

Comparte esta noticia

# Harina de maíz como Maseca, un aliado en casa: nutriólogos

La nutrióloga Araceli Martínez Coronado destacó que con este tipo de harinas se pueden elaborar diversos platillos que ayuden al cuidado de la salud familiar con un alto valor nutrimental.



Las harinas de maíz de Maseca contribuyen a alcanzar los requerimientos de la Ingesta Diaria Recomendada de Nutrientes. (Es

REDACCIÓN

México / 23.05.2020 22:03:00

De acuerdo con la Secretaría de Salud, a partir del 1 de junio comenzarán a reanudarse las actividades de forma escalonada, dependiendo del semáforo de contagios de coronavirus que haya en cada estado, así que muchas familias mexicanas deberán permanecer en sus hogares por un tiempo más prolongado.

En este contexto, las harinas de maíz como Maseca son uno de los mejores aliados para los mexicanos, ya que con esta harina de maíz nixtamalizada, de fácil almacenamiento en casa, se pueden elaborar diversos platillos que ayuden al cuidado de la salud

## LAS MÁS VISTAS



[Octavio Castro ¿Quién era y de qué murió el actor de 'La Familia P. Luche'?](#)

[Las imágenes más raras de Marte capturadas por la NASA](#)

1

2



[Car](#)  
[parti](#)  
[en](#)  
[un](#)  
[vide](#)  
[de](#)  
[Bob](#)  
[Mar](#)

atores o tamales.

“Estos alimentos, al ser elaborados con la harina de maíz Maseca, tienen un alto valor nutrimental que contribuye a alcanzar los requerimientos de la Ingesta Diaria Recomendada de Nutrientes”.



[Así será el regreso a clases en los estados tras coronavirus](#)

5

Resaltó que, 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, dijo que las tortillas elaboradas con Maseca están adicionadas con vitaminas B1, B2 y B3, 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.

Además, la harina de maíz Maseca, que es elaborada con granos enteros y es libre de gluten contiene ácido fólico, hierro y zinc, lo que ayuda a disminuir los índices de anemia entre la población infantil en México y fortalece su sistema inmunológico, lo que resulta indispensable ante la emergencia sanitaria que se vive a nivel mundial por covid-19.

**Tags Relacionados:** [Grupo Industrial](#)

[Maseca](#) [Jornada Nacional de Sana](#)

[Distancia](#) [Coronavirus](#) [Covid-19](#)