

Terminar con el mito de que la tortilla engorda, responsabilidad de todos: nutriólogos

20/11/2021 Atualizado 20/11/2021 16:55

3 3 1 1



[Beneficios de la tortilla de maíz](#)
[Tortilla de maíz es un alimento asequible](#)
[Cuántas tortillas debo comer](#)

Terminar con el mito de que la tortilla engorda es responsabilidad de todos, señaló Yaiza Bejos Vázquez, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos.

“Terminar con ese mito, debe ser responsabilidad de todos, pues no sólo es parte importante de nuestra cultura y referente internacional de nuestra identidad como mexicanos; también es un alimento muy completo en términos nutricionales y más allá de engordar, favorece a mantener un estado de salud sano”

La también responsable de Orientación Nutricional de la Universidad La Salle campus Ciudad de México recordó que la tortilla de maíz es un referente de la cultura mexicana pero ese mito ha hecho que en México se disminuya su consumo.

Desde tiempos prehispánicos con la elaboración de masa nixtamalizada o actualmente harina de maíz nixtamalizado como Minsa o Maseca la tortilla de maíz ha sido parte de la dieta de los mexicanos.

Beneficios de la tortilla de maíz

La tortilla de maíz es un carbohidrato y a la vez tiene los nutrientes necesarios para el cuerpo humano como vitaminas B3 y son altas en fibra y hierro, nutrientes que posee la carne.

Los avances industriales y de ingeniería de alimentos han impulsado el desarrollo de tortillas fortificadas que son más benéficas para el cuerpo por tener una mayor cantidad de nutrientes.

Tortilla de maíz es un alimento asequible

Otro de los beneficios de la tortilla de maíz es que es asequible y se consume en todas las familias mexicanas sin importar su nivel socioeconómico.

Cuántas tortillas debo comer

Lo recomendable es consumir entre dos y tres tortillas de maíz en cada tiempo de comida, no obstante, las personas que realizan actividad física o consumen mucha energía en sus actividades diarias pueden consumir hasta seis.

En México la tortilla con masa de maíz nixtamalizado representa 65 por ciento y las elaboradas con Maseca 25 por ciento y Minsa 8 por ciento.