



El largo plazo

Édgar Amador
dinero@gimm.com.mx

El nixtamal contraataca

• El nixtamal mesoamericano es un alimento muy nutritivo que proporcionó energía a los habitantes de esta región durante milenios.

Algo malo nos va a pasar. Los dioses mesoamericanos no nos van a perdonar. De alguna forma pagaremos la osadía de aniquilar, en una generación, al alimento sagrado de Mesoamérica: la tortilla de nixtamal. Una tradición de más de tres mil años está desapareciendo con la tortilla de harina de maíz, que está a punto de sustituir, peligrosa y tristemente, a la nutritiva, sabrosa y milenaria tortilla de nixtamal.

El semestre pasado hice una encuesta entre mis alumnos de mi grupo de la UNAM: casi ninguno sabía la diferencia entre la tortilla de harina de maíz y la de nixtamal. Es alarmante como en una generación, la tortilla de harina de maíz desplazó al alimento milenario de Mesoamérica. La historia es fascinante, y aleccionadora, pero si no actuamos, las consecuencias de nutrición y salud públicas pueden ser significativas.

Empecemos por el nixtamal. Creo que la masa es una de los grandes inventos de la humanidad. Pasar de la planta del cereal silvestre, a un insumo comestible a partir del cual se elabora un alimento cocido implicó la evolución tecnológica a través de un conocimiento acumulado más prodigiosa que la actual inteligencia artificial.

¿Cómo llegamos del trigo a la masa? ¿A quiénes se les ocurrió el complejísimo proceso de elaboración del nixtamal? Agregar cal de las cenizas, moler, hasta llegar a la masa que se puede cocer. El paso de lo crudo a lo cocido, como lo identificó **Levi-Strauss**, es una de las claves de la evolución de las civilizaciones humanas.

Llegar a la masa implica eliminar la acidez y toxicidad de los granos de los cereales, y fortifica sus nutrientes, produciendo un alimento muy nutritivo que puede cocerse y conservarse por más tiempo. El nixtamal mesoamericano es un alimento muy nutritivo que proveyó de energía a los habitantes de esta región durante milenios. Pero la vida urbana moderna implicó un problema...

El nixtamal es una pasta fresca, que debe procesarse y consumirse muy pronto, pues, de lo contrario, se fermenta y se pudre. El nixtamal debe hacerse tortilla en muy pocas horas, pues es de difícil conservación. Por eso la tortilla de nixtamal implica que alguien (históricamente, las mujeres) se ocupen de su lento proceso de elaboración y cocción.

Pero la economía de la vida urbana moderna no es favorable a la tortilla de nixtamal. Vertiginosa y absorbente, la economía contemporánea también exige que las mujeres participen en la vida laboral. Ya no hay nadie en casa para preparar el nixtamal y su tortilla. La tortilla de nixtamal es propicia en la Mesoamérica rural y lenta previa a la industrialización y a la urbanización.

¿Cómo conciliar la dieta mexicana basada en la tortilla con la economía urbana moderna? La respuesta fue la tortilla de harina de maíz.



Por una razón sencilla en México llamamos a la tortilla de trigo "tortilla de harina", porque se elabora con harina (de trigo). La ancestral tortilla de maíz no se hacía con harina, sino con nixtamal. Así de simple. Hasta que irrumpe en escena el regiomontano **Roberto González**.

El nixtamal, decíamos, es lento de elaborar y difícil de conservar. La harina se procesa rápidamente, y se conserva con muchísima facilidad. ¿Por qué no hacer una harina de maíz para hacer tortillas? Ésa fue la pregunta que **Roberto González** se respondió. Ése es el origen de Maseca, una de las mayores empresas de alimentos de México.

Maseca es un ejemplo típico de cómo una innovación tecnológica puede convertirse en una corporación multinacional: **Roberto González** inventa la forma de convertir el maíz en harina y, a partir de allí, elaborar la tortilla. Su invento permitió hacer una tortilla más rápida y conservar los insumos por largo tiempo. Para una fuerza laboral en donde la mujer abandonaba el hogar para ir a trabajar, la harina de maíz fue una solución práctica y de muy bajo costo. Una solución muy eficiente económicamente.

Pero esa solución eficiente en términos económicos, ¿fue adecuada en términos nutricionales y de salud pública?, ¿es la tortilla de harina de maíz lo suficientemente nutritiva para seguir siendo la base de la dieta mesoamericana, como lo ha sido por tres mil años la tortilla de nixtamal? La harina de maíz ¿tiene el suficiente grano entero y sus añadidos son seguros para la salud?

La respuesta a las preguntas anteriores son materia de un debate apasionado, con partidarios de ambos lados argumentando las ventajas de cada solución, y sus desventajas. Yo no soy nutriólogo y mi opinión no es calificada, pero una cosa sí sé: que el sabor de la tortilla de nixtamal es infinitamente superior al de la tortilla de harina de maíz.

La tortilla de nixtamal es un manjar complejo y multidimensional su olor es seductor tanto crudo, como cocido. Su textura es inigualable. La tortilla de harina de maíz es llana, quebradiza y desabrida. Gastronómicamente, no hay forma de compararlas.

Casi tres mil años apoyan la hipótesis de que la tortilla de nixtamal puede ser la base de una dieta sana y nutritiva. Aún es demasiado temprano para decir lo mismo de la tortilla de harina de maíz, cuyos detractores, incluso, dudan de la seguridad en términos de salud para algunas marcas.

¿Podría industrializarse la tortilla de nixtamal, de una manera tan eficiente como se hizo con la tortilla de harina de maíz? ¿Podría haber una tecnología que sea eficiente y, al mismo tiempo, preserve los nutrientes y la gastronomía de la tortilla de nixtamal? Ojalá.

¿La harina de maíz tiene el suficiente grano entero y sus añadidos son seguros para la salud?

