

Tortilla: orgullo y herencia nacional

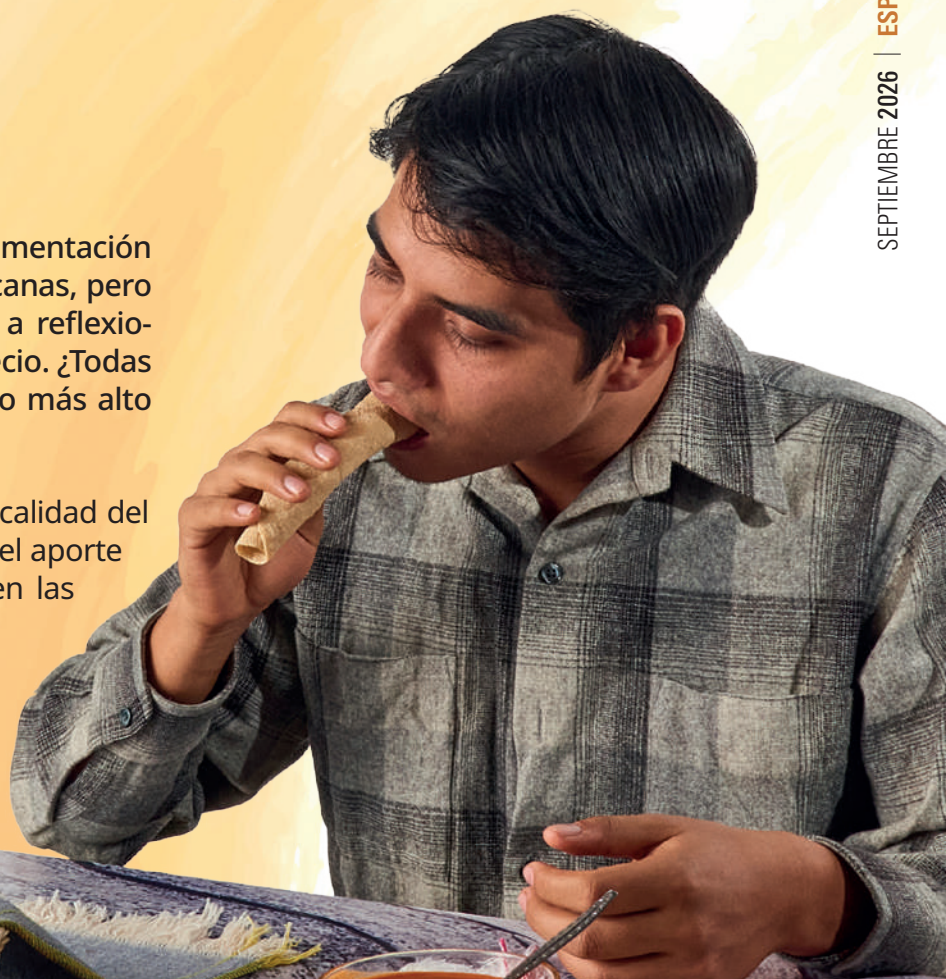
Valor y tradición; reconoce lo que llega a tu mesa.

En colaboración con



La tortilla forma parte de la alimentación de millones de familias mexicanas, pero pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre qué hay detrás de su precio. ¿Todas las tortillas son iguales? ¿Un precio más alto garantiza una mejor calidad?

La respuesta está en el origen y la calidad del maíz, del proceso de elaboración, del aporte nutrimental y de las condiciones en las que fue producida.



No todas las tortillas son iguales

Para tomar mejores decisiones de compra, es indispensable conocer las alternativas que ofrece el mercado:

■ **Las empacadas de venta informal:** se elaboran en tortillerías o lugares no identificados, con harina de maíz industrializada o una combinación de masa de maíz nixtamalizado, y pueden contener aditivos o conservadores para prolongar su vida de anaquel. Se distribuyen en tiendas de abarrotes, a domicilio o en otros puntos de venta, frecuentemente envueltas en papel o bolsas y, en algunos casos, empacadas aún calientes.

Cuando el paquete de tortillas no identifica al fabricante, ingredientes, lote o fecha de elaboración, se dificulta conocer el origen, composición y trazabilidad del producto, lo que complica atender posibles riesgos sanitarios, si se presenta alguna irregularidad.

■ **Las de supermercado:** son elaboradas con harina de maíz, se envuelven calientes en papel y se colocan en hieleras en lugares estratégicos. Pueden ser presentaciones de un kilogramo, ya que no se pesan en presencia de la persona consumidora.

■ **Las de tortillería de barrio:** muchas se elaboran con masa de maíz nixtamalizado y pueden incorporar un porcentaje de harina de maíz

industrializada. Otras tortillerías trabajan exclusivamente con masa obtenida de la molienda del nixtamal. Preguntar cómo se elaboran permite conocer mejor la tortilla que estamos comprando.

■ **Las hechas a mano en comal:** tradicionalmente se han elaborado con masa de maíz nixtamalizado, frecuentemente a partir de maíces nativos o de cosecha propia. Sin embargo, el hecho de que una tortilla sea hecha a mano no garantiza por sí mismo que esté elaborada exclusivamente con nixtamal, ya que también puede incorporarse harina de maíz industrializada.

■ **Las de procesamiento industrial:** son tortillas preenvasadas cuya etiqueta puede señalar al maíz nixtamalizado como ingrediente, pero que se elaboran mediante procesos industriales que no necesariamente se explican al consumidor en el empaque.

Dependiendo de su formulación, pueden contener conservadores, aditivos y otros ingredientes destinados a prolongar su vida de anaquel o modificar características como textura, humedad, flexibilidad, sabor o apariencia.



¿Qué incluye el precio de una tortilla?

Además del precio del maíz, incluye salarios, energía, gas, agua, transporte, mantenimiento de maquinaria, renta, impuestos y cumplimiento de normas sanitarias.

Cuando se utiliza maíz de buena calidad y se recurre a un proceso tradicional de nixtamalización, el precio final incluye el trabajo agrícola y artesanal necesario para obtener una tortilla de mayor calidad. Por ello, una tortilla bien elaborada difícilmente será la más barata.

La nixtamalización: el secreto de una buena tortilla

Desarrollada por los pueblos originarios de México, la nixtamalización consiste en cocer el maíz con agua y cal viva, dejarlo reposar entre 14 y 18 horas y posteriormente molerlo. Este proceso aumenta la disponibilidad de calcio, mejora la digestibilidad y eleva el valor nutrimental del grano.

Una buena tortilla debe oler y saber a maíz, ser flexible, mantener la suavidad al recalentarse y no presentar un sabor excesivo a cal.¹



Maíces nativos

Elegir tortillas elaboradas con maíces nativos no solo significa elegir un alimento con mayor diversidad de sabores y colores. También contribuye a conservar la biodiversidad, fortalecer la economía campesina y preservar conocimientos tradicionales que forman parte del patrimonio alimentario de México.

La calidad de las tortillas empieza en la milpa y se nota en el comal.

¿Cómo identificar una buena tortilla?

Antes de comprar tortillas, fíjate en lo siguiente:

- Que sea flexible y no se rompa fácilmente
- Aroma y sabor natural al maíz
- Pregunta si fue elaborada con masa nixtamalizada o con harina de maíz
- En tortillas empaçadas: revisa la lista de ingredientes, la fecha de elaboración o de caducidad, el contenido neto y el lugar de producción



¹ Además de estas características, en el Decálogo de la Alianza por Nuestra Tortilla se propone que la tortilla debe ser accesible, justa, comunitaria, multicultural, nutritiva, defensora de sus elementos tradicionales, soberana, consciente, llena de sabor y respetuosa de la labor campesina. Alianza por nuestra tortilla. "Decálogo de Nuestra Tortilla". <https://www.pornuestratortilla.org/media/decalogo-tortilla-color.jpg>



Consumir es decidir

Al elegir tortillas nixtamalizadas, elaboradas con maíz nacional de calidad, apoyamos a las personas productoras, a los molinos de nixtamal y a las tortillerías que conservan este conocimiento ancestral, además de contribuir a la protección de los maíces nativos.

La próxima vez que compres tortillas, no te preguntes solo cuánto cuestan, sino también de dónde provienen, cómo fueron elaboradas y qué calidad ofrecen. Una buena tortilla vale mucho más que su precio: representa salud, cultura, biodiversidad y el trabajo de quienes la hacen posible.

Artículo escrito por Blanca Estela Mejía Castillo, Mercedes López Martínez y Dulce María Espinosa de la Mora.



En 2024, los hogares en México incluyeron en su alimentación tortillas y cereales los siete días de la semana.



Entre 2016 y 2024, Michoacán fue la entidad federativa que registró el mayor incremento en el ingreso promedio mensual de sus hogares, con el 34.4 %.

Fuentes:

- INEGI. (2025). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH). 2016 y 2024. En INEGI. 99 datos que tienes que saber de México (pp. 26 y 36). INEGI.

