

## En épocas de frío, la tortilla es tu aliada

 milenio.com/negocios/en-epocas-de-frio-la-tortilla-es-tu-aliada



Durante la temporada decembrina es común que incrementen los casos de influenza estacional, gripe y tos, por lo que es necesario fortalecer el **sistema inmunológico** y **la tortilla** puede convertirse en un aliado para ello, aseguró, Araceli Martínez Coronado, nutrióloga certificada por el **Colegio Mexicano de Nutriólogos**.

Explicó que si bien es importante **el consumo de vitamina C**, para evitar enfermedades respiratorias, es indispensable el consumo de vitamina B, ácido fólico, **hierro y zinc**, **nutrientes que se encuentran presentes en las tortillas, además del calcio**.

“La tortilla no solo es rica en calcio, también es un alimento rico en fibra que nos ayuda a mejorar la digestión, y contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales que ayudan a cumplir con la ingesta diaria recomendada de nutrientes”, indicó.

Destacó que algunas tortillas, como las hechas con harina de maíz nixtamalizado, como **Maseca o Minsa**, entre otras, contienen ácido fólico, hierro y están enriquecidas con vitaminas y minerales, que además de ayudar a mantener una sana alimentación, nos ayudan a prevenir enfermedades como anemia o espina bífida, y sobre todo fortalecer el sistema inmune para evitar enfermedades en esta temporada decembrina”.

Agregó que contrario a lo que piensan muchas personas, la tortilla no engorda y provee de los nutrientes necesarios para el sano desarrollo de niños; además de que facilita una dieta balanceada para adultos y personas de la tercera edad, explicó.

En estas harinas de maíz nixtamalizado, **destaca la compañía mexicana Grupo Maseca** (Gruma), que 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 su preocupación por los aspectos nutricionales.**

Además, **la especialista en nutrición mencionó que las harinas de maíz, como Maseca,** pueden mantenerse en las alacenas de los hogares, por semanas, para preparar otros alimentos, además de tortillas, y así evitar salir de casa durante esta cuarentena por el **covid-19.**