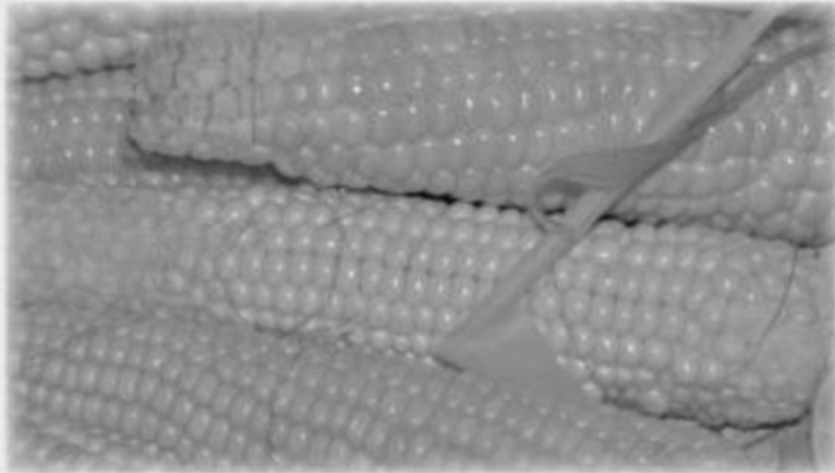


Actividad #1: Lee con mucha atención.

El maíz en Mesoamérica



Mesoamérica tiene unidad cultural, porque las poblaciones de la región compartieron conocimientos y costumbres. El elemento común más importante de toda la región ha sido el maíz. La primera forma de maíz conocida fue la silvestre, que producía una mazorca muy pequeña y fue el alimento de los cazadores y recolectores nómadas. El inicio del cultivo se ubica aproximadamente entre el año 5,000 y 7,000 a.C.

El maíz se convirtió en la comida habitual hacia el año 2000 a.C., la razón fue el descubrimiento de un mejor método de cocción. En un inicio se ponía al fuego y se hervía hasta que se suavizaba, luego se molía en la piedra

de moler. Sin embargo, al agregarle cal al agua después de hervido y dejarlo enfriar y reposar durante la noche, al día siguiente, era fácil quitar la cascarilla a la semilla, molerlo y convertirlo en una masa blanda llamada nixtamal.

Lo que los mayas no sabían, era que al agregarle la cal, el valor alimenticio del maíz aumentaba enormemente. El maíz nixtamalizado (así se le llama al proceso de agregarle cal al maíz para cocinarlo) tiene un alto contenido de proteínas, calcio y calorías.

Lorena Castellanos Rodríguez

Actividad #2: Aprende y observa el vocabulario.

1. **Nixtamal:** maíz cocido con agua y cal.



