

## La tortilla, alimento nutritivo y saludable en la era covid-19

[milenio.com/negocios/la-tortilla-alimento-nutritivo-y-saludable-en-la-era-covid-19](https://milenio.com/negocios/la-tortilla-alimento-nutritivo-y-saludable-en-la-era-covid-19)



Durante la **emergencia sanitaria** por **covid-19**, que ha implicado el confinamiento de millones de familias en el país, el consumo de alimentos nutritivos y accesibles a la economía de los hogares es indispensable, por lo que **un aliado ideal fue, es y seguirá siendo la tortilla**.

Contrario a lo que piensan muchas personas, la tortilla no engorda y provee de los nutrientes necesarios para el sano desarrollo de niños; además de que facilita una dieta balanceada para adultos y personas de la tercera edad, explicó Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutrólogos.

“La tortilla no sólo es rica en calcio, también es un alimento rico en fibra que nos ayuda a mejorar la digestión, y contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales que ayudan a cumplir con la ingesta diaria recomendada de nutrientes”.

Agregó que algunas tortillas, como las hechas con harina de maíz nixtamalizado, como Maseca, contienen ácido fólico, hierro y están enriquecidas con vitaminas y minerales, que además de ayudar a mantener una sana alimentación, nos ayudan a prevenir enfermedades **como anemia o espina bífida**.

Esta harina de maíz, elaborada por la compañía mexicana **Grupo Maseca** (Gruma), fue pionera en el enriquecimiento para apoyar la nutrición de los mexicanos, como parte de la constante investigación y desarrollo que lleva a cabo la empresa, y derivado de la preocupación por los aspectos nutricionales.

Además, las harinas de maíz, **como Maseca**, puede mantenerse en las alacenas de los hogares, por semanas, para preparar otros alimentos, además de tortillas, y así evitar salir de casa durante la cuarentena.

"Es muy conocido que el calcio que contienen las tortillas ayuda a los menores 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", agregó la especialista.

Asimismo, dijo **Martínez Coronado**, las tortillas contienen vitaminas B, 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.