortillas) eran fundamentales; bien cocidas en el *comalli* (comal) después de un proceso de nixtamalización. Por las mañanas, qué tal un *atolli* (atole) de maíz con *tamallis* (tamales) cocidos al vapor.

En los rituales religiosos, el *tlacatlaolli* (pozole) se acompañaba de la *chicha*, bebida fermentada de maíz. Además, sacerdotes y nobleza disfrutaban de un hongo que nace en la parte exterior del elote: el *cuitlacoche*; así, con "c" inicial, debido a

que proviene de dos vocablos en náhuatl: *cuitlatl*: excremento, y *cochi*: dormir o estar dormido.

En cuanto a los mayas, adoptaron el maíz en el *keyem* (pozol), el *sa'* (atole endulzado con miel de abeja melipona), los *pibil wa* (tamales horneados bajo la tierra), las *wah* (tortillas gruesas) y las *is wa* (tortilla tostada hecha con elote).

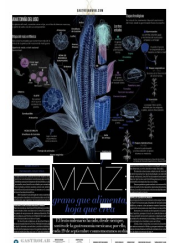
Esa exquisitez gastronómica trascendió, pese a los años y la conquista, hasta nuestra mesa. Ahora, la cocina mexicana está irremediablemente subordinada al maíz.

SEMILLA: GÉNESIS HUMANA

Los mayas le dieron al maíz un valor especial: en el *Popol Vuh* narran que, después de tres intentos fallidos, crearon a los primeros cuatro hombres a partir de una masa con maíz blanco y amarillo.

En tanto, los mexicas del quinto sol pasaban hambre, porque el maíz se custodiaba en el Tonacatépetl (cerro del sustento). Quetzalcóatl accedió a él convertido en hormiga, robó un grano y lo entregó a los hombres para sembrar.

Jilote, elote o maíz fue, es y será el alimento por antonomasia de México, porque sentarse a la mesa sin una buena tortilla de nixtamales como ir a la playa y no tocar el mar. "



Continúa en siguiente hoja

Fecha 25.09.2026	Sección Gastrolab	Página 2
----------------------------	-----------------------------	--------------------

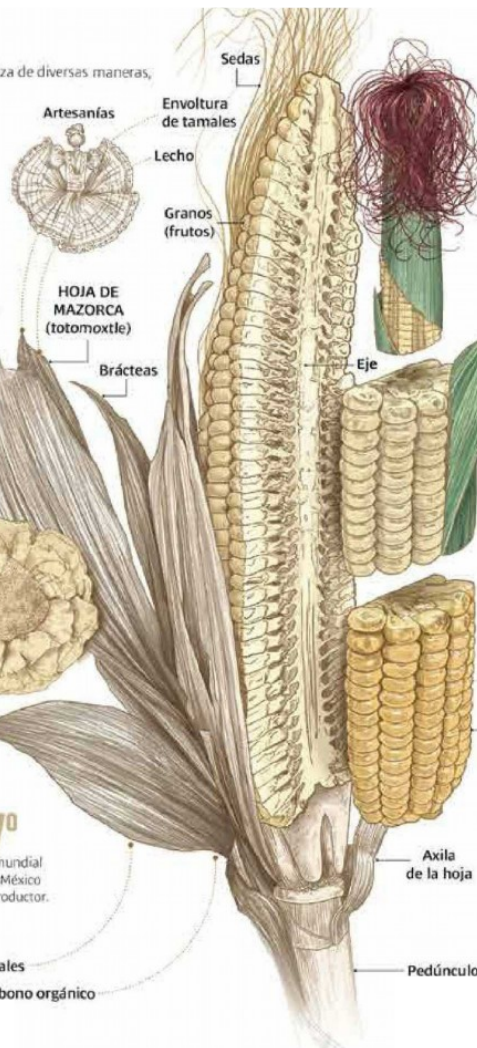
ANATOMÍA DEL USO

La planta del maíz, conocida como milpa, se utiliza de diversas maneras, a partir de cada uno de sus componentes

Mapa del maíz en México

Son cinco los estados que concentran más de la mitad de la producción nacional de maíz grano

Aporte de maíz a nivel nacional (porcentaje)



Etapas fenológicas

Se trata de los momentos clave del crecimiento del maíz, desde la germinación hasta la cosecha

Los tres estados

1 JILOTE

El grano aún está pequeño y demasiado tierno.



Ensaladas
Guisos

2 ELOTE

El grano se encuentra en estado lácteo.



Tamales
Tés (con las sedas)
Cremas (sopas)

3 MAZORCA

Estado maduro y seco.



Atoles
Masa

4 Germinación

La semilla absorbe agua y nutrientes del suelo para empezar a emerger.



Cuando el grano se desprende de la mazorca se llama maíz

5 Etapas vegetativas (V1 - V12)

Se trata de la fase inicial de crecimiento.



6 Transición (VT)

La espiga libera polen, recibido por las estigmas o pelos, para la fecundación.



7 Etapas reproductivas (R1-R6)

Ocurre la polinización y la fecundación; el grano alcanza su madurez.



Fuentes: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sedar) y el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP)