

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.

