

NUTRITIVAS TORTILLAS DE MAÍZ, FRIJOL Y NOPAL

Escrito por: Wendy Pérez
07/07/2021

El proyecto veracruzano Mestizanas ha impulsado las tortillas de maíz enriquecidas como una combinación en favor de la nutrición.



Evidenciar lo obvio en torno a la tortilla es una de las tareas que Mónica Aburto ha trabajado desde que lanzó hace siete años Mestizanas. Como su nombre lo indica, el tema de enfatizar el valor nutricional de uno de los derivados del maíz es clave en su tortillería establecida en el Puerto de Veracruz.

“Comunicar claramente por qué una tortilla nixtamalizada vale en nutrición cada peso que se paga es importantísimo”, menciona esta emprendedora, quien junto a su marido Édgar Montero, enfocan sus conocimientos en hacer visible este discurso con productos hechos de maíces que van del blanco al azul.

Es así, como al paso de los años y tras muchas fórmulas, la nutrióloga de profesión y cocinera por afición desarrolló no sólo la receta perfecta para que sus tortillas quedaran flexibles y con larga vida en anaquel, también introdujo tortillas enriquecidas con frijol y nopal.



Fotografía: Mestizanas

“Nuestras tortillas son de todos. Desde el más pequeño hasta el adulto mayor deberían de consumirlas porque son altas en fibra, de varios tipos, como la soluble o insoluble; aporta folatos de forma natural, calcio y tienen menos calorías que una tortilla hecha de harinas industriales y con calorías vacías.

“En el caso específico de la versión con **frijol** es importante no olvidar que la combinación de la leguminosa con el cereal nos da una proteína de alto valor biológico para el crecimiento de los niños, evita la osteopenia, la desviación muscular, mejora la calidad de vida del adulto mayor y, sobre todo, la de los diabéticos.

“Tenemos mucha comunidad que va por la añoranza de la tortilla que comía en el pasado, con esa textura, suavidad, olor y sabor que te transporta. ¡Hay familias que llevan de los tres sabores!”.



Fotografía: Mestizanas

UN SITIO A RECUPERAR

A decir de la experta que está a punto de terminar una maestría de Biotecnología y Nutrición Alimenticia con Creación de Alimentos Funcionales, la **tortilla** es uno de los mejores integrantes de las canastas básicas del mundo.

“Se ha denigrado tanto el proceso de la tortilla y el sitio donde se produce, que sigue impresionándome cómo la hemos hecho a un lado, y me entristece toparme con personas que por querer o ‘tener’ cierto estatus no comen tortilla, prefieren pitas o pan, cuando es un producto riquísimo”.

Mónica me comparte que ha sido presa de esta complejidad al enfrentarse a la falta de personal y al cuestionamiento de sus seres cercanos: “decían que tanto estudio para que termine poniendo una tortillería, como si fuera algo denigrante”.

Sin lugar a dudas, estas dificultades sólo significaron un empuje para, por un periodo muy largo, hacer todo el trabajo sola, hasta que la alianza con su marido significó un cambio en positivo en la **tortillería** que ha mutado de nombre: de Artesana a Sabrosillas, llegando al apelativo final Mestizanas, con el que arrancarán en diciembre un ejercicio franquiciador.



Fotografía: Mestizanas

“Hoy estamos mi marido, yo y 11 personas trabajando para generar masa y las tortillas nixtamalizadas con maíces veracruzanos y del Bajío, y con cero añadidos químicos, sin **harina**, de nopal o de frijol, todo natural”, resalta la joven de 33 años, que es originaria de CDMX.

El resultado, resalta, es una masa de calidad y tortillas de maíz, de frijol o de nopal que venden mayormente en la zona y al consumidor final, mercado que poco a poco le ha exigido otros insumos.

“Tenemos tostadas y totopos horneados, salsa macha y longaniza ahumada hecha por mis suegros al estilo de Alto Lucero, Veracruz, y sumamos otros proveedores orgánicos, como la marca de quesos Verde Balam; Sal Alteña, con un producto natural con ajo y pimienta y un excelente chicharrón y concentrados de horchatas y más sabores”.

Ya sea en su tienda física, en Juan de Dios Peza 29 (frente al parque Zaragoza) o a través de sus redes IG: [@_mestizanas](#) y FB: [Mestizanas](#), localiza esta iniciativa.

“Recuerden, una tortilla de calidad, de verdad nixtamalizada, ni tiene gluten, ni sodio, ni grasa, ni harina como mucha gente me pregunta. Es importante que sigamos evidenciando esta información porque mucha gente la desconoce”, concluye Mónica.