

Tortilla de maíz, aliada en nutrición para adultos mayores

14 marzo, 2022



Es muy conocido que el calcio que contienen las tortillas ayuda a los adultos mayores a tener una buena digestión, niveles controlados de colesterol, disminuir riesgo de cáncer y hasta fortalecer las encías

Las necesidades nutricionales de los adultos mayores son muy parecidas a las de los recién nacidos, por lo que es indispensable buscar alimentos que aporten todos los nutrientes necesarios para su dieta diaria, como la tortilla DE MAÍZ, aseguró Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Resaltó que es muy conocido que el calcio que contienen las tortillas ayuda a los adultos mayores a tener una buena digestión, niveles controlados de colesterol, disminuir riesgo de cáncer y hasta fortalecer las encías para poder recibir una prótesis dental.

En general, el cuerpo humano requiere de calcio para mantener huesos fuertes, pero en especial para los adultos mayores, ya que con el paso del tiempo los huesos tienden a debilitarse y es muy común que sufran alguna fractura con cualquier caída. De ahí que la tortilla de maíz, por su alta aportación de calcio sea un alimento indispensable en la dieta de las personas mayores”.

Además, dijo, por su alto contenido en fibra, este alimento, es recomendado para mantener una buena digestión y niveles controlados de colesterol.

Incluso cuando los adultos mayores tienen problemas dentales y ya no pueden comer cosas duras, pueden seguir comiendo tortilla, ya que es un alimento tan noble que puede remojarse en consomés o sopas y combinarse fácilmente con otros alimentos”.

Recordó que, en el mercado existen diferentes variedades de tortillas, entre ellas las elaboradas con harinas de maíz. nixtamalizado como Maseca o Minsa, que están adicionadas con vitaminas B1, B2 y B3, A, C, D, y E, que ayudan a las personas a tener una mejor retención de la memoria, mantener una vista sana y en general un sistema inmunológico más fuerte.

Estos alimentos, al ser elaborados con la harina de maíz, como Maseca, tienen un alto valor nutrimental que contribuye a alcanzar los requerimientos de la Ingesta Diaria Recomendada de Nutrientes”.

Cabe recordar que en México la tortilla de maíz sigue siendo elaborada principalmente con masa de maíz nixtamalizado al representar un 65%, frente a un 35% de la harina de maíz NIXTAMALIZADO que está fragmentada de la siguiente manera: 25% por Maseca, 8% por Minsa, 1% por Harimasa, 0.50% por Cargill, 0.40% Macsa y 0.20% por Blancas.

