



COLUMNAS

La tortilla, tu aliado en Semana Santa contra el sobrepeso

ALBERTO ESTRADA

lun 22 abr 2019 14:36



PUBLICIDAD



¿Eres de los afortunados que tuviste vacaciones en esta temporada? Lo más seguro que si eso es así estés pensando que vas a llegar a trabajar con algunos kilos de más y dado la vida sedentaria que la mayoría tenemos, bajarlos será toda una odisea.

Y si estuviste de vacaciones pero descansando en familia, también se relajan los hábitos de alimentación y en la temporada de vigilia, pues se suelen comer alimentos ricos en grasas harinas, lo que deja graves estragos en el peso y la salud.

La buena noticia es que hay alimentos económicos, ricos en nutrientes y que combinan con todo. Tal es el caso de la tortilla, que pese a lo que se cree, no nos aumenta el peso y son necesarias para nuestra salud.

Los beneficios de la tortilla son muchos y así lo hace saber la doctora Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, quien dijo que 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.





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 gr. y 39 gr. de fibra, y para alcanzar el 35% 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% 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.

Se debe destacar que 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.

Hay que deleitarse entonces con las tortillas, aprovechando la temporada para comer unos ricos tacos de pescado, de atún, de camarones...

Delicioso, ¿no creen?

0 Comments

Sort by

Add a comment...

[Facebook Comments Plugin](#)