

## LA TRADICIÓN DE LOS TAMALES EN LA CANDELARIA

Escrito por: Alejandro Dungla  
27/01/2022

Celebra el Día de la Candelaria con un banquete de tamales, uno de los principales platillos mexicanos donde la nixtamalización es la técnica protagonista.



Como muchas tradiciones mexicanas, el clásico festín de humeantes tamales del 2 de febrero es resultado del sincretismo surgido de la mezcla de tradiciones indígenas y españolas; en el Día de la Candelaria se acostumbra bendecir las figuras del niño Jesús en las iglesias de México. Pero ¿por qué se comen tamales?

La doctora Carmen Anzures y Bolaños, especialista del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), [explica](#) que en la época prehispánica el inicio del mes de febrero coincidía con los últimos 20 días del calendario mexica. Según las crónicas de Fray Bernardino de Sahagún, en esta época se realizaban ofrendas al Tláloc, dios de la lluvia, como parte de las celebraciones que marcaban el inicio del ciclo agrícola. Los tamales elaborados con hierbas semiamargas jugaban un papel importante durante estas ceremonias, por esta razón los evangelizadores fusionaron la tradición española de presentar al niño Jesús manteniendo la presencia de los tamales, creando así el singular festín de la Candelaria en México.



### Tamales, diversidad y calidad

Los tamales, además de ser uno de los platillos más antiguos y diversos del país, son una de las tradiciones culinarias que tiene más arraigo en cualquier tipo de celebración. Es por ello que es muy importante cuidar su correcta elaboración para obtener un producto delicioso y nutritivo.

La mayoría de los tamales se realiza siguiendo el proceso de **nixtamalización** en el cual se cuece el maíz con cal, para posteriormente molerse y elaborar harinas o masas con las cuales se obtendrán tamales de diferentes texturas y tamaños: es así como se elaboran los tamales verdes de la Ciudad de México, el zacahuil de la Huasteca o los tamales barbones de Sinaloa.



Gracias al proceso de nixtamalización, los **tamales** de la Candelaria obtienen su característico sabor y textura, además de ser una opción nutritiva para toda la familia.

“Es indispensable tener en cuenta que para poder maximizar los beneficios del maíz nixtamalizado es necesario realizar el proceso de nixtamalización con una cal adecuada, inocua y de grado alimenticio, que cumpla con los estándares de calidad necesarios para el consumo humano”, 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 para tamales.



Por otro lado, también es importante resaltar que solo con una nixtamalización adecuada realizada con cal de grado alimenticio se podrán obtener de los tamales todos los nutrientes que brinda esta técnica tales como: calcio, fósforo y niacina (vitamina B3), además de una gran aportación de proteína y fibra.

Durante esta temporada utiliza la **cal adecuada para nixtamalizar** el maíz para tus tamales, y así ser parte de la tradicional tamaliza del Día de la Candelaria.



Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en [www.fundaciontortilla.org](http://www.fundaciontortilla.org)