

Fecha 20.07.2014	Sección Nacional	Página 6
----------------------------	----------------------------	--------------------

La tortilla, pieza fundamental en la comida

Su popularidad la ha convertido en el producto de comida más versátil, combinable y flexible para preparar platillos a nivel mundial. El origen de la tortilla es precolombino y desde siempre ha formado parte esencial de la dieta del pueblo mexicano; algunos indicios señalan que este alimento apareció antes del año 500 a.C.

En algunas regiones se encontraron evidencias de que entre los años 1,500 y 500 A.C se utilizaban ya planchas de arcilla a modo de comales para cocer tortillas.

Desde el punto de vista nutricional, en una dieta equilibrada se debe de incluir del 55 al 65% de hidratos de carbono, del 10 al 15% de materia proteica y entre 25 al 35% de materia grasa; pues bien, la tortilla aporta una cantidad importante de esos nutrientes, por lo que se le considera como un alimento de excelente calidad.

Los informes señalan que la tortilla en México sigue siendo elaborada prin-

cipalmente 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 **Mascca**, 8% por Minsa, 1% por Harimasa, 0.50% por Cargill, 0.40% Macsa y 0.20% por Blancas.

Compañías como la mexicana Gruma, líder en la producción de harina de maíz y tortillas, se ha dedicado a promover aún más su consumo entre los mexicanos y difundir sus bondades a casi todos los rincones del planeta desde 1949, expandiéndose tanto en el exterior, que hoy tiene presencia en más de 100 países y cuatro continentes.

Ante esto, Gruma nos enseña que se encarga realmente de nutrir hoy a gran parte de la población mexicana.

El crecimiento de la empresa dirigida por **Juan González Moreno** revela hoy que acción del grupo actualmente acumula un rendimiento de 283 por ciento en la Bolsa Mexicana de Valores (BMV).



