

# Pan y tortillas, lo único que no ha faltado en la mesa de los mexicanos durante la pandemia de coronavirus

Datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) mencionan que el consumo de carne disminuyó 3%, que representa la baja más pronunciada desde hace una década.



Lilia González

11 de septiembre de 2020, 14:20



Foto: Reuters

En medio de la crisis sanitaria por el Covid-19, el consumo de la **carne** cayó, pero la **tortilla** y el **pan** se colocaron como los reyes en la mesa de los mexicanos, reflejo de la disminución en los ingresos y desempleo que obligó la pandemia, reveló el **Instituto Nacional de Salud Pública**.

De acuerdo con los resultados de la Evaluación Basal de la “Encuesta Nacional de las Características de la Población ante la Pandemia de COVID-19 En SARS-COV-2”, elaborada vía telefónica a 1,073 personas, por el Instituto Nacional de Salud Pública, las tortillas y el pan son los únicos productos que no han faltado en las mesas de los mexicanos durante la pandemia.

Refirió que la disminución del ingreso familiar provocó una reducción en la adquisición y consumo de otro tipo de alimentos, como la carne y alimentos procesados, pero la tortilla se comportó como un alimento esencial en la dieta de los mexicanos.

Datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) mencionan que el consumo de carne disminuyó 3%, que representa la baja más pronunciada desde hace una década.

Juan Ángel Rivera Dommarco, director general del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) detalló que se promueve un proyecto para elevar de 31 a 53% el consumo de cereales como **maíz, trigo, avena, arroz** con alto contenido de fibra, y entre ellos la tortilla que es, a nivel mundial, un excelente alimento elaborado con cereal de grano entero.

“Comamos tortilla, desde luego, pan integral; hay que duplicar el consumo de frutas y verduras; consumir leche sin azúcar, reducir el consumo de carnes rojas, evitar embutidos, reducir esas calorías por bebidas y productos ultra procesados de 27 a un 13%”, dijo el ex miembro del Comité Directivo Mundial de Prevención de la Obesidad e integrante del Panel de Alto Nivel de Expertos en Seguridad Alimentaria y Nutrición de **Naciones Unidas**.

Ya estamos en septiembre, el mes patrio, y en vísperas del festejo de independencia, no puede faltar en tu mesa la tortilla, alimento que no sólo genera identidad entre los mexicanos, sino que es altamente recomendado por sus nutrientes.

La tortilla en México sigue siendo elaborada principalmente con masa de maíz nixtamalizado al representar un 65%, frente a un 35% de la harina de maíz 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.