



TORTILLA DE MAÍZ

TODO LO QUE DEBES SABER

La tortilla, obtenida gracias a la nixtamalización y transmitida de generación en generación, acompaña la mesa de los mexicanos desde la época prehispánica.

PROCESO DE ELABORACIÓN



VARIEDAD DE MAÍZ

MÉXICO POSEE 59 RAZAS



Cada una tiene cualidades que le confieren textura y sabor característicos.

FORMA

Generalmente son **CIRCULARES**, Salvo algunas excepciones, como las **LARGAS Y OVALADAS** que se usan para hacer flautas.

TEXTURA



Depende de la molienda. Las tradicionales, molidas en **METATES O MOLINOS** Muestran rasgos visibles de maíz y son más firmes y flexibles.

COLOR

El color lo determina el tipo de maíz. Los más comunes son:

BLANCA
AZUL
AMARILLA
ROJA
PINTA



PROPIEDADES Y BENEFICIOS



Contiene fósforo, indispensable para la formación de músculos y tejidos.

Aporta vitaminas del grupo B, que colaboran en el buen funcionamiento del sistema nervioso.



Su aporte de niacina ayuda a conservar el buen estado de la piel.



Es un carbohidrato de absorción lenta, por lo que te hace sentir satisfecho por más tiempo.



Es rica en calcio, que favorece la salud de huesos y dientes.



Al carecer de gluten es el alimento adecuado para quienes padecen de enfermedad celiaca.

