



TORTILLA DE MAÍZ MEXICANO NIXTAMALIZADO

"BENEFICIOS PARA LA SALUD "

SU HISTORIA

La tortilla y el proceso de nixtamalización son inventos mexicanos (Mesoamérica).



Aporte extraordinario para la nutrición humana y tecnología alimentaria.



De toda América, sólo se desarrolló este proceso en Mesoamérica, en el cual el maíz sufre cambios bioquímicos fundamentales.



"La nixtamalización sigue considerándose como un proceso sagrado. Muchas mujeres continúan bendiciéndolo al iniciarlo".



Florentine Codex, dominio público

EN EL PROCESO DE NIXTAMALIZACIÓN:

- El grano de maíz es deficiente en niacina y calcio; el remojo en agua con cal, cenizas o conchas, le adicionan estos elementos.
- Se suaviza la cáscara y el grano, lo que hace al maíz un alimento más fácil de digerir.
- Mueren hongos dañinos para la salud.

El maíz nixtamalizado rinde casi el doble cuando se convierte en masa.



BENEFICIOS DEL MAÍZ NIXTAMALIZADO

Evita raquitismo y pelagra.

Se conoce de países que consumen maíz NO nixtamalizado y padecen epidemias de raquitismo y pelagra al consumir el maíz, sin otros complementos alimenticios añadidos en la nixtamalización.



Los beneficios de la tortilla nixtamalizada aumentan cuando se elabora con los maíces criollos, nativos de cada región.

En el proceso de nixtamalización el maíz se enriquece con calcio que el cuerpo puede aprovechar, se liberan precursores de la niacina y se mejora la biodisponibilidad de las proteínas.



ADEMÁS DE LOGRAR UNA GRAN VARIEDAD DE APLICACIONES CULINARIAS

ENFERMEDADES QUE SE PREVIENEN CON MAÍZ MEXICANO NIXTAMALIZADO:

- Pelagra: producida por deficiencia en niacina.
- Raquitismo: producida por deficiencia en calcio.
- Cáncer de hígado: El maíz mexicano presenta 99 % menos del hongo *aspergillus flavus*, productor de aflatoxinas cancerígenas. La nixtamalización disminuye la presencia de este hongo.
 - baja incidencia en cáncer de hígado en México, respecto a países como Sudáfrica que consumen mucho más maíz no nixtamalizado.



Atole



Pozol



Tamales



"Por tu salud y la de tu familia, consume tortillas de maíz mexicano nixtamalizado. Cómpralas con las mujeres y en las tortillerías que las elaboran."

