

Economía y política

El papel del maíz nixtamalizado en México

Alin Jael Palacios Fonseca

Licenciada en Nutrición, Facultad de Ciencias Naturales, UAQ. Profesor-Investigador de tiempo completo en la Facultad de Medicina en la U de C. Investigación en Fisiología de Alimentos y Nutrición.

Contacto: Facultad de Medicina, Universidad de Colima. Av. Universidad # 333. Colonia las Víboras. CP 28040. Colima, Colima, México.

Correo electrónico: alin_palacios@uacol.mx

Teléfono y fax: 01 312 316 10 99

Palabras clave:

Maíz, nixtamalización, tortilla, México.

En México, el maíz se consume en diferentes modalidades: desde un elote con chile y limón, hasta platillos inmensamente elaborados a partir de la tortilla, como unos chilaquiles. Es decir, diariamente consumimos diversos alimentos a base de maíz.

La tortilla de maíz es un alimento característico de México. Se puede decir que el principal alimento de consumo en la población mexicana, que resulta de la nixtamalización; cocción de maíz con cal hasta desprender la cascarilla del maíz al frotar con los dedos, se deja reposar en la solución de cocimiento, mejor conocido como nejayote (del náhuatl-nextli, ceniza, y ayotl, líquido) entre 6 y 24 horas antes de lavar., molienda húmeda después de uno a dos lavados para retirar el exceso de nejayote para obtener la masa, se moldea la masa de forma circular y aplanada, se pone en una superficie caliente con dos vueltas. Las tortillas son discos de diferente diámetro de acuerdo a la región del país, pero en promedio es de 10- 20 cm y de un espesor de 2 a 3 mm.

La tortilla es esencial en la canasta básica. Hace apenas 50 años se elaboraban en la mayoría de las casas de forma artesanal. Con la llegada de las máquinas tortilladoras, actualmente el 45% de las tortillas consumidas

en México, se elaboran industrialmente en tortillería. Si no fuera por ello, seguiríamos haciendo el nixtamal, que debe prepararse un día antes y llevarse al molino a las 5 o 6 de la mañana. Las tortillerías han facilitado la vida principalmente a las mujeres que regularmente realizaban este rol.

En alguna ocasión hemos escuchamos que la tortilla engorda. Cuando alguien quiere bajar de peso lo primero que deja de consumir es la tortilla y eso es un gran error. Un nutriólogo puede recomendar a su paciente hasta 6 tortillas al día en su plan de alimentación, aun siendo hipocalórica. Es decir que el secreto está en consumir tortillas con moderación, pero no quitarlas de nuestra dieta, por el aporte de diferentes nutrimentos. Desde el punto de vista nutricional, una tortilla promedio de unos 30 g, nos aporta 64 kilocalorías de energía, 15 g de hidratos de carbono, 1.4 g de proteína y 0.5 gramos de lípidos. Además, la tortilla se caracteriza por ser un alimento que nos proporciona calcio y fibra a la dieta. Lo anterior, se lo debemos al proceso tecnológico realizado por nuestros antepasados indígenas llamado nixtamalización. Al realizarse este proceso, el calcio desempeña un papel muy importante en la remoción de la cascarilla



durante la cocción y el reposo, además controla la actividad microbiana, mejora el sabor, aroma, color y vida de anaquel. Es importante notar que la tortilla hecha a mano de forma artesanal contiene hasta 3 veces más calcio por estar más tiempo en reposo en el nejayote. Por ello, se sugiere preferir el consumo de tortillas elaboradas en casa, de la forma artesanal.

La tortilla ha conquistado el paladar en otros países, mientras en México ha disminuido su consumo por alimentos de comida rápida. Por razones como esta, se ha incrementado la obesidad y la aparición de osteoporosis en un gran sector de la población mexicana. Por eso es importante recordar que el maíz nixtamalizado materializado en tortilla es un alimento saludable que nos proporciona calcio y fibra.

Finalmente, la tortilla es un alimento versátil que podemos consumir como acompañamiento en el desayuno, comida o cena. Como recomendación, evitar consumir la tortilla en preparaciones fritas que pueden incrementar hasta más de 1000 kcal. Por ejemplo, los tacos en donde las tortillas son sumergidas en aceite.

Los nachos, son una receta estadounidense con interpretación errónea de la cocina mexicana. En México se ha introducido la venta de nachos que se consumen con mayor frecuencia, acompañados con salsa de queso industrial con alto contenido de grasas saturadas. Es preferible consumir tostadas horneadas que son bajas en grasa y que además son versátiles al poderse consumir con alimentos calientes y fríos.

Efectivamente, la mejor opción siempre será si las tortillas se consumen saliendo del comal, acompañadas con alimentos tradicionales como los frijoles, guacamole, nopales ó una salsa de molcaje. Así que, sigue consumiendo tortillas durante toda tu vida, símbolo de la nutrición mexicana fuente de energía, fibra y calcio por excelencia.

REFERENCIAS

Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 3ª edición.

Palacios-Fonseca AJ, Vazquez-Ramos C, Rodríguez ME. Physicochemical characterizing of industrial and traditional nixtamalized corn fours. *Journal of Food Engineering*. 2009;93:45-51.

Palacios-Fonseca AJ, Castro-Rosas J, Gómez-Aldapa CA, Tovar-Benítez T, Millán-Malo BM, del-Real A, Rodríguez-García ME. Effect of the alkaline and acid treatments on the physicochemical properties of corn starch. *CyTA-Journal of Food*. 2013;11(1):67-74.