

Comparte esta noticia

Harina de maíz y enlatados, opciones en fase 2 de coronavirus: especialista

Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, afirmó que la tortilla de maíz es uno de los mejores aliados para que las personas alcancen la ingesta diaria recomendada de nutrientes.



Las tortillas de Maseca ahora contienen ácido fólico. (Especial)

REDACCIÓN
Ciudad de México / 29.03.2020 23:08:41

LAS MÁS VISTAS



[En la MLS, 'Cuau' no usaba tarjetas de crédito porque eran "para pobres"](#)

[El día en que el tigre de Mike Tyson le 'arrancó' el brazo a una](#)

Durante el periodo de cuarentena, dictado por la contingencia sanitaria por Covid-19 o [coronavirus](#), es indispensable cuidar la alimentación, ya que al estar tanto tiempo en casa es común que las familias descuiden los horarios de comida o bien realicen una ingesta mayor de alimentos que derive en sobrepeso, aseguró Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.

4



uci
coro
en
Méx
aum
caso
por
cont

En este contexto, dijo, la tortilla de maíz es uno de los mejores aliados para que los niños, adultos mayores y en general las familias alcancen la ingesta diaria recomendada de nutrientes, ya que además de calcio las [tortillas contienen vitaminas y minerales esenciales para un sano desarrollo](#), más las elaboradas con harina de maíz nixtamalizado como Maseca y Minsa, entre otras.

Te recomendamos: [Gruma conquista con tortillas el paladar mundial](#)



¡Adiós al osito Bimbo! Empresas tienen 5 años para cambiar a nuevos empaques

5

Además, debemos considerar que en esta contingencia por el covid-19 permanecemos en casa y que no saldremos más que por lo estrictamente necesario, es aquí donde debemos considerar los alimentos que debemos tener en el hogar, como los enlatados que tienen una mayor duración y las harinas, principalmente la de maíz nixtamalizado, agregó la especialista.

Esta última tiene grandes ventajas, pues además de estar fortificadas con vitaminas y minerales, sólo hay que agregar agua para preparar la cantidad necesaria para nuestros alimentos, sin que se eche a perder y la restante conservarla hasta nuevamente necesitarla. Con ella se pueden preparar tortillas y diversos platillos derivados de maíz como sopes, tlacoyos, hasta galletas y pan.

"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".

Asimismo, Martínez Coronado, mencionó que las tortillas contienen vitaminas que ayudan a los niños a tener una mejor retención de la memoria, una vista sana y en general un sistema inmunológico más fuerte.

Agregó que algunas tortillas, como las [elaboradas con Maseca](#), están adicionadas con ácido fólico y hierro, lo que ayuda a disminuir los índices de anemia entre la población infantil en México.

Esta harina de maíz nixtamalizado, 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.

Además, la harina Maseca puede mantenerse en las alacenas de los hogares para preparar otros alimentos, además de tortillas, y así evitar salir de casa durante la cuarentena.

MCM

Enlaces Patrocinados

Grupo LifEscozul, mas de 500 resultados nos Definen.

Blue Scorpion Group

¡Con las loterías estadounidenses, el sueño americano nunca había estado tan cerca de México!

theLotter.com

por Taboola

