

Popcorn! USA

BOTANA VERSATIL DIVERTIDA
ANTIOXIDANTE HIERRO
FIBRA SALUDABLE DELICIOSA
CALCIO NUTRITIVA DIVERTIDA POTASIO
FIBRA MAGNESIO PROTEÍNA CALCIO
FUNCIONAL VITAMINA B ANTIOXIDANTE
NUTRITIVA CALCIO DELICIOSA HIERRO
VERSATIL DIVERTIDA FIBRA SALUDABLE
ANTIOXIDANTE HIERRO



Consejo Americano
del Maíz Palomero
www.palomitasdemaiz.org
f Palomitas de Maíz USA
info@palomitasdemaiz.org

Consejo Americano del maíz palomero.

"El Consejo Norteamericano del maíz palomero" "USA Popcorn Board" es una asociación sin fines de lucro que representa a los productores, procesadores y exportadores de maíz palomero de los Estados Unidos de Norteamérica.

La Asociación actúa como fuente de información para la industria, organizando actividades mercadológicas y de promoción, como apoyo a los importadores, distribuidores y consumidores del maíz palomero. El maíz palomero USA es reconocido mundialmente por contar con la mejor calidad en el proceso de producción. Así como en la mayor expansión de la palomita, la cual está en el rango del calibre 40. Actualmente el tronado del maíz palomero Americano promedia en un 98%. Los principales estados productores son: Indiana, Iowa, Kansas, Kentucky, Michigan, Missouri, Nebraska y en menor proporción Alabama, Colorado, New Jersey, Maryland, Oklahoma, Oregon, Pennsylvania, Dakota del Sur, Tennessee, Virginia y Wisconsin.

El Usa Popcorn Board ha diseñado desde el 2000 hasta la fecha varias actividades para el mercado mexicano, las cuales están enfocadas a un programa de promoción enfocado a los consumidores.

- Programa educacional en escuelas primarias de las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey.
- Promoción al consumidor en cines de las ciudades de México, Guadalajara y Monterrey.
- Introducción de la Asociación a la Industria de las botanas a nivel nacional.
- Promoción en el segmento de Food Service en México.



popcorn



El maíz palomero, Un alimento natural y saludable.

Los alimentos con fibra, como el maíz palomero son un elemento importante y necesario para la dieta. El maíz palomero es una botana popular que provee valores alimenticios sólidos. Es sano, naturalmente delicioso y sorprendentemente bajo en calorías. El maíz palomero es uno de los más antiguos alimentos norteamericanos y ha representado un papel significativo en nuestra historia.

El maíz palomero fue utilizado por los nativos norteamericanos como base de su alimentación y también para fines decorativos. Penachos, collares, y pulseras incluían cuentas de maíz palomero. Para el tiempo en el que los colonizadores llegaron al Nuevo Mundo, los nativos norteamericanos ya sembraban más de 700 variedades de maíz palomero. Los colonizadores ingleses conocieron el maíz palomero como una deliciosa botana en la primera celebración de acción de gracias.

Existen seis diferentes tipos de maíz: dulce, diente, piedra, vaina, harina y maíz palomero; pero de todas estas variedades, solamente el maíz palomero revienta. Aunque el maíz palomero tiene un nombre científico: Zea Mays Everta, no existen dos tipos de maíz palomero parecidos.

El rango de color de los granos va desde el blanco hasta el dorado, rojo, negro y muchos colores intermedios. Una vez reventado, el maíz palomero tiene dos formas básicas: copos de nieve, el cual revienta quedando tamaño grande en forma de una nube de cúmulo; y en forma de hongo, el cual revienta tomando la forma de una pelota.



popcorn

¿Qué tan popular es el maíz palomero?

Aproximadamente el 70% del total es comprado en supermercados en dos presentaciones: en grano y listo para comer.

El resto del consumo se hace en lugares asociados con diversión, alimentos y buena salud, como: cines, eventos deportivos, centros de entretenimiento, parques de diversiones y otros centros recreativos. Los niños adoran las palomitas de maíz porque tienen muy buen sabor y los adultos las prefieren por su valor nutricional.

¿Cuál es la mejor manera de cocinar el maíz palomero?

Ya sea que usted elija cocinar el maíz palomero en una sartén eléctrica, en la estufa o en fuego abierto, aquí están algunas recomendaciones para garantizar el reventado perfecto:

- Primero, caliente la sartén o cacerola donde cocinará las palomitas de maíz. Se acostumbra utilizar aceites de soya, maíz, canola o girasol por su menor contenido de grasas saturadas. Para cocinarlas será necesario utilizar un cuarto de taza.
- Permita que el aceite se caliente. La mejor temperatura para cocinar el maíz palomero es entre 260° y 288°C. El aceite hierve a 260° grados centígrados, así que si su aceite empieza a despedir humo, significa que está demasiado caliente.

• Cualquier aceite para cocinar trabajará de manera adecuada ya que puede retener la temperatura necesaria. No cocine el maíz palomero en mantequilla, ya que esta alcanzara su punto de ebullición muy rápido y se quemara en la sartén.

• Pruebe el calor del aceite poniendo uno o dos granos solamente. Cuando los granos revienten o empiecen a dar vueltas en el aceite, es el momento de agregar el maíz palomero restante. Vierta sólo los granos suficientes para cubrir el fondo de la cacerola o sartén. Agite la cacerola para asegurarse de que el aceite cubra cada uno de los granos.

La sal hará resistente al maíz palomero. Vierta sal o hierbas después de cocinarlo. Si elige el método de cocinado en estufa, asegúrese de que la tapa de la cacerola este lo suficientemente suelta para permitir que escape el vapor o en su defecto utilice una tapa con orificios para que el vapor pueda escapar libremente.



¿Cómo puede ser sazonado el maíz palomero de otras maneras, en lugar de sólo agregar mantequilla?

Si usted no ha experimentado con maíz palomero antes, nuevas sorpresas de sabor le están esperando. Cuando usted sienta con el ánimo de realizar combinaciones, intente espolvoreando queso parmesano, algunas especias, sazonadores, limón, salsa, chile en polvo, etc. Las palomitas de maíz también pueden ser mezcladas con pesto o cualquier variedad de quesos rallados, naturales o procesados. Cuando son calentados, los quesos naturales se pegan y los procesados se derriten.

El maíz palomero es un alimento muy consciente en cuanto a calorías se refiere. Puede ser mezclado con algún queso rallado bajo en grasa y alguna semilla de sabor fuerte, para obtener una botana quita-hambre y saludable. Intente combinaciones con queso Cheddar bajo en grasa, Monterrey, Jack o queso Suizo, queso manchego y mostaza. También puede rociar las palomitas de maíz con aceite sabor a mantequilla o espolvorear ligeramente ajo en polvo.

Los sazonadores dulces y las palomitas de maíz son una manera deliciosa para el final de una comida o para terminar el día. Se pueden servir generosas porciones dulces de esta deliciosa botana para satisfacer el gran apetito de los adolescentes en crecimiento. O pueden ser endulzadas más saludablemente con una cubierta de yogurt natural, endulzado con azúcar morena, yogurt ligero para darle consistencia, añada un poco de miel de maíz lite. Si no puede decidir entre lo sano y los alimentos ricos en nutrientes, pruebe una creación de alto contenido en fibra. Bañe las palomitas de maíz con chocolate derretido, caramelo, mezcle con nueces saladas y añada pedazos de chabacanos secos o de cascara de naranja seca cristalizada. ¡Wow! Diferente y delicioso...

¿Qué tan popular es el maíz palomero?

Aproximadamente el 70% del total es comprado en supermercados en dos presentaciones: en grano y listas para comer.

El resto del consumo se hace en lugares asociados con diversión, alimentos y buena salud, como: cines, eventos deportivos, centros de entretenimiento, parques de diversiones y otros centros recreativos. Los niños adoran las palomitas de maíz porque tienen muy buen sabor y los adultos las prefieren por su valor nutricional.



¿Qué pasa con los productos de microondas?

El maíz palomero para microondas es el mismo que el maíz palomero tradicional, con la diferencia de que los granos son generalmente más grandes y el empaque está diseñado para asegurar que reviente la mayor cantidad de granos.

Lo ideal es utilizar el maíz palomero para microondas en el microondas. Nunca ponga maíz palomero en una bolsa de papel para cocinarlo en el microondas. Esto puede causar fuego, dañar su horno y arruinar su maíz palomero.

También sea precavido al abrir el paquete recién cocinado, permitiendo que escape el vapor de adentro de la bolsa, lejos de usted, especialmente de su cara.

¿Es económico el maíz palomero?

El maíz palomero es un grano bastante económico y por tanto una manera económica de agregar fibra a su dieta. En promedio dos cucharadas de maíz palomero en grano producen un cuarto de palomitas por muy poco dinero.

El maíz palomero no solo es bajo en grasa y con alto contenido de fibra, también es un alimento entero y muy barato.

¿El maíz palomero es nutritivo?

El maíz palomero es una buena fuente de carbohidratos, energía y fibra. Para personas con peso normal, los carbohidratos son la mejor fuente de energía para el cuerpo.

La fibra no es utilizada como energía, pero es un factor de salud muy importante que nunca está de más. Existen dos tipos de fibra: la soluble, que actúa como regulador del hambre, colesterol y la glucosa en la sangre, y la insoluble que es importante para la salud gastrointestinal.

El maíz palomero no contiene colores artificiales aditivos, ni saborizantes y es sorprendentemente bajo en calorías. Una taza de palomitas de maíz tiene 31 calorías si se comen al natural o sólo sazonadas con hierbas; 133 calorías si se bañan con una cucharada sopera de mantequilla, margarina o aceite; 34 calorías si se rocía aceite con sabor a mantequilla; 35 calorías si son espolvoreadas con algún sustituto de mantequilla. Vea la información nutrimental en la siguiente tabla:

Información Nutrimental

Palomitas tronadas con aire caliente
Porción 1 taza (8g)

Cantidad por porción	
Calorías 30	Calorías de grasa 5
% diario recomendado	
Grasa Total 0	0%
Grasa saturada 0	0%
Grasa trans 0	0%
Colesterol 0	0%
Sodio 0	0%
Carbohidratos totales 6g	2%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 0	0%
Proteína 1g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 2%
Calorías por gramo	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4

*% diario recomendado basado en una dieta de 2000 calorías diarias

Palomitas (1 Taza)	Calorías	Proteína	Carbohidratos	Fibra	Grasa	Grasa saturada	Calcio	Fósforo
con Aire Caliente	30	1g	6g	1g	TR*	TR*	1mg	24mg
con Aceite	55	1g	6g	1g	3g	.5g	1mg	28mg
con Sabor a queso	58	1g	6g	1g	3.7g	1g	12mg	40mg
con Caramelo	151	1.3g	28g	2g	4.5g	1.2g	15mg	29mg