



Mexicanos consumen 30% más tortilla durante fiestas patrias

Comparte esta noticia

Una dieta balanceada incluye el consumo de tortillas, ya que es un alimento rico en nutrientes, fibra y minerales, aseguran nutriólogos.



Tortillas de maíz

MILENIO DIGITAL

Ciudad de México / 19.09.2020 12:48:10

De acuerdo con un análisis realizado por Kantar México, División Worldpanel el Día de la Independencia de México es una celebración que se festeja tradicionalmente en familia; 42 por ciento de los hogares lo suele hacer y el 23 por ciento lo hicieron en casa de algún pariente, pocos son los que lo celebraron fuera de casa.

En estas fechas, la tortilla asume un rol protagonista por ser un alimento propio de la gastronomía mexicana que no puede faltar en la mesa de los mexicanos.

LAS MÁS VISTAS



1 [OVNI sorprende y atemoriza a habitantes de Nueva Jersey; increíble video se hace viral](#)

[Emmanuel Morales, el alumno que tuvo todos los aciertos en prueba de](#)



[Hombre de 32 años vive atrapado en el cuerpo de un niño: no estoy envejeciendo](#)

PUBLICIDAD



4



[¡100 millones de años! Descubren espermatozoides más antiguos de la historia](#)

5

De todas las ocasiones que se comió algún platillo, el 20% tiene como ingrediente maíz o elote, de acuerdo al análisis realizado por Kantar México, División Worldpanel. Se destaca que el 63% de las familias los consumen en forma de antojitos mexicanos (sopes, quesadillas y tlacoyos, entre otros), 31% como platillos cuya base es la tortilla, por ejemplo, las enchiladas o los chilaquiles, y un 13% para acompañar la comida típica (como mole, barbacoa y cochinita, entre otros).

Enlaces Patrocinados

Esta máscara de Mex\$749 brinda protección del 99.99% para 150 lavados sin cambiar los filtros

Centurion Mask

Los invitados se sintieron realmente incómodos con este vestido de novia

Free Hub

por Taboola



■ NIXTAMAL ■ MASECA ■ MINSA ■ HARIMASA ■ CARGILL ■ MACSA ■ BLANCAS

Por persona, se calcula que el consumo de tortilla, fuera de las festividades, es de 5 piezas al día, cifra que suele incrementarse en 30 por ciento durante los festejos.

Vale resaltar que de acuerdo con la Ingesta Diaria Recomendada, una dieta balanceada incluye el consumo de hasta 5 tortillas, ya que es un alimento rico en nutrientes, fibra y minerales que, contrario a lo que piensan muchas personas, este alimento no engorda.

Cabe recordar que las tortillas elaboradas con harina de maíz nixtamalizado, como Maseca, adicionalmente aportan ácido fólico, hierro y están enriquecidas con vitaminas y minerales, que además de ayudar a mantener una sana alimentación, coadyuvan a prevenir la anemia, enfermedades como el cáncer de colon o nacimientos con espina bífida, y al mismo tiempo reducen el colesterol y la glucosa en la sangre.

En este sentido, Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, explicó que la tortilla ha sido incluida en las dietas porque aporta el 38% de proteínas, el 45% de calorías y el 50% de calcio que el cuerpo humano requiere diariamente, así que decir que “es la culpable del aumento de peso” es solo un mito.

Cabe recordar que 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



página, mismo que es propiedad de MILENIO DIARIO, S.A. DE C.V.; su reproducción no autorizada constituye una infracción y un delito de conformidad con las leyes aplicables.

Enlaces Promovidos por Taboola