

# En épocas de frío, la tortilla es tu aliada

Empresas

4 Dic, 2020



En épocas de frío, la tortilla es tu aliada



## [POR: Redacción](#)

Somos un sitio especializado en economía, finanzas y tecnología que ofrece contenidos para volver innovadores a nuestros lectores.

[Tips para tus finanzas personales directo en tu correo.](#)

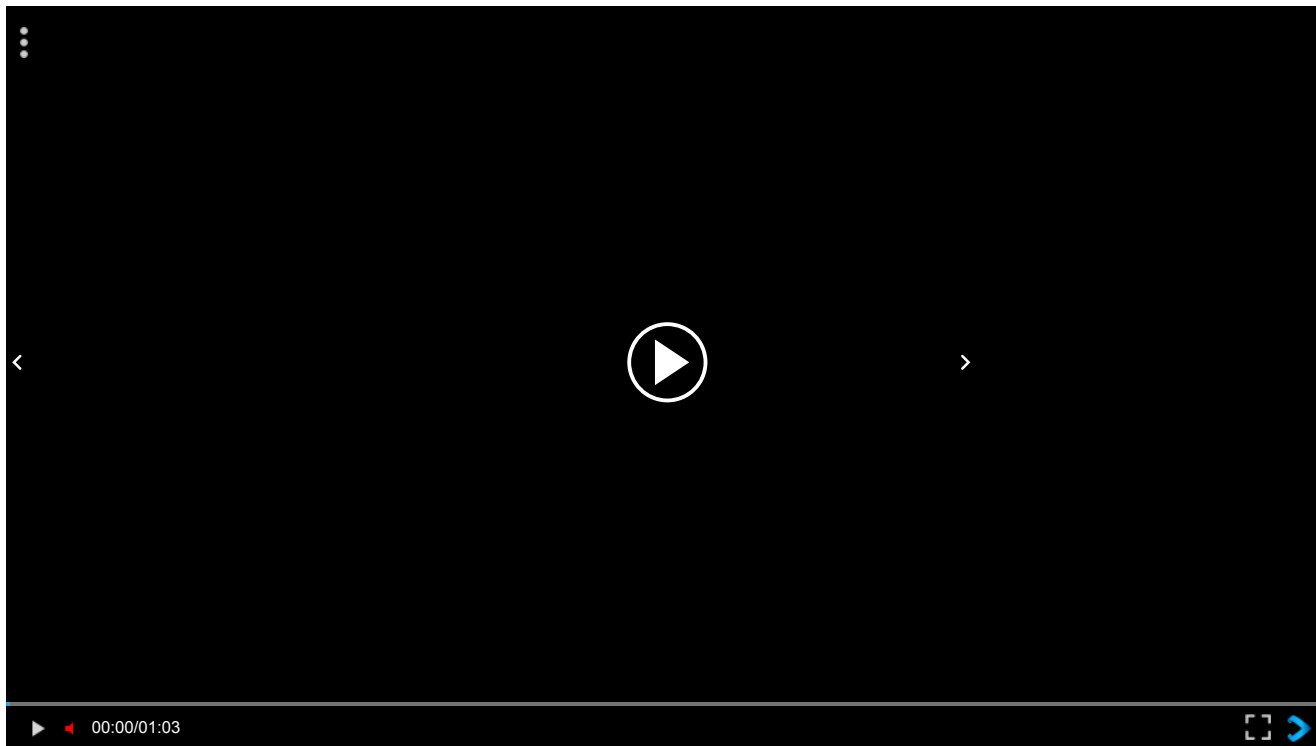
Al hacer click en Suscríbete elegirás el contenido que quieras recibir en tu correo y quedarás suscrito a nuestro boletín el cual podrás cancelar en cualquier momento; no olvides revisar tu carpeta de Spam.

CIUDAD DE MÉXICO.- Durante la temporada decembrina es común que incrementen los casos de influenza estacional, gripe y tos, por lo que es necesario fortalecer el sistema inmunológico y la tortilla puede convertirse en un aliado para ello, aseguró, Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Explicó que si bien es importante el consumo de vitamina C, para evitar enfermedades respiratorias, es indispensable el consumo de vitamina B, ácido fólico, hierro y zinc, nutrientes que se encuentran presentes en las tortillas, además del calcio.

"La tortilla no solo es rica en calcio, también es un alimento rico en fibra que nos ayuda a mejorar la digestión, y contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales que ayudan a cumplir con la ingesta diaria recomendada de nutrientes".

Destacó que algunas tortillas, como las hechas con harina de maíz nixtamalizado, como Maseca o Minsa, entre otras, contienen ácido fólico, hierro y están enriquecidas con vitaminas y minerales, que además de ayudar a mantener una sana alimentación, nos ayudan a prevenir enfermedades como anemia o espina bífida, y sobre todo fortalecer el sistema inmune para evitar enfermedades en esta temporada decembrina".



Agregó que contrario a lo que piensan muchas personas, la tortilla no engorda y provee de los nutrientes necesarios para el sano desarrollo de niños; además de que facilita una dieta balanceada para adultos y personas de la tercera edad, explicó.

En estas harinas de maíz nixtamalizado, destaca la compañía mexicana Grupo Maseca (Gruma), que fue pionera en el enriquecimiento para apoyar la nutrición de los mexicanos, como parte de la constante investigación y desarrollo que lleva a cabo la empresa, y derivado de su preocupación por los aspectos nutricionales.

Además, la especialista en nutrición mencionó que las harinas de maíz, como Maseca, pueden mantenerse en las alacenas de los hogares, por semanas, para preparar otros alimentos, además de tortillas, y así evitar salir de casa durante esta cuarentena por el Covid-19.