

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

E [excelsior.com.mx/nacional/tortilla-de-maiz-una-aliada-para-mantener-la-salud-de-los-ninos-en-vacaciones/1524338](https://www.excelsior.com.mx/nacional/tortilla-de-maiz-una-aliada-para-mantener-la-salud-de-los-ninos-en-vacaciones/1524338)

2 de julio de 2022

En estas **vacaciones de verano**, los niños suelen subir de peso hasta cuatro kilos, incremento que puede evitarse con el consumo de una **dieta balanceada** y apoyada en el consumo de alimentos ricos en fibras y vitaminas, como la tortilla de maíz, explicó Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el **Colegio Mexicano de Nutriólogos**.

Refirió que, si bien el aumento en el peso de los niños puede disiparse por el crecimiento de los menores, es indispensable mantener una **buena alimentación** para que crezcan sanos.

"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.

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.

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

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.

"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".

*brc