



Nacional

Nixtamalización y adición de nutrientes, clave nutrimental de las tortillas

Grupo Maseca ha aumentado sus nutrientes adicionando con vitaminas y minerales sus harinas nixtamalizadas con el objetivo de contribuir a la salud de las personas que consumen este producto.

REDACCIÓN | CIUDAD DE MÉXICO | 12-02-2022



Suscríbete a nuestro boletín

Recibe las últimas noticias y mantente siempre informado

Correo electrónico

Enviar

La **tortilla** es reconocida a nivel mundial por su **aporte nutrimental**, el cual proviene en gran parte por el **proceso de nixtamalización** al que se somete la cocción del maíz, sin embargo, empresas como Grupo Maseca (Gruma), han aumentado sus nutrientes adicionando con vitaminas y minerales sus harinas nixtamalizadas con el objetivo de contribuir a la salud de las personas que consumen este producto.

La nixtamalización es un proceso prehispánico, mediante el cual se realiza la cocción del maíz con agua y cal viva para obtener el nixtamal que, después de molido, da origen a la masa nixtamalizada utilizada para la elaboración de tortillas, tamales y otros alimentos tradicionales de México.

En este contexto, desde su origen en 1949, Maseca, subsidiaria de la empresa mexicana Gruma, líder a nivel mundial en la producción de harina de maíz nixtamalizado, tortillas y wraps, mantiene este proceso milenario, que genera innumerables beneficios a la salud.

Yaiza Bejos Vázquez, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos, responsable de Orientación Nutricional de la Universidad La Salle Campus Ciudad de México, explicó que el proceso de nixtamalización con el que se trata el maíz para su consumo disminuye ligeramente el contenido de vitaminas presentes en el grano, el almidón y la solubilidad de la proteína del maíz.

“Aumenta la biodisponibilidad de aminoácidos, el contenido de fósforo y calcio, de fibra soluble y almidón resistente; el contenido de ácido fólico también disminuye, mejorando con ello la absorción de minerales”.

Agregó que **la nixtamalización es especialmente importante debido a que eleva la disponibilidad de niacina (vitamina B3)**, eliminando con ello el riesgo de desarrollar pelagra, enfermedad causada por la falta de ciertas vitaminas atribuida, en otras partes del mundo fuera de Mesoamérica, al consumo de maíz como único cereal sin el complemento de otras fuentes que sean ricas en vitamina B.

Cabe resaltar que todos estos beneficios nutrimentales están presentes en las harinas de maíz, como las de Maseca, ya que una vez obtenida la masa derivada del proceso de nixtamalización se deshidrata para uso posterior.

Al ser una compañía de talla mundial con presencia en más de 120 países, Gruma y sus subsidiarias han implementado innovaciones tanto en sus procesos de nixtamalización, para hacer un uso más eficiente del agua y contribuir al cuidado del medio ambiente, como en la fortificación nutrimental de su harina de maíz, adicionándola con vitaminas, minerales, hierro y ácido fólico.

Cabe recordar que **la tortilla en México sigue siendo elaborada principalmente con masa de maíz nixtamalizado** al representar un 65%, frente a un 35% de la harina de maíz nixtamalizada que está fragmentada de la siguiente manera: 25% por Maseca, 8% por Minsa, 1% por Harimasa, 0.50% por Cargill, 0.40% Macsa y 0.20% por Blancas.