

Tortillas de maíz, auxiliar en prevención de enfermedades: especialistas

 milenio.com/negocios/tortillas-de-maiz-auxiliar-en-prevencion-de-enfermedades



Durante varios años, quizá décadas, la **tortilla de maíz** ha venido luchando contra el mito de que es un alimento que provoca obesidad y ha logrado vencer poco a poco esta aseveración gracias a su alto valor nutricional y a que es un alimento recomendado por médicos de distintas disciplinas en el tratamiento y prevención de múltiples enfermedades, entre ellas el cáncer y malformaciones de los bebés.

Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el **Colegio Mexicano de Nutriólogos**, precisó que “de entrada la tortilla de maíz, al producirse por un proceso de nixtamalización, es un alimento rico en calcio que ayuda a mantener huesos y encías fuertes; pero pocos saben que además es un alimento rico en fibra, por lo que lejos de provocar obesidad favorece el buen funcionamiento digestivo”.

Recordó que **una persona adulta puede consumir de seis a diez porciones de tortilla al día**, sin que esto represente un riesgo para su salud o su peso.

Aclaró, además, que muchas personas evitan el consumo de tortillas elaboradas con harina de maíz nixtamalizado ya que creen que tienen menos propiedades nutricionales, situación que es totalmente falsa.

“La harina de maíz también pasa por el proceso de nixtamalización, por lo que mantiene el calcio presente en sus nutrientes. Hay que recordar que una de las principales marcas de este producto es Maseca, cuyo

nombre deriva de Masa - Seca. Esta marca, incluso además del calcio que se obtiene por la nixtamalización, enriquece su harina de maíz con otros nutrientes como el ácido fólico, hierro, vitaminas y minerales”.

Al respecto, vale señalar que desde 2016, tras el impulso de Gruma y otras ONG's, la FDA, la autoridad de regulación sanitaria en Estados Unidos, aprobó la adición de ácido fólico a la harina de maíz nixtamalizado, ingrediente con que se preparan tortillas, tacos, totopos, tostadas y tamales, entre otros alimentos a base de maíz. Lo anterior, para prevenir el nacimiento de bebés con malformaciones o con espina bífida.

Según el ginecólogo del **Hospital Ángeles** y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad La Salle, Ángel Villa Guerrero, la deficiencia de ácido fólico en la madre durante los meses previos al embarazo y los tres meses siguientes ocasiona que el bebé sea propenso a la espina bífida, malformación en la que existe un cierre incompleto del tubo neural al final del primer mes de vida embrionaria y el cierre incompleto de las últimas vértebras del feto.

Precisó que las tortillas elaboradas con la **harina de maíz nixtamalizado** que produce **Gruma**, a través de su marca **Maseca**, están adicionadas con ácido fólico para ayudar a las mujeres a concebir mejor a sus pequeños y contrarrestar malformaciones.

Por su parte, Mónica Yazmín Herrera Sortero, estudiante del doctorado en Ciencias en los alimentos de la Unidad de Investigación de Desarrollo de Alimentos (Unida) del Instituto Tecnológico de Veracruz, que encabeza una investigación para la prevención de cáncer a través del consumo de alimentos, destacó que las tortillas de maíz, ya sea elaboradas con masa o harina de maíz nixtamalizado, contienen antocianinas que reducen la probabilidad de que las células se vuelvan cancerosas.

“Las antocianinas podrían modular el gen supresor tumoral p53, que reduce la probabilidad de que una célula sea transformada en célula cancerígena. Se han demostrado distintas actividades biológico- terapéuticas de las antocianinas, una de ellas es como antioxidante, hay estudios que demuestran que disminuye los niveles de colesterol, mejora la agudeza visual y ha reportado también actividad anti mutagénica y anti proliferativa en células cancerosas”.