

La tortilla, tu aliada contra el sobrepeso en Semana Santa

 milenio.com/ciencia-y-salud/tortilla-tu-aliada-contra-el-sobrepeso

Milenio Digital



En este periodo vacacional por **Semana Santa**, los mexicanos suelen alejarse lo más posible de la rutina, incluyendo sus hábitos alimenticios, lo que les lleva a subir hasta tres kilos que difícilmente pueden bajar después, aseguró **Araceli Martínez Coronado**, nutrióloga certificada por el **Colegio Mexicano de Nutriólogos**.

“Si bien muchos, por sus creencias religiosas no comen carne, abusan en el consumo de otro tipo de alimentos grasos y al ser vacaciones, regularmente caen en excesos, por lo que es recomendable tener en cuenta qué alimentos nos ayudan a evitar esa subida de peso”.

En este contexto, dijo, **la tortilla de maíz es uno de los mejores aliados para no subir de peso** y mantener una dieta saludable, además de ser económica y fácil de combinar con prácticamente cualquier platillo de la gastronomía mexicana.

PUBLICIDAD

Detalló que **alrededor de la tortilla existe el mito de que engorda**, lo cual es totalmente falso; “al contrario, este alimento es uno de los más ricos en fibras, minerales y vitaminas, lo que no sólo ayuda a mantener una dieta balanceada, sino también favorece la ingesta de los nutrientes diarios recomendados”.

La tortilla, al tener un **alto contenido en fibra**, favorece la función digestiva, por lo que incluso es recomendable su ingesta para personas que buscan bajar de peso, dijo la especialista.

Agregó que al día se recomienda consumir entre 25 gramos y 39 gramos de fibra, y para alcanzar el 35 por ciento de esta recomendación, tan sólo es necesario consumir **6 tortillas de maíz al día**.

Este cálculo considera las tortillas elaboradas bajo el proceso tradicional de nixtamalización del maíz; sin embargo, en el mercado existen opciones como las elaboradas con harina de **maíz Maseca**, que poseen mayores cantidades de fibra y están adicionadas con minerales.

Hay que destacar que, desde su creación, hace casi 70 años, Maseca ha sido una harina integral que se fabrica a partir de 100 por ciento granos de maíz seleccionados y respetando el tradicional proceso de nixtamalización.

Esta harina de maíz, elaborada por la **compañía mexicana 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.

Así, desde la década de los 90, **Maseca** se enriqueció con vitaminas y minerales complementando el **valor nutricional** que por sí mismo traía nuestra tortilla por ser nixtamalizada.

Además, a partir de 2010, acorde a la NOM 247, **Maseca cuenta con nuevas características de enriquecimiento**, por lo que las tortillas de maíz hechas con esta harina de maíz, aportan también **ácido fólico, vitaminas y minerales**, esenciales para el crecimiento y para mantener una buena salud.

ehh