



NACIONAL

Recomiendan dieta balanceada con tortilla de maíz para niños

POR REDACCIÓN | SÁBADO, 2 DE JULIO DE 2022



Para este periodo vacacional que se avecina la recomendación es una dieta balanceada para los niños, y donde se consuma tortilla de maíz.

Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, dijo que en general durante el periodo vacacional, los niños suelen subir de peso hasta cuatro kilos, incremento que se puede evitar con el consumo de una dieta balanceada y apoyada en alimentos ricos en fibras y vitaminas, como la tortilla de maíz.

"Las vacaciones son sinónimo de relajación y diversión y en este proceso los niños suelen aumentar su consumo de comida chatarra, por eso es muy importante que las madres no descuiden la alimentación de sus hijos", dijo.

La especialista comentó que en la alimentación diaria de los niños, es indispensable el consumo de tortillas de maíz, ya que las elaboradas con harina de trigo, no poseen el mismo valor nutrimental y propician un mayor aumento en el peso de los pequeños y el deterioro de su salud en el largo plazo.

La nutrióloga precisó que la tortilla de maíz, elaborada con la tradicional masa o harina de maíz nixtamalizado, es uno de los mejores aliados para que los niños tengan un sano desarrollo, ya que es un alimento bajo en calorías y grasas saturadas, libre de colesterol y alto en contenido de fibra.

"La fibra que contiene la tortilla ayuda a producir sensación de saciedad, lo que puede provocar que los niños coman menos al sentirse satisfechos", agregó.

menos al sentirse satisfechos, agregó.

Las tortillas elaboradas con harina de maíz nixtamalizado como la de Maseca, Minsa u otras marcas que existen en el mercado mexicano, están adicionadas con ácido fólico, vitaminas B1 y B2, zinc, calcio y hierro, lo que ayuda a evitar la anemia y fortalece las defensas de los pequeños.

"Es muy conocido que el calcio que contienen las tortillas ayuda a los menores a desarrollar huesos, dientes y encías fuertes; además de ello, este alimento, que está presente en prácticamente todos los hogares mexicanos, ayuda a los niños a tener una buena digestión, mejor retención de la memoria, mantener una vista sana y, en general, un sistema inmunológico más fuerte", puntualizó.

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

-Milenio

izz!

Aprovecha hasta un **40%** de descuento paquetes desde **\$350** al mes.

izzi, el mejor lugar para ver **Netflix**.

Contrata ahora en izzi.mx

Consulta términos, condiciones y velocidades promedio de descarga en hora pico en izzi.mx

izz!

Aprovecha hasta un **40%** de descuento paquetes desde **\$350** al mes.

izzi, el mejor lugar para ver **Netflix**.

Contrata ahora en izzi.mx

Consulta términos, condiciones y velocidades promedio de descarga en hora pico en izzi.mx

Estar informados nos hace tomar mejores decisiones, compártelo en tus redes sociales



comentarios

Ordenar por **Más antiguos**



Agrega un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook



Zacatecas: masacre en bar de Fresnillo dejó cinco personas sin vida y dos heridas

NACIONAL | SÁBADO, 2 DE JULIO DE 2022