

sdpnoticias

Últimas Noticias México Internacional Opinión Deportes Negocios Sorprendente

LORET DE MOLA RESPONDE A AMLO | "O NOS UNIMOS O NOS HUNDIMOS" | PAPÁ INFIEL, EXHIBIDO | JUAN R

NEGOCIOS

Gruma

Tortillas obtienen nutrientes de la nixtamalización y adición de vitaminas y minerales: nutriólogos

La nutrióloga Yaiza Bejos Vázquez enlistó los nutrientes que contienen las tortillas y el efecto de la nixtamalización.



| TORTILLAS (CORTESÍA)

Por Redacción SDPnoticias

febrero 12, 2022 a las 17:29 CST

El proceso de **nixtamalización** le da a las **tortillas** un gran aporte **nutricional**, no obstante, empresas como Grupo Maseca (**Gruma**) han aumentado sus nutrientes con la adición de **vitaminas y minerales** a fin de contribuir a la salud de las personas.

Es por ello que este alimento es reconocido a nivel mundial por su gran aporte nutricional, pues conserva la **nixtamalización**, como un proceso prehispánico que ha dado beneficios a las personas desde hace cientos de años.

¿Qué es la nixtamalización?

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

TAMBIÉN PUEDES LEER



NEGOCIOS

Gruma mantiene fortaleza financiera y buenas expectativas para el 2022



NEGOCIOS

Gruma, en el top 10 de empresas alimenticias más responsables de 2021



NEGOCIOS

Gruma e Inifap promocionarán a productores de maíz de Tlaxcala

Maseca, subsidiaria de **Gruma**, desde su origen en 1949 mantiene ese proceso milenario, que genera innumerables beneficios para la salud, en la producción de sus harinas de maíz nixtamalizado, tortillas y wraps.

Beneficios de las tortillas al considerar nixtamalización y otros nutrientes

Yaiza Bejos Vázquez, licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos y responsable de Orientación Nutricional de la universidad La Salle campus Ciudad de México, explicó que este proceso de nixtamalización disminuye ligeramente el contenido de vitaminas presentes en el grano, el almidón y la solubilidad de la proteína de maíz, pero aumenta la biodisponibilidad de aminoácidos, el contenido de fósforo y calcio, fibra soluble y almidón resistente.

“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”

YAIZA BEJOS VÁZQUEZ. NUTRIÓLOGA

Otro de los beneficios es que reduce el ácido fólico, lo que mejora la absorción de los minerales.

además eleva la disponibilidad de niacina, que es la vitamina B3, y elimina el riesgo de desarrollar pelagra, una 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 fuertes que sean ricas en vitamina B.

De esta manera todos estos beneficios enumerados están presentes en las harinas de maíz de Maseca y una vez que se obtiene esta masa derivada del proceso de nixtamalización se deshidrata para su uso posterior.

Gruma tiene presencia en 120 países y sus subsidiarias han implementado innovaciones tanto en sus procesos técnicos, análisis para hacer uso eficiente del agua y contribuir al cuidado del medio ambiente, como la fortificación **nutrimental** de sus harinas de maíz, por lo cual los adiciona con vitaminas, minerales, hierro y ácido fólico.

Cabe recordar que la tortilla mexicana 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 en otras marcas: 25 por ciento por Maseca, 8 por ciento por Minsa, 1 por ciento por Harimasa, 0.50 por ciento por Cargill, 0.40 por ciento Macsa y 0.20 por ciento por Blancas.

Compartir en

