

LA TORTILLA DE MAÍZ CONTRIBUYE A LA SALUD DE TUS HUESOS

Escrito por: Alejandro Dungla
24/09/2021

Gracias al proceso de nixtamalización la tortilla de maíz es una gran fuente de calcio, mineral esencial para desarrollar huesos fuertes.



La tortilla es el alimento básico del pueblo de México. En su versatilidad se ve reflejada la diversidad misma de los maíces criollos mexicanos -colores, tamaños, texturas, sabores- y el saber milenario que representa la técnica de la nixtamalización. Es gracias a la adición de cal y a su frecuencia de consumo, que las tortillas se convierten en la principal fuente de calcio para la población mexicana.

El calcio es un mineral indispensable para el desarrollo y salud del sistema óseo de los seres humanos ya que, durante toda la vida, los huesos de una persona están en continua remodelación a través de la formación y la resorción ósea; este último proceso es cuando se transfiere calcio del hueso a la sangre.

“En las primeras etapas de la vida (infancia y adolescencia), la absorción de calcio es mayor que la resorción, por lo que la masa mineral en el hueso se incrementa”, se describe en el título *Nixtamalización del maíz a la tortilla. Aspectos Nutrimientales y Toxicológicos*, publicado por la facultad de ingeniería de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ).

En la publicación, redactada por varios investigadores de la UAQ y de la Universidad Autónoma de México (UNAM), se explica que “una ingestión adecuada de calcio en las primeras etapas de la vida tiene un efecto determinante en la forma en la que se desarrollará el esqueleto en la vida adulta”, he ahí la importancia que radica en el consumo de tortilla de calidad desde una edad temprana, pues su aportación de calcio fomentará la correcta formación de huesos en los niños.



El maíz, sin ser sometido al proceso de **nixtamalización**, es un cereal pobre en calcio; se calcula que está presente en aproximadamente solo un 0.07% de su constitución. La nixtamalización es un agente determinante en la presencia de calcio en el maíz, ya que a través de este procedimiento se incrementa hasta en un 400% sus niveles de calcio.

“El proceso térmico y la adición **cal de grado alimenticio** que sucede en el proceso de nixtamalización permiten que el maíz se enriquezca con calcio y otros micronutrientes. Es necesario recordar que la tortilla de maíz nixtamalizado no es solo una fuente de carbohidratos: el consumo de maíz nixtamalizado es fuente indispensable de calcio, además de otros minerales, proteína y fibra”, explica Jorge Limón, gerente de aplicaciones industriales y gestión del conocimiento de Calidra, empresa productora de **Nixtocal y Nixtocal Plus**, cales de grado alimenticio especialmente fabricadas para realizar el proceso de nixtamalización del maíz.



Nixtocal, cal de grado alimenticio para nixtamalización

Aunque la leche y sus productos derivados son alimentos con mayor contenido de calcio que la tortilla, su precio los hace menos accesibles para la mayoría de la población por lo que las tortillas y otros alimentos a base de masa de maíz nixtamalizado son una opción saludable, accesible y rica para lograr que la alimentación de los mexicanos sea balanceada y rica en calcio.