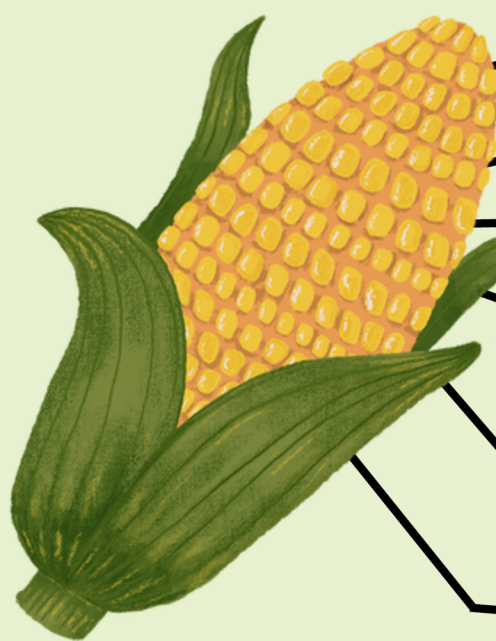


Nixtamalización



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...

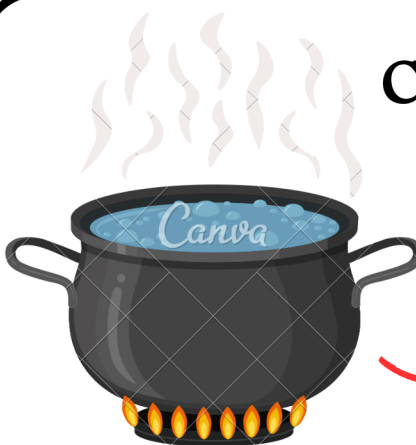
1

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

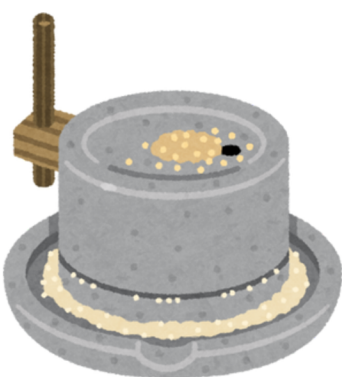
Enjuague y secado



se enjuaga
hasta que el
agua este
clara

5

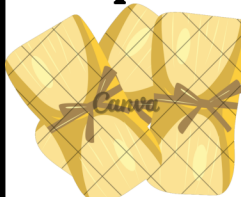
Molienda



se muele
hasta
obtener una
pasta

6

Alimentos elaborados después de la molienda



Tamales



Atole



Tortillas

Beneficios

NIX TAMAL

Nextli

Tamali

(cenizas) (masa de maíz)

Protección
antioxidante



Mejora la
digestión



Microbiota
benéfica en el
intestino

