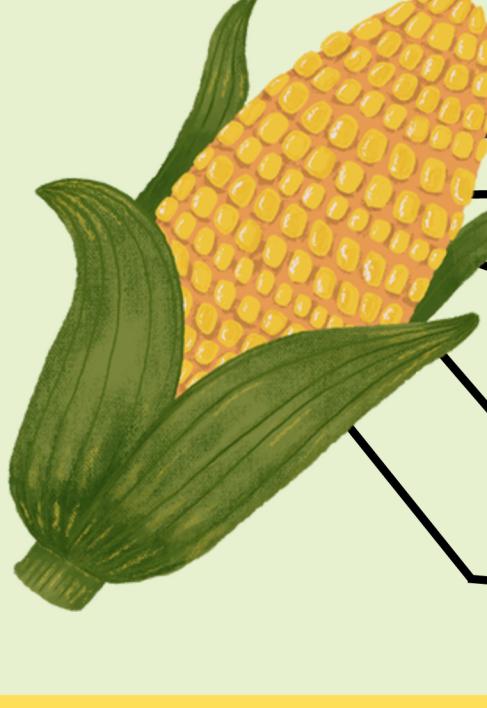




# Nixtamalización



Es un proceso de preparación del maíz en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina, generalmente de agua y cal alimentaria.



- Calcio
- Fibra soluble e insoluble
- Hierro ionizable
- Antocianinas, flavonoides y carotenoides
- Ácidos grasos, oleico y linoleico
- Proteínas y aminoácidos esenciales

## Del maíz a la tortilla...

1

### Desgranado



2

### Cocción

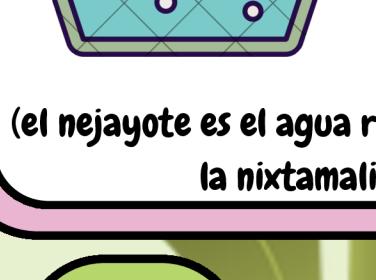
Agua + Cal



3

### Reposo

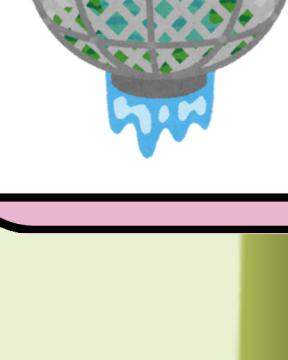
se reposa en el "nejayote" durante 12-18 h.



(el nejayote es el agua residual derivada de la nixtamalización)

4

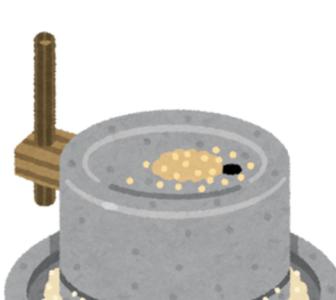
### Enjuague y secado



se enjuaga hasta que el agua este clara

5

### Molienda



se muele hasta obtener una pasta

6

### Alimentos elaborados después de la molienda



## Beneficios

