

## LA CAL Y LA NIXTAMALIZACIÓN PARA LA SALUD DE LOS CHIAPANECOS

Escrito por: Alejandro Dungla  
09/06/2022

Chiapas, en la frontera sur de México, es una de las regiones del mundo en la que el proceso de nixtamalización se encuentra fuertemente arraigado y forma parte de sus tradiciones, además de ser fundamental para la alimentación de sus habitantes.



Los modernos territorios del área geográfico-cultural conocida como Mesoamérica -comprendidos por parte de México, Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica- son herederos del proceso de nixtamalización y de sus bondades culinarias y nutrimentales. Siglos de domesticación de los maíces locales y de recetas tradicionales elaboradas con el mítico grano son testigo de esto.

Cal, agua y maíz son los únicos ingredientes necesarios para llevar a cabo el proceso de nixtamalización, por supuesto, con la ayuda del calor del fuego.



### Los caminos del sur

*Contribución de los Alimentos a la Ingesta Total de Energía en la Dieta de los Mexicanos Mayores de Cinco Años*, un artículo redactado por investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública en 2020, señala que el 20 por ciento de la ingesta energética en nuestro país proviene de tortillas y productos de maíz. Esto también es una realidad para el estado de Chiapas.

Los maíces nativos olotón, comiteco y tuxpeño son los más comunes y de mayor amplitud de uso en las cocinas de

Chiapas.

Debido a sus diferentes **niveles de dureza** (el tuxpeño es el más duro) estos granos se nixtamalizan de manera diferente según los gustos y costumbres de cada comunidad, jugando con los tiempos de cocción, reposos y enjuague para poder obtener diferentes tipos de tortillas y tostadas con texturas diferentes.



¿Pero qué es lo que sucede durante la realización de este milenario proceso?

Gracias a que la cal alcaliniza el agua de precocción del maíz, el grano cambia su estructura química, se reblandece, se vuelve más fácil de digerir y se le adhieren otros componentes nutrimentales que, por sí solo, no tendría; por ejemplo, el calcio.

“Los productos derivados de la masa de maíz nixtamalizado, además de ser la principal fuente de carbohidratos en México, también aportan otros nutrientes a la alimentación del mexicano, pues son fuente de calcio, fósforo, niacina, proteína y fibra”, explica Jorge Limón, gerente de aplicaciones industriales de Calidra, empresa productora de **Nixtocal** y **Nixtocal Plus**, cales especialmente fabricadas para realizar el proceso de nixtamalización del maíz.



Nixtocal, cal especial para el proceso de nixtamalización

Como menciona la investigadora Gabriela Palacios Pola en *Maíz: Sociedad y Sacidad*, título publicado por la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas: “el desarrollo de la nixtamalización como técnica ancestral ha permitido incrementar la calidad nutrimental del grano, evitar la aparición de enfermedades como la pelagra y abatir las hambrunas de personas con recursos económicos limitados”.

La afirmación de la autora es peculiarmente importante para Chiapas, dado a que es uno de los estados de la República Mexicana con más pobreza y desnutrición.

Según datos del reporte de *Medición de Pobreza 2020*, realizada por el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), el 75.5 por ciento de la población en **Chiapas** vive en estado de pobreza, el 29 por ciento en pobreza extrema y el 14.1 es vulnerable por carencias sociales.

El informe señala la prevalencia de inseguridad alimentaria en el estado: los reportes detallan que el 24.5 de la

población chiapaneca no tiene acceso a la alimentación nutritiva y de calidad, lo que se traduce en 1,369.6 personas.

La tortilla de maíz nixtamalizado es uno de los alimentos más accesibles para la población mexicana y uno de los más importantes a **nivel nutricional**, no solo por su aporte calórico sino por su aporte de calcio y otros nutrientes básicos. Promover su consumo es necesario para combatir los niveles de desnutrición del estado y promover una alimentación más sana, barata y balanceada.

