

¿La tortilla engorda? Esto dicen los nutriólogos

Norberto Alonso noviembre 20, 2021



La tortilla de maíz es un referente de la gastronomía mexicana desde tiempos prehispánicos, lamentablemente durante los últimos años ha disminuido su consumo, sobre todo en México, por el mito de que este alimento engorda.

Terminar con ese mito, debe ser responsabilidad de todos, pues no sólo es parte importante de nuestra cultura y referente internacional de nuestra identidad como mexicanos; también es un alimento muy completo en términos nutricionales y más allá de engordar, favorece a mantener un estado de salud sano”, señaló Yaiza Bejos Vázquez, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, responsable de Orientación Nutricional de la Universidad La Salle Campus Ciudad de México.

Agregó que, por su contenido nutricional, la tortilla, ya sea elaborada con masa de nixtamal o con harina de maíz nixtamalizado como Minsa o Maseca, entre otras, debe ser parte de la dieta diaria de los mexicanos, sin importar su edad, a excepción de los recién nacidos, que su alimentación debe estar basada en leche materna.

En este sentido, detalló que, si bien la tortilla de maíz es un carbohidrato, es una fuente rica en nutrientes necesarios para el cuerpo humano.

Ningún alimento por sí sólo provoca que las personas engorden o enflaquen, lamentablemente algunos de ellos, como la tortilla, tienen mitos a su alrededor, pero la realidad es que la tortilla de maíz tiene grandes cantidades de calcio y esto ayuda a cuestiones dentales, óseas y de regulación de ciertos mecanismos metabólicos del cuerpo; es muy alta en niacina, parte del grupo de las vitaminas B3 y alta en fibra y hierro, nutriente que no sólo está en la carne. Además, tiene fósforo, indispensable para fijar y absorber el calcio y el resto de los nutrientes que posee”.

Lo anterior, dijo, es aplicable a aquellas tortillas que son preparadas a base del proceso tradicional de nixtamalización; sin embargo, los avances industriales y de ingeniería de alimentos, han impulsado el desarrollo de tortillas fortificadas, que son aún más benéficas al cuerpo humano por tener una mayor cantidad de nutrientes.

Otros de los beneficios de la tortilla es que es asequible, es decir que es un alimento que por su costo pueden acceder todas las familias mexicanas sin importar su nivel socio económico, y es muy versátil ya que puede combinarse con cualquier otro alimento, aumentando así el aporte nutricional.

La tortilla no engorda, es más, yo sugiero y promuevo que se consuma este alimento propio de nuestra cultura todos los días, sumado a una dieta balanceada. Lo que hay que cuidar un poco es la porción, pero esta depende de cada persona, sus condiciones de salud y su actividad física”.

Detalló que lo recomendable es consumir entre dos y tres tortillas de maíz por tiempo de comida; sin embargo, aquellas personas que realizan actividad física o bien consumen mucha energía en sus actividades diarias, suelen consumir hasta seis porciones de este alimento”.

Cabe recordar que la tortilla de maíz 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.

Con información de EXCELSIOR.com