

LA TORTILLA DE MAÍZ ES FUENTE DE SALUD

Escrito por: Alejandro Dungla
16/04/2021

Los nutrientes que aportan las tortillas favorecen una dieta saludable gracias a que están elaboradas con granos enteros enriquecidos por los efectos de la cal durante el proceso de nixtamalización.



Al ser México el centro de origen del maíz y de las tortillas, así como el lugar donde más se consumen, es innegable el efecto de los productos elaborados con masa de maíz nixtamalizado en la salud de los consumidores.

“Para gozar de salud necesitas buenos hábitos: ejercicio, descanso y una alimentación balanceada y adecuada, y es justo ahí donde el nixtamal nos ofrece muchísimos beneficios”, explica Jorge Limón, gerente de aplicaciones industriales y gestión del conocimiento de Calidra, empresa productora de [Nixtocal y Nixtocal Plus](#), cales especialmente fabricadas para realizar el proceso de nixtamalización del maíz.

En México, según el artículo “Contribución de los Alimentos a la Ingesta Total de Energía en la Dieta de los Mexicanos Mayores de Cinco Años”, elaborado por varios investigadores del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), 20 por ciento de la ingesta energética nacional proviene de tortillas y productos de maíz. Para este estudio se analizaron datos provenientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.



Fotografía: Gilberto Hernández

“Es importante resaltar que muchos nutriólogos mencionan únicamente al maíz como fuente de carbohidratos, pero el consumo de productos de masa de nixtamal ofrece muchos otros beneficios pues son fuente de nutrientes importantes como calcio, fósforo y niacina, además de proteína y fibra”, dice Limón.

Dentro de las conclusiones del estudio anteriormente señalado, se encuentra la recomendación del incremento en el consumo de cereales de **grano entero** -representados por la tortilla y el resto los productos elaborados con masa de maíz nixtamalizado- por ser una fuente de nutrientes esenciales y por su capacidad de disminuir el riesgo de contraer diferentes tipos de enfermedades.

De acuerdo con las Tablas de composición de alimentos y productos alimenticios del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), estos son los **nutrientes** disponibles en el maíz antes y después de la nixtamalización y cocción:

Porción de 100 gr	Energía	Proteínas	Calcio
Maíz grano blanco	360 kcal	8.56 g	8 mg
Masa de maíz nixtamalizado	154 kcal	3.50 g	70 mg
Tortilla de maíz blanco nixtamalizado	204 kcal	5.40 g	124 mg

“Gracias al proceso de nixtamalización, en el cual la **cal** es uno de los protagonistas, el maíz se vuelve un alimento muy completo. El proceso térmico y la adición de la cal son los que permiten que el maíz se enriquezca con calcio y otros micronutrientes. Además, aunque en un inicio el grano de maíz tiene más calorías y proteínas su biodisponibilidad para el ser humano es muy baja, por lo que la nixtamalización permite romper sus largas moléculas de proteína logrando que el ser humano las pueda aprovechar y digerir todos sus nutrientes” apunta Limón.



El estudio del INSP insiste que la tortilla de maíz y los productos elaborados a partir de masa de maíz son la principal fuente de energía en la dieta de los mexicanos, enfatizando en que se asegure que estos se elaboren con granos de maíz nixtamalizado, ya que no se tiene la certeza de la cantidad de grano entero que contienen los derivados elaborados a partir de **harina de maíz industrializada**, y lo que se persigue es que la población aumente su consumo de granos enteros o mínimamente procesados, como sucede durante el proceso de nixtamalización.

“Consumir una tortilla de maíz nixtamalizado te va a dar muchísimos más beneficios que una rebanada de pan blanco.

Deberíamos de consumir tortillas todos los días, a todo mundo le gustan los tacos, por ejemplo, y si a una tortilla le añades **frijoles**, vegetales y productos de origen animal tendrás un alimento muy rico y completo que te va a dar salud”, concluye el especialista.