Centro Educativo Jean Piaget

“Aprendemos y construimos para trascender”

**La tortilla y el mexicano**

TMI

RESUMEN:

El producto número uno en la canasta básica es el maíz. ~~y~~ La tortilla, al ser un derivado de éste, es un alimento consumido a lo largo de toda la República y que alguna vez fue considerado indispensable en los alimentos del día a día, ~~pero hoy se puede ver superada por~~ aunque hoy en día compita por el título con otros alimentos. En este estudio se mencionan los métodos para crear un tortilla, los tipos de tortilla que hay, su aporte nutricional, sus usos y finalmente, por qué nos conviene más que cualquier otro alimento.

Dejemos el índice en su propio espacio

ÍNDICE:

* Portada ………………………………………………………………………………. 1
* Resumen……………………………………………………………………………... 2
* Introducción…………………………………………………………………………. 3
* Marco Teórico……………………………………………………………………….. 3
* Resultados……………………………………………………………………………. 7
* Conclusiones…………………………………………………………………………. 8
* Bibliografía…………………………………………………………………………… 9

El índice con su propio espacio

INTRODUCCIÓN:

Pregunta de investigación: ¿Qué hace a la tortilla algo tan esencial en nuestra comida el día a día? ¿Por qué es tan vendida consumida por los mexicanos? ¿Es cierto que los mexicanos siempre prefieren acompañar sus comidas con tortillas? ¿Por qué sí o por qué no?

Objetivo:

* Objetivo general: Reconocer a la tortilla como uno de los alimentos más importantes, básicos, comprados, vendidos y producidos por y para el mexicano.
* Objetivo específico: Mostrar cómo ha cambiado (si es que lo ha hecho) la preferencia de los mexicanos respecto a acompañar sus comidas con tortilla u otro tipo de alimento

**Justificación:**

Conocer eso es importante porque la gran mayoría de los mexicanos comemos con una o más tortillas aunque nuestro platillo no~~s~~ las incluya y generalmente es por “instinto”. De lo primero que hacemos antes de comer es pedir tortillas o poner a calentar algunas. Es el alimento con más presencia en los hogares mexicanos, el más solicitado a la hora de la comida y el de mayor alcance para todos. Esta investigación se puede relacionar con varios estudios acerca de la producción del maíz en México y también aporta al conocimiento de su economía. Para poner el trabajo en práctica, será necesario conocer las reacciones de los mexicanos ante diferentes los diferentes alimentos con los que comen (incluyendo la tortilla) y en qué se diferencian los mismos.

MARCO TEÓRICO:

**Definición**

El diccionario describe a la tortilla como: “Alimento de forma circular y plano que se hace con una masa de harina de maíz o trigo prensada, o hecha a mano, que se cocina al fuego y se come sola o rellena con diversos ingredientes; constituye un elemento esencial en la alimentación de diversos países de América, especialmente en América Central y México.”

Nosotros la definimos como un disco aplanado de masa de maíz, cuyas dimensiones varían entre doce y dieciocho centímetros de diámetro y de uno a dos milímetros de espesor y se le cuece sobre un comal caliente, según Elvia Cruz Huerta e Íñigo Verdalet Guzmán. (2007)

**Método de producción**

El maíz en México se consume principalmente así, en forma de tortilla. Maíz, agua y cal son los ingredientes que dan vida a este producto. Sin embargo, el maíz tiene que pasar por un proceso llamado *nixtamalización,* el cual consiste en la cocción de sus granos con el agua y la cal para eliminar el pericarpio (parte que envuelve las semillas). La tecnología para producir tortilla de maíz nixtamalizado es muy antigua. Fueron los aztecas quienes trasmitieron este procedimiento de generación en generación. En aquella época, el maíz nixtamalizado era molido en un metate de piedra para producir la masa que se utilizaba para formar discos, los que se cocían en comales de barro. El producto resultante era llamado tlaxcalli por los aztecas y posteriormente fue bautizado como “tortilla” por los españoles.

En esencia, se sigue usando el mismo procedimiento para hacerlas pero con algunas modificaciones técnicas que incluyen la intervención de máquinas para mayor producción.

**Tipos de tortilla de maíz**

Con la aparición de tantas variantes en el mercado, resulta necesario entender como consumidores qué tipos existen, cómo reconocerlos y, sobre todo, contar con los elementos necesarios para tomar una buena decisión de compra.

* Procedencia: Cada región de nuestro país tiene sus propias variedades. Encontramos tortillas delgadas o gruesas, blandas o duras, pequeñas o grandes.
* Variedad de maíz: En México encontramos 59 razas nativas de maíz, las cuales se cultivan a lo largo del territorio. Cada tipo posee cualidades que le confieren una textura y un sabor distinto. Una de las características que estamos más acostumbrados a diferenciar es el color, determinado por el tipo de maíz con la que fue elaborada.
* Forma: Casi siempre tienen forma circular, pero existen excepciones, por ejemplo, las que se usan para preparar flautas, con una forma ovalada y alargada. Mediante su figura es posible reconocer también el método con el que fueron elaboradas. Cuando las tortillas se hacen a mano, el contorno de las mismas siempre es irregular. Cuando una tortilla es perfectamente redonda, sabemos que fue hecha a máquina y cortada con un molde.
* Textura: La textura indica datos sobre la molienda y si ésta fue preparada con maíz o harina. Normalmente, las tradicionales presentan rastros visibles de maíz, mientras que las de harina tienen unas partículas mucho más finas. Las primeras suelen tener una textura más firme y flexible, mientras que las segundas son frágiles y tienden a romperse al ser apretadas con la mano.
* Color: Su tonalidad suele estar determinada por el tipo de maíz con el cual fue hecha. A pesar de su gran variedad, los más comunes son el blanco, el azul, el amarillo. Existen tortillas con ingredientes añadidos que pueden alterar el color del producto final, un claro ejemplo son las de nopal, con una tonalidad verde seca.

**Aporte nutricional**

Desde el punto de vista nutricional, en una dieta equilibrada se debe de incluir del 55 al 65% de hidratos de carbono, del 10 al 15% de materia proteica y entre 25 al 35% de materia grasa; pues bien, la tortilla aporta una cantidad importante de esos nutrientes en la dieta de la población consumidora, por lo que se le considera como un alimento de excelente calidad. También contribuye a gran parte de la energía diaria que necesitamos por su alto contenido de hidratos de carbono; además, es rica en calcio, fibra y potasio, y baja en grasa y sodio. Se considera que de los requerimientos nutricionales diarios, la tortilla provee aproximadamente 45% de las calorías, 39% de las proteínas y 49% del calcio; incluso en algunas zonas rurales proporciona aproximadamente 70% de las calorías y 50% del consumo proteico diario. Por ello, y con mucha razón, un alto porcentaje de la población mexicana considera la tortilla como un alimento de primera necesidad. También, el maíz es rico en vitamina A, B y E; en hierro, magnesio, fósforo, potasio, carbohidratos, fibra, grasa poli insaturadas y ácidos grasos. Es un agente moderador de la tiroides y ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL. Actualmente es **el cereal con mayor volumen de producción en el mundo**, superando al trigo y al arroz.

**Usos**

* Alimento: La tortilla es parte fundamental en la dieta de los mexicanos. Debido a que la tortilla de maíz es buena fuente de carbohidratos, se le cree que engorda. La buena noticia es que carece de gluten y si se come con moderación, como todo, nunca atentará contra la salud. En tacos, chilaquiles, tostadas, chalupas, enfrijoladas, quesadillas, sincronizadas… la lista de recetas con tortillas es inmensa.
* Cuchara: Todos nos hemos enfrentado ante la situación en la que no hay utensilios. Ante adversidades como estas simplemente partimos la tortilla y con un pedazo hacemos una especie de cazuelita con la que podamos recoger un poco de alimento para poder llevarlo a la boca sin problemas.
* Plato: La tortilla también puede servir como palto. En una mano ponemos una tortilla de maíz, nuestra palma la hacemos conchita y sobre ella una cama de arroz, frijoles o un guiso que nos guste.
* Servilleta: Nos invitan a un evento y no hay servilletas de papel para limpiarnos la boca o no tenemos tenedor para agarrar una pieza de carne: nada como trozar un pedazo de tortilla y limpiar la mancha sobre nuestra cara o tomar la pierna de pollo para seguir comiendo. ¡La tortilla es nuestra salvación!

~~RESULTADOS~~: Discusión:

Según el estudio Harina de Otro Costal: La Fortificación de Alimentos en México a Examen, a pesar de que la tortilla es el alimento de mayor alcance en toda la república, por primera vez parece estar perdiendo terreno, pues otro alimento, que también nos acompaña en nuestras tres comidas, la está superando. Me refiero al mismísimo bolillo. Se demuestra que el consumo de la tortilla ha disminuido en un 20% en la última década, sobre todo en las ciudades. La mejor explicación es que esto sucede debido a la presencia de alimentos procesados y comidas rápidas, las cuales suelen resaltar en concentraciones urbanas.

El documento también menciona que en las ciudades el 80% de las tortillas se producen con harina de maíz procesada industrialmente y hay que sumarle el hecho de que este producto cada vez se vende más en tiendas de autoservicio a un precio más económico que en una tortillería. En cuanto al pan, el estudio comentó que el consumo anual es de 34 kilogramos por año.

Es aquí donde entran los nutrientes. De acuerdo con la Revista Ciencias de la UNAM, la tortilla contiene vitamina A y E y minerales como azufre y zinc, y según la PROFECO, la tortilla de maíz nixtamalizado aporta calcio, fósforo y niacina, dichas sustancias ayudan a nuestro cuerpo en los dientes, huesos, músculos y tejidos.

Sin embargo, el bolillo, como todos los panes, está elaborado a base de harina, agua, sal, trigo y levadura, las cuales nos aportan vitaminas, minerales y carbohidratos. Según Fernanda Alvarado, experta en nutrición, afirma que los cereales son de bajo contenido proteico y no contienen fibra, aun así, contienen algunas vitaminas del complejo B y brindan la energía suficiente para rendir durante el día. Aun así, el bolillo tiene otras propiedades que en exceso son dañinas para la salud, como los altos carbohidratos refinados, resultado de las harinas.

CONCLUSIONES:

En conclusión, podemos decir que, incluso con el aumento en el consumo del bolillo en México, las tortillas le superan en usos, accesibilidad y nutrientes, sin embargo, es muy probable que cada vez más encontremos nuevas versiones fabricadas de tortillas que pierdan estos nutrientes y sean más accesibles a la gente tanto en locación como en precios. También vimos que el valor nutrimental de estos alimentos importa, así que podemos concluir que las tortillas de maíz son recomendables para cualquier persona, pues son un derivado del maíz; las versiones de fábrica que encontremos en tiendas de autoservicio como Oxxo o 7-Eleven deben ser ignoradas.

Ahora, en cuanto al bolillo, todos aquellos con intolerancia al gluten o personas con diabetes deben limitar su consumo. Es cierto que detiene los niveles de glucosa rápidamente, pero es importante no abusar.

De acuerdo con Fernanda Alvarado, un bolillo de tamaño mediano aporta 180 calorías y una tortilla 60 calorías, por lo tanto, la mejor opción es una **tortilla**, ya que aporta más nutrientes y menos calorías.

Bibliografía:

* ¿Cómo se elaboran las tortillas de maíz? (16 de Junio de 2016). Recuperado de <https://www.tortillasnagual.com/como-se-elaboran-las-tortillas-de-maiz/>
* Cruz Huerta, E., Verdalet Guzmán, I. (diciembre de 2007). Tortillas de maíz: una tradición muy nutritiva. Recuperado de <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol20num3/articulos/tradicion/index.html>
* Diccionario enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. (s.f.). Recuperado de <https://laroussecocina.mx/palabra/tortilla/>
* Espinosa, E. (26 de septiembre de 2018). Por primera vez el pan le gana a la tortilla en los hogares mexicanos. Recuperado de <https://www.dineroenimagen.com/actualidad/por-primera-vez-el-pan-le-gana-la-tortilla-en-los-hogares-mexicanos/103492>
* La tortilla de maíz, la gran creación mexicano. (18 de diciembre de 2017). Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/menu/la-tortilla-de-maiz-la-gran-creacion-mexicana>
* Nicolas, A. (21 de diciembre de 2018). Qué es mejor: bolillo o tortilla. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-es-mejor-bolillo-o-tortilla>
* Todo lo que debes saber sobre las tortillas de maíz: Cómo conocer los tipos de tortilla de maíz. (s.f.). Recuperado de <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/todo-lo-que-debes-saber-sobre-las-tortillas-de-maiz/>