



N-11

ES PREFERIBLE EL USO DE CAL EN LA PREPARACION DE TORTILLAS DE MAIZ

El maíz es el alimento básico en casi todas las regiones de los países de Centro América y Panamá y la forma más común de consumirlo es la tortilla. Los métodos de cocción de la misma varían de país a país y con ellos el valor nutritivo de la tortilla.

En algunos países se utiliza el maíz pilado, al cual se le ha quitado el germen y parte de las envolturas; con este procedimiento se pierde gran parte de las vitaminas.

Cuando se utiliza el grano entero, hay dos métodos de cocción, para lograr su ablandamiento. Uno consiste en cocinar el maíz la noche anterior en agua de cal, durante treinta minutos aproximadamente, bajarlo del fuego y dejarlo en esa agua toda la noche. A la mañana siguiente se lava, se pela y se muele. Con la masa se preparan las tortillas y se asan en el comal (bandeja de barro que se coloca sobre el fuego). El otro método consiste en agregar al agua ceniza en vez de cal.

El primer método aumenta el valor nutritivo del maíz, favorece la utilización de la niacina y especialmente enriquece la tortilla en calcio; por todas estas razones es preferible este método.

Las dietas de Centro América son deficientes en calcio y las tortillas hechas con cal pueden reducir esta deficiencia.

Entre las distintas variedades de maíces, el amarillo contiene cierta cantidad de provitamina A, sustancia deficiente en las dietas centroamericanas.

La deficiencia de vitamina A es frecuente en esta área y el uso

de maíz amarillo en la preparación de tortillas también pueden ayudar en el mejoramiento de la dieta.

La masa preparada por la cocción del maíz con cal, y por consiguiente con mayor valor nutritivo, puede utilizarse en distintos platos típicos en cada país, como tamales, nacatamales, chuchitos, bollos, etc.

Estas publicaciones pueden obtenerse en la sede del INCAP, Avenida Reforma No. 7, Guatemala, Centro América, o en las Secciones de Nutrición de las Direcciones y Departamentos de Salud Pública de los países miembros.

Permitida la reproducción total mencionando la fuente de origen. Prohibida la reproducción parcial sin autorización del INCAP.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los problemas nutricionales de los países miembros. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región, y a través de un programa educativo lleva a conocimiento de la población, las bases de una nutrición adecuada.

Los miembros activos del INCAP son: Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Panamá.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

Apartado 383

Guatemala, Centro América