

| | | |
|---------------------|-----------------|-------------|
| Fecha 08.09.2022 | Sección Menú | Página 2 |
|---------------------|-----------------|-------------|

Zona
Saludable /

Tlacoyos, más que una garnacha

Los tlacoyos son un plato típico mexicano del centro del país. Son de origen prehispánico y a diferencia de lo que se suele pensar, estos deliciosos antojitos tienen muchos beneficios nutricionales. Son un alimento sustentable y económico. Su versatilidad permite que sean parte de cualquier tiempo de comida y puedan montarse con distintos acompañamientos.

TEXTO: FERNANDA ALVARADO / fernanda@biencomer.com.mx / Fotos: ISTOCK

ANATOMÍA DE UN TLACOYO

Los tlacoyos se elaboran con una **tortilla gruesa de masa de maíz** en forma ovalada o triangular, generalmente, rellena de leguminosas (haba, alverjón o frijoles), aunque también se preparan con requesón, chicharrón o guisos de vegetales.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

— El **maíz** y los frijoles contienen sustancias bioactivas con efecto

- antioxidante que contribuyen a la disminución de los niveles del colesterol malo en la sangre.
- La fibra contenida en los tlacoyos, además de mejorar la salud digestiva, ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre.
- Un reciente estudio publicado en *The Journal of the American Medical Association* mostró que, con sustituir solo el 3% de proteína animal por proteína vegetal, el riesgo de muerte por cualquier causa disminuyó en 19%.
- Un tlacoyo mediano aporta menos calorías que muchas barritas de

- cereal que presumen ser saludables.
- Se cree que el tlacoyo era un alimento utilizado por los indígenas de Mesoamérica como "itacate" cuando realizaban largos viajes.
- Los tlacoyos rellenos de chicharrón aportan el doble de calorías y tienen grasa saturada.
- Conocido también como: clatoyo, clatloyo, tlatoyo clayoyo, tlayoyo y tayoyo.



Continúa en siguiente hoja

| | | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|
| Fecha 08.09.2022 | Sección Menú | Página 2 |
|----------------------------|------------------------|--------------------|

Los tlacoyos hechos con masa de nixtamal son buena fuente de calcio.

APORTE NUTRIMENTAL

Uno de tamaño promedio (75 g) relleno de leguminosas aporta en promedio:

Energía:
166 kcal.

Menos que una barra de cereal.

Proteína:
8 g.

Equivalente a 40 g de carne, pescado o pollo.

Grasa:
7g.

Es grasa saludable. No saturada ni trans.

Hidratos de carbono:
16 g.

Equivalente a una tortilla.

Fibra:
8 gramos.

RELENO: LEGUMINOSAS

Proteína de alto valor biológico. Los aminoácidos carentes en las leguminosas, los aporta el maíz y viceversa, por lo que esta combinación construye proteínas de buena calidad.

La salsa mejora la absorción del hierro de las leguminosas.

PARA LOS NIÑOS. Puedes hacerlos de un tamaño más pequeño para que sea atractivo para los menores de casa. Usa masa de maíz azul y amarillo.

ACOMPANAMIENTO
Generalmente se sirven con salsa, queso fresco y ensalada de quelites o nopales que añaden fibra y, por tanto, saciedad.

Procura

- Acompañarlos con vegetales como quelites o nopales.
- Son rellenos de haba, requesón, frijol o alverjón.

Evita

- Comerlos fritos, con crema o gratinados.
- Que estén rellenos de chicharrón.

Continúa en siguiente hoja

| | | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|
| Fecha 08.09.2022 | Sección Menú | Página 2 |
|----------------------------|------------------------|--------------------|

INGREDIENTE BASE: EL MAÍZ

El maíz azul contiene antocianinas, compuestos flavonoides con propiedades antioxidantes que protegen a nuestras células del daño oxidativo.

Puedes cocinarlo sin aceite sobre el comal.

Tiamina: vitamina del complejo B que ayuda a las células del organismo a convertir los hidratos de carbono en energía.

Almidones: que benefician la salud intestinal.

Antioxidantes: combaten los radicales libres.

Leucina: aminoácido que contribuye a mantener estables los niveles de glucosa en sangre.

