

Karla Meneses.
Dietista Nutricionista especializada en diabetes.
Dra. en Antropología Miembro del grupo de trabajo
de Estilos de vida y Mujeres y Diabetes de la SED.



Rocío Maraver.
Dietista Nutricionista especializada en diabetes.
Máster en Bases para la atención y educación de las personas
con diabetes. Miembro del grupo de trabajo
de Estilos de vida y Mujeres y Diabetes de la SED.



El maíz ¿qué tener en cuenta para gestionarlo cuando se vive con diabetes?

El maíz (Zea mays), junto al trigo y el arroz, es uno de los cereales más consumidos. Su consumo ha enriquecido la alimentación humana durante más de 10.000 años y hoy está presente en casi todas las regiones del mundo (1,2). Forma parte de numerosas preparaciones culinarias presentes en diferentes culturas y tradiciones gastronómicas. En España suele consumirse en forma de mazorca, maíz dulce en conserva o como ingrediente de ensaladas, mientras que en América Latina constituye la base de alimentos tan populares como las tortillas, arepas, tamales o polenta.

A pesar de su amplia utilización, entre las personas con diabetes sigue siendo frecuente la duda sobre si su consumo puede afectar negativamente a su gestión glucémica. La respuesta es que el maíz puede formar parte de una alimentación saludable para las personas con diabetes, siempre que se tenga en cuenta su aporte de hidratos de carbono y se consuma en cantidades adecuadas dentro de un patrón alimentario equilibrado.

UN POCO DE HISTORIA

El cultivo del maíz tuvo su origen en América Central, especialmente en México. Los restos arqueológicos más antiguos, de unos 7.000 años de antigüedad, fueron hallados en el valle de Tehuacán (México), aunque pudo haber otros centros secundarios de origen en el continente americano. Este cereal fue un alimento esencial en las civilizaciones maya y azteca, con un papel central en sus creencias religiosas, festividades y nutrición; ambos pueblos llegaban a afirmar que la carne y la sangre estaban formadas por maíz. La supervivencia y difusión del maíz se debió a quienes recogían las semillas para volver a plantarlas. A finales del siglo XV el grano llegó a Europa a través de España y desde allí se extendió por el Mediterráneo y, más tarde, por toda Europa. Hoy crece desde ambientes a nivel del mar, hasta zonas a más de 4.000 metros de altitud (1).

EL MAÍZ ¿ES CEREAL, VERDURA O FRUTA?

La respuesta es que puede ser las tres, dependiendo de cómo y cuándo se consuma (2,3). El maíz es una planta herbácea de la familia de las gramíneas, el grano en sí es una semilla de un cultivo de cereales, y como tal se considera un cereal. El maíz entero, en mazorca o desgranado, que se consume como acompañamiento o en ensaladas se clasifica principalmente como verdura. Y dado que es una sustancia comestible que crece a partir de la semilla de una planta, también se ajusta a la definición de fruta. A efectos de planificación dietética el maíz en mazorca o en conserva se comporta como una verdura feculenta (que contiene almidón), junto a alimentos como los guisantes, la batata o la calabaza. La Asociación Americana de Diabetes (ADA) considera al maíz en el grupo de los hidratos de carbono saludables que deberían ocupar aproximadamente una cuarta parte del plato en cada comida (4). La clave para las personas con diabetes no es eliminar el maíz, sino elegir bien la forma de consumo y la porción. Una mazorca pequeña contiene aproximadamente unos 14 g de hidratos de carbono (5), lo que la convierte en una opción manejable dentro del recuento de hidratos de carbono del día. Además, la fibra del pericarpio del maíz actúa como barrera que ralentiza la absorción »

PARA LAS PERSONAS CON DIABETES, EL MAÍZ ENTERO O EN CONSERVA ES UNA FORMA DE CONSUMIR HIDRATOS DE CARBONO DENTRO DE UN PATRÓN SALUDABLE, LO QUE CONVIENE LIMITAR NO ES EL MAÍZ EN SÍ, SINO SUS DERIVADOS ULTRA-PROCESADOS

PARÁMETRO (POR 100 G)	MAÍZ EN CONSERVA (ESCURRIDO)	MAÍZ EN MAZORCA (CRUDO/CONGELADO)
Energía (kcal)	73	104
Hidratos de carbono (g)	10,7	19,5
Proteínas (g)	2,9	3,3
Lípidos totales (g)	1,2	0,78
Fibra (g)	3,9	2,8
Magnesio (mg)	23	32
Potasio (mg)	220	294
Folatos (µg)	8	40
Vitamina A (equivalentes de retinol, µg)	18,3	12

TABLA 1. Fuente: Fundación Española de la Nutrición, 2013 (3).

EL CULTIVO DEL MAÍZ TUVO SU ORIGEN EN AMÉRICA CENTRAL, ESPECIALMENTE EN MÉXICO. LOS RESTOS ARQUEOLÓGICOS MÁS ANTIGUOS, DE UNOS 7.000 AÑOS DEANTIGÜEDAD, FUERON HALLADOS EN EL VALLE DE TEHUACÁN

» de glucosa, por lo que el grano entero tiene un impacto más favorable sobre la glucemia que sus derivados refinados.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

La composición nutricional del maíz varía según la forma de consumo como se observa en la ***tabla 1***.

¿CÓMO INFLUYE EL MAÍZ EN LA GLUCEMIA?

El maíz contiene principalmente hidratos de carbono complejos en forma de almidón. Como ocurre con otros alimentos ricos en hidratos de carbono, durante la digestión estos se transforman en glucosa y pasan al torrente sanguíneo. Por este motivo, el maíz debe contabilizarse dentro del total de hidratos de carbono de la comida, especialmente en personas que realizan contaje de hidratos de carbono o ajustan sus dosis de insulina en función de la ingesta. Sin embargo, más allá de contabilizarlo, el maíz entero también aporta fibra, vitaminas y minerales que contribuyen a mejorar su perfil nutricional. La presencia de fibra ayuda a ralentizar la absorción de glucosa, favoreciendo una respuesta glucémica más gradual que la observada con muchos productos refinados o ultraprocesados.

¿ES RECOMENDABLE PARA LAS PERSONAS CON DIABETES?

Las principales sociedades científicas recomiendan priorizar fuentes de hidratos de carbono ricas en fibra, vitaminas y minerales, como las verduras feculentas, las legumbres, las frutas y los cereales integrales (6). En este contexto, el maíz puede formar parte de una alimentación saludable. Como ocurre con cualquier otro alimento que contiene hidratos de carbono, la clave reside en la cantidad consumida y en el conjunto de la comida. Combinar el maíz con verduras, proteínas y grasas saludables suele favorecer una respuesta glucémica más estable.

NO TODAS LAS FORMAS DE CONSUMO SON IGUALES

Desde el punto de vista nutricional conviene diferenciar entre el maíz entero o mínimamente procesado y los productos ultraprocesados elaborados a partir de este cereal. Las opciones más recomendables incluyen:

- Mazorca cocida, hervida o a la plancha.
- Maíz en conserva.
- Maíz congelado.
- Harina de maíz integral.
- Tortillas de maíz elaboradas con pocos ingredientes.

Por el contrario, conviene limitar el consumo habitual de:

- Snacks fritos de maíz.
- Cereales azucarados.
- Bollería industrial.
- Productos elaborados con jarabe de maíz de alta fructosa.
- Aperitivos ultraprocesados elaborados a partir de harinas refinadas de maíz.

En estos casos, el problema no es el maíz en sí, sino el elevado contenido en azúcares libres, grasas de baja calidad nutricional y sodio.

MÁS ALLÁ DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

El maíz aporta nutrientes de interés dentro de una alimentación equilibrada:

- Fibra dietética.
- Magnesio.
- Potasio.
- Folatos.
- Tiamina (vitamina B1).
- Luteína y zeaxantina en las variedades amarillas.

Los últimos son carotenoides que participan en la protección de la retina y se han relacionado con un menor riesgo de degeneración macular asociada a la edad (3). Además de lo anterior, el maíz no contiene gluten de forma natural, por lo que puede formar parte de la alimentación de las personas con enfermedad celíaca. Sin embargo, en los productos procesados es »

» importante comprobar el etiquetado para asegurar la ausencia de contaminación cruzada con cereales que contienen gluten.

DERIVADOS DEL MAÍZ: ¿CUÁNTOS HIDRATOS DE CARBONO APORTAN?

Una de las preguntas más frecuentes en consulta es cómo contabilizar preparaciones elaboradas a partir del maíz. Aunque las cantidades pueden variar según la receta y el tamaño de la porción, la siguiente tabla puede servir como orientación práctica. Es importante recordar que estas cifras son orientativas. En preparaciones caseras, el tamaño de la porción y los ingredientes añadidos pueden modificar significativamente el contenido final de hidratos de carbono. Muchas preparaciones tradicionales elaboradas a partir del maíz forman parte habitual de la alimentación en América Latina y entre población latinoamericana residente en España.

ALIMENTO	PORCIÓN APROXIMADA	HC APROXIMADOS
Tortilla de maíz	1 pieza (30 g)	13-15 g
Tostadas horneadas de maíz	2 piezas	15 g
Palomitas naturales	3 tazas	15 g
Harina de maíz precocida para arepas	30 g en seco	15 g
Arepa pequeña	1 unidad (50-60 g)	22-30 g
Tamal mediano	1 unidad mediana (100-120 g)	25-35 g

Fuente: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE)

ASPECTOS CLAVE

- El maíz no está contraindicado en personas con diabetes.
- Debe contabilizarse como una fuente de hidratos de carbono.
- Su contenido en fibra contribuye a una absorción más gradual de la glucosa.
- El maíz entero, la mazorca y el maíz dulce en conserva son opciones nutricionalmente interesantes.
- Los productos ultraprocesados derivados del maíz deben consumirse ocasionalmente.
- El impacto glucémico dependerá tanto de la cantidad consumida como del resto de alimentos presentes en la comida. D

CONCLUSIÓN

El maíz puede formar parte de una alimentación saludable para las personas con diabetes. Más que eliminarlo, resulta útil conocer su aporte de hidratos de carbono y aprender a integrarlo dentro de comidas equilibradas. Ya sea en forma de mazorca, tortilla, arepa o tamal, la clave sigue siendo la misma: ajustar las cantidades, priorizar las versiones menos procesadas y acompañarlo de verduras, proteínas y grasas saludables para favorecer una mejor gestión de la glucemia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. El maíz en la nutrición humana. Roma: FAO; 1993.
2. Fundación Española de la Nutrición. Cereales y derivados. En: Mercado de los alimentos FEN. Madrid: Fundación Española de la Nutrición; 2013. p. 59-62.
3. ADA Diabetes Food Hub Team. What's in season: fresh corn [Internet]. Arlington (VA): American Diabetes Association; 2026 [consultado 9 Jun 2026]. Disponible en: https://diabetesfoodhub.org
4. American Diabetes Association. Understanding carbohydrates [Internet]. Arlington (VA): ADA; 2026 [consultado 9 Jun 2026]. Disponible en: https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs
5. United States Department of Agriculture. FoodData Central [Internet]. Washington DC: USDA; 2026 [consultado 9 Jun 2026]. Disponible en: https://fdc.nal.usda.gov
6. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Nutrition principles and recommendations in diabetes care. Diabetes Care. 2025;48(Suppl 1).
7. Pérez AB, Palacios B, Castro AL, Flores I. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ª ed. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud AC; 2014.