

Tortilla de maíz, una aliada para mantener la salud de los niños en vacaciones

 aguilasobrenopal.com/tortilla-de-maiz-una-aliada-para-mantener-la-salud-de-los-ninos-en-vacaciones/554728

2 de julio de 2022

www.excelsior.com.mx

Publicado 02-07-2022

Extracto:

Detalló 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.

De acuerdo con la nutrióloga, 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.

En ese sentido, agregó que 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.

