

Harina de maíz como Maseca, tu aliado en casa: nutriólogos

SDP sdpnoticias.com/estilo-de-vida/harina-de-maiz-maseca-nutricion-coronavirus.html



El calcio que contienen las tortillas ayuda a los menores de edad a desarrollar huesos, dientes y encías fuertes

Es tiempo de quedarse en casa; según la Secretaría de Salud, a partir del 1 de junio comenzarán a reanudarse las actividades de forma escalonada, dependiendo del semáforo de contagios por el **Covid-19** que haya en cada estado. Así que muchas familias mexicanas deberán permanecer en sus hogares por un tiempo más prolongado.

En este contexto, las **harinas de maíz como Maseca** es uno de los mejores aliados para los mexicanos, ya que con esta harina de maíz nixtamalizada, de fácil almacenamiento en casa, se pueden elaborar diversos platillos que ayuden al cuidado de la salud familiar con un alto valor **nutrimental**, además de proteger y mantener la sana distancia evitando salir a las calles en la búsqueda de otros alimentos, aseguró Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Destacó que con la **harina de maíz como la Maseca**, no sólo pueden prepararse tortillas, que sirven de insumo en la elaboración de diversos platillos de la gastronomía mexicana, sino también atoles o tamales.

“Estos alimentos, al ser elaborados con la harina de maíz Maseca, tienen un alto valor nutrimental, que contribuye a alcanzar los requerimientos de la Ingesta Diaria Recomendada de Nutrientes” Araceli Martínez Coronado

Resaltó que, es muy conocido que el calcio que contienen las tortillas ayuda a los menores de edad a desarrollar huesos, dientes y encías fuertes, pero además de ello, este alimento, que está presente en prácticamente todos los hogares mexicanos, tiene un alto contenido de fibra, que ayuda a una buena digestión.

Asimismo, dijo la nutrióloga Martínez Coronado, las tortillas elaboradas con **Maseca** están adicionadas con vitaminas B1, B2 y B3, A, C, D, y E, que ayudan a los niños a tener una mejor retención de la memoria, mantener una vista sana y en general un sistema inmunológico más fuerte.

Asimismo, la **harina de maíz** Maseca, que es elaborada con granos enteros y es libre de gluten contiene ácido fólico, hierro y zinc, lo que ayuda a disminuir los índices de anemia entre la población infantil en México y fortalece su sistema inmunológico, lo que resulta indispensable ante la emergencia sanitaria que se vive a nivel mundial por Covid-19.