

Tortillas harina maízmaza, hechas granos naturales: especialistas

E [excelsior.com.mx/nacional/tortillas-harina-maizmasa-hechas-granos-naturales-especialistas/1508743](https://www.excelsior.com.mx/nacional/tortillas-harina-maizmasa-hechas-granos-naturales-especialistas/1508743)



La tortilla de maíz es parte fundamental de la gastronomía mexicana y reconocida a nivel mundial por su aporte nutrimental; sin embargo, hay quienes aún tienen dudas de qué tipo de tortillas es mejor o más nutritiva, la que está elaborada con harina de maíz nixtamalizado o con la tradicional masa de maíz.

En este sentido, Yaiza Bejos Vázquez, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, responsable de Orientación Nutricional de la Universidad La Salle Campus Ciudad de México, explicó que ambos procesos utilizan granos naturales y que en ambos se hace uso de la nixtamalización para la elaboración de la masa que da origen a la tortilla.

La diferencia radica principalmente en los controles de calidad, la harina de maíz nixtamalizado es elaborada por empresas que deben cumplir con estrictos estándares sanitarios, pero, además en sus procesos de elaboración adicionan sus productos con vitaminas y minerales, por lo que incluso las tortillas que se elaboran con harina de maíz suelen tener más aporte nutrimental al cuerpo humano”.

Destacó que, en la elaboración de tortillas, bajo el proceso tradicional se realiza la cocción del maíz con agua y cal viva para obtener el nixtamal que, después de molido, da origen a la masa nixtamalizada con la que se elaboran las tortillas.

Este mismo proceso se lleva a cabo en las compañías harineras como Maseca o Minsa, entre otras, sólo que después secan esa masa y la adicionan con otros nutrientes para su mejor distribución, conservación y almacenamiento, lo que brinda versatilidad al producto y permite elaborar tortillas prácticamente en cualquier parte del mundo”.

Al respecto, en la página de Gruma, la compañía líder a nivel mundial en producción de harina de maíz nixtamalizado, tortillas y wraps, se señala que justo el origen del nombre de su marca global, Maseca, proviene de este proceso, ya que es el conjunto de dos palabras: masa seca, es decir masa deshidratada.

Vale destacar que, desde su origen, en 1949, Maseca, subsidiaria de la empresa mexicana Gruma, mantiene el proceso de nixtamalización en la elaboración de su harina de maíz y a lo largo del tiempo ha ido adicionando este producto con ácido fólico, hierro, zinc, vitaminas y minerales, además de mantener el proceso tradicional de nixtamalización.