

Tortilla de maíz fuente de energía para el ejercicio; un mito que engorda: especialista

 milenio.com/negocios/tortilla-maiz-fuente-energia-ejercicio-mito-engorda



Durante la emergencia sanitaria por Covid-19, que ha obligado a gran parte de la población al confinamiento, miles de personas han buscado alternativas para ejercitarse en su casa, pero no deben olvidar mantener una dieta sana y balanceada, en la que no puede faltar **el consumo de tortilla de maíz, por su alto valor nutrimental y contenido en fibras**, señaló Isaac Calderón Parra, especialista en nutrición aplicada al deporte de alto rendimiento.

“Incluso a los atletas de alto rendimiento se les recomienda consumir tortilla de maíz, no sólo por la energía que brinda este alimento, sino porque por todos sus nutrientes favorece la recuperación muscular, fortalece el sistema inmune y contribuye a evitar enfermedades”.

Indicó que la tortilla de maíz es una de las principales fuentes de energía que tenemos los mexicanos, porque no sólo contiene calcio, sino también vitamina B, que ayuda a reforzar el sistema inmune, vitamina A, C y D, minerales, ácido fólico, hierro y zinc, entre otros.

En este sentido, precisó que “las tortillas son uno de los alimentos más completos que tenemos al alcance todos los mexicanos y sus características nutricionales difícilmente pueden encontrarse en otro alimento, sobre todo si se trata de tortillas hechas con harina de maíz nixtamalizado, que en casos como el de las

marcas comerciales Maseca o Minsa, están adicionadas con ácido fólico, hierro, zinc, vitaminas y minerales”.

Resaltó que, en la búsqueda de pérdida de peso, mucha gente deja consumir tortilla, lo que incluso puede resultar riesgoso a la salud.

“Si se busca reducir el peso, no sólo es necesario hacer ejercicio, también una dieta sana y balanceada, pero ésta debe ser bajo la supervisión de un experto en nutrición que tome en cuenta el tipo de ejercicios que está haciendo la persona”.

“En muchas ocasiones la gente se deja llevar por el mito de que la tortilla engorda y en el afán de bajar de peso la elimina de su alimentación diaria, lo que puede resultar muy peligroso porque no sólo se exponen a un desmayo por la falta de energía y cansancio que les provoca eliminar este alimento de su dieta, sino que también afectan sensiblemente su sistema inmunológico y son más propensos a padecer enfermedades”.

Lo que ignora mucha gente, destacó es que la tortilla de maíz tiene un alto contenido en fibra, que ayuda a una buena digestión y favorece la pérdida de peso.

Es importante recordar que el mercado de insumos para la elaboración de tortillas de maíz en México está distribuido de la siguiente manera: Nixtamal 65%, Maseca con el 25%, a Minsa le corresponde el 8%, Harimasa tiene el 1%, Cargill el 0.50%, Macsa cuenta con el 0.40% y Blancas el 0.20%.