

MAÍZ Y FRIJOL: LA PAREJA IDEAL

Escrito por: Alejandro Dungla
13/11/2020

La mezcla de productos de maíz nixtamalizado y leguminosas como el frijol conforman una fuente de proteínas de gran calidad que durante siglos ha formado parte de los hábitos alimenticios de los pueblos originarios de México y Mesoamérica.



La **nixtamalización** del maíz juega un papel primordial en la alimentación del pueblo mexicano. Los productos elaborados con esta técnica culinaria -en el que el maíz se cocina con cal o cenizas -, resulta ser una de las principales fuentes de proteínas y calcio en la dieta de los mexicanos, además de aportar diversos nutrientes que son muy importantes en la alimentación.

“El maíz nixtamalizado provee, además de vitaminas y minerales, proteínas para fortalecer y construir los músculos. Estas están contenidas básicamente en el pericarpio y endospermo del grano de maíz”, explica Jorge Limón, gerente de aplicaciones industriales y gestión del conocimiento de Calidra, empresa productora de **Nixtocal**, una **cal de grado alimenticio** especialmente fabricada para realizar el proceso de nixtamalización del maíz.

“Por medio de la nixtamalización se rompen las cadenas de proteínas complejas del maíz en partículas más pequeñas que son biodisponibles para el ser humano, es decir, que las podemos aprovechar en nuestra dieta”, apunta Jorge.



Fotografía: Kevin Ricardo

Las proteínas constituyen aproximadamente el 10% del grano del maíz. Sin embargo, estas no contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para tener un sistema muscular sano, un problema que se soluciona al mezclar el

maíz nixtamalizado con leguminosas.

“Estos aminoácidos se llaman esenciales porque el cuerpo no los puede sintetizar por sí mismo y necesitamos aportarlos en la dieta. En ese sentido, al maíz le faltan los aminoácidos más importantes como la lisina y el triptófano, pero el frijol, el haba, el alverjón y otras leguminosas sí los tienen, eso hace que se complementen”, destaca Anayansi Escalante, profesora del Departamento de Nutrición de la Universidad de Monterrey.

El frijol es la leguminosa de mayor importancia cultural y nutricional en México y contamos con una gran diversidad de colores, texturas y sabores como sucede en el caso del maíz, la calabaza y el chile. No es una coincidencia que el frijol forme parte de la tríada de la milpa mexicana (maíz, frijol y calabaza) y que, a lado de las tortillas de maíz, sea la base de muchas recetas de las diversas cocinas mexicanas. Sin tener conocimientos de nutrición tan avanzados y exactos como los que hoy en día tenemos, los antiguos mexicanos intuyeron los beneficios de mezclar estos dos alimentos en su dieta.



Fotografía: Mariana Maldonado Arenas; Universidad Iberoamericana

Solo basta pensar en la gran gama de alimentos tradicionales que hasta nuestros días combinan al maíz con el frijol: chilaquiles con frijoles, tlacoyos (de frijol, haba o alverjón), enfrijoladas, sopes, tamales de frijol, o de manera más simple, el plato por excelencia de los campesinos mexicanos: frijoles con tortillas.

“Con la mezcla de frijoles y maíz nixtamalizado obtenemos una proteína más compleja y tenemos un mejor balance de nitrógeno. Lo ideal es que se consuma el 50% de cereal y el 50% de leguminosa para obtener esos beneficios”, asegura Anayansi.



Fotografía: Kevin Ricardo

El lado sostenible

La mezcla de maíz nixtamalizado y frijoles es una tradición muy arraigada en nuestro país, que, además, resulta beneficiosa para el medio ambiente porque promueve el consumo de proteínas vegetales, cuya producción es más amigable con el medioambiente que la de las carnes.

“Hay que empezar a promover por qué es bueno consumir maíz nixtamalizado con leguminosas. Las alternativas ya están, sólo es cuestión de aplicarlas”, concluye la especialista en nutrición.

Para conocer más acerca de los beneficios de incluir maíz nixtamalizado en tu dieta y de la importancia de la cal de grado alimenticio en esta importante técnica culinaria, te invitamos a [consultar este artículo](#).