
Tortilla, esencial en el cuidado de la salud masculina

El consumo de la tortilla puede ayudar a hombres y mujeres a reducir el riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares.

MILENIO DIGITAL
02/03/2017 10:31 PM

Ciudad de México En términos de nutrición, los requerimientos calóricos de proteínas, vitaminas y carbohidratos de hombres y mujeres son muy diferentes; generalmente los varones requieren mayor cantidad de nutrientes y uno de los principales aliados para conseguirlos es la tortilla, principalmente la elaborada con harina de maíz que está adicionada.

En el marco del mes del hombre, en el que el sector Salud del país lanzó una campaña dirigida al cuidado de la salud masculina, la médico cirujano Yuriana Reyes Castañón, detalló que difícilmente se encuentra un alimento tan completo como la tortilla, producto que puede ayudar a los hombres a reducir riesgos de cáncer de próstata y padecimientos cardiovasculares.

TE RECOMENDAMOS: Maseca mantendrá precios de tortillas
(http://www.milenio.com/negocios/maseca_mantendra-precios_tortillas-milenio_0_886711622.html)

Recordó que la tasa de mortalidad en el país es mayor para los hombres que para las mujeres y que entre los padecimientos más frecuentes de ese sector de la población se encuentran niveles de colesterol elevado, padecimientos del corazón y cáncer de próstata.

De hecho, cifras del ISSSTE precisan que los infartos agudos al miocardio son la primera causa de muerte en México y que el 61% de estos casos lo presentan los varones.

Asimismo, detalla que la primera causa de padecimientos oncológicos que se tratan en esta institución es por cáncer de próstata.

"La tortilla, contiene una amplia variedad de nutrientes que por sus propiedades ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre, mejorar la digestión, prevenir algunos tipos de cáncer como el de próstata y a reforzar el sistema inmunológico", agregó la especialista en un comunicado.

Detalló además de su alto contenido en calcio, las tortillas, principalmente las que se elaboran con harina de maíz, proveen gran parte de los requerimientos de vitaminas A, B y C; minerales, y carbohidratos.

En el mercado existen algunas marcas de harina de maíz, como Maseca, que adicionan su producto con ácido fólico, hierro y otros nutrientes.

TE RECOMENDAMOS: Profeco busca construir un precio promedio del kilo de tortilla
(http://www.milenio.com/negocios/profeco-tortilla-precio-incremento-tortillazo-gasolinazo-milenio-noticias_0_886711433.html)

De forma desagregada, la doctora Reyes Castañón destacó que las vitaminas B y C, ayudan a contrarrestar infecciones de la próstata, a metabolizar las proteínas y fortalecer el sistema inmunológico; mientras que la vitamina A, previene la caída del cabello.

Asimismo, dijo que el consumo de minerales, en específico el Zinc, para los varones es indispensable, pues además de ayudar a revertir algunos tipos de cáncer aumenta el conteo de espermatozoides.

Es importante destacar que el mercado de insumos para la elaboración de tortillas en México se distribuye así: Nixtamal con el 65%, Maseca con el 25%, Minsa con el 8%, Harimasa tiene el 1%, Cargill el 0.50%, Macsa cuenta con el 0.40% y Blancas con un 0.20%.

RMR