

## ¿QUÉ ES LA NIXTAMALIZACIÓN?

Escrito por: Paola Rodríguez  
20/07/2020

Hablemos de la técnica culinaria más trascendental para la cocina mexicana.



La nixtamalización es una de las aportaciones culinarias más importantes de Mesoamérica para el mundo. Esta técnica perdura hasta la fecha como un proceso fundamental en la elaboración de tortillas, pozole, antojitos y otros alimentos a base de masa de maíz.

Las antiguas civilizaciones de Mesoamérica observaron que podían suavizar y generar una reacción positiva en los granos maduros del maíz si los introducían en una solución alcalina hecha a base de agua y la ceniza de la leña que usaban para cocinar, es por ello que la palabra nixtamal proviene de los vocablos en náhuatl nixtli y tamalli que quieren decir: ceniza y masa, respectivamente.

Con el paso del tiempo se descubriría que el **hidróxido de calcio o cal viva** también podía realizar esos cambios físicos en el grano de maíz por lo que, en muchos lugares, se sustituyó el uso de la ceniza por la cal.



## TRANSFORMACIÓN NUTRITIVA

Aunque en sus inicios el proceso de nixtamalización probablemente se realizó para lograr suavizar y dar sabor a los granos del maíz, esta técnica provoca cambios químicos en los granos que resultan ser altamente beneficiosos para nuestra nutrición.

Hoy se sabe que el maíz nixtamalizado es una gran fuente de calcio, incluso los expertos apuntan que, gracias a este proceso, el grano tiene un incremento de hasta 30 veces más de calcio en comparación con un maíz que se cocina sin cal. Además, el maíz de forma natural es ya de por sí, una excelente fuente de fibra, carbohidratos, potasio y proteínas.

Cabe destacar que solamente a través de la nixtamalización se puede lograr la disminución del ácido fítico, un aminoácido presente en el maíz de difícil absorción y digestión para el cuerpo humano. Adicional a esto, ayuda a retrasar el deterioro microbiano de la masa, permitiendo que ésta dure más tiempo en buenas condiciones.

Otro de los grandes beneficios de la nixtamalización es provocar que los almidones presentes en el maíz se gelatinicen, lo cual genera una mayor flexibilidad y mejor textura en las tortillas y antojitos.

No existe una receta única para llevar a cabo el proceso de nixtamalización, sino que esta dependerá del [tipo de grano de maíz](#) que se utilice, las condiciones climáticas y los gustos particulares.

Si quieres aprender a hacer tu propio nixtamal, te invitamos a consultar nuestra [receta de tortillas de maíz tradicionales](#).

