

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 barras de

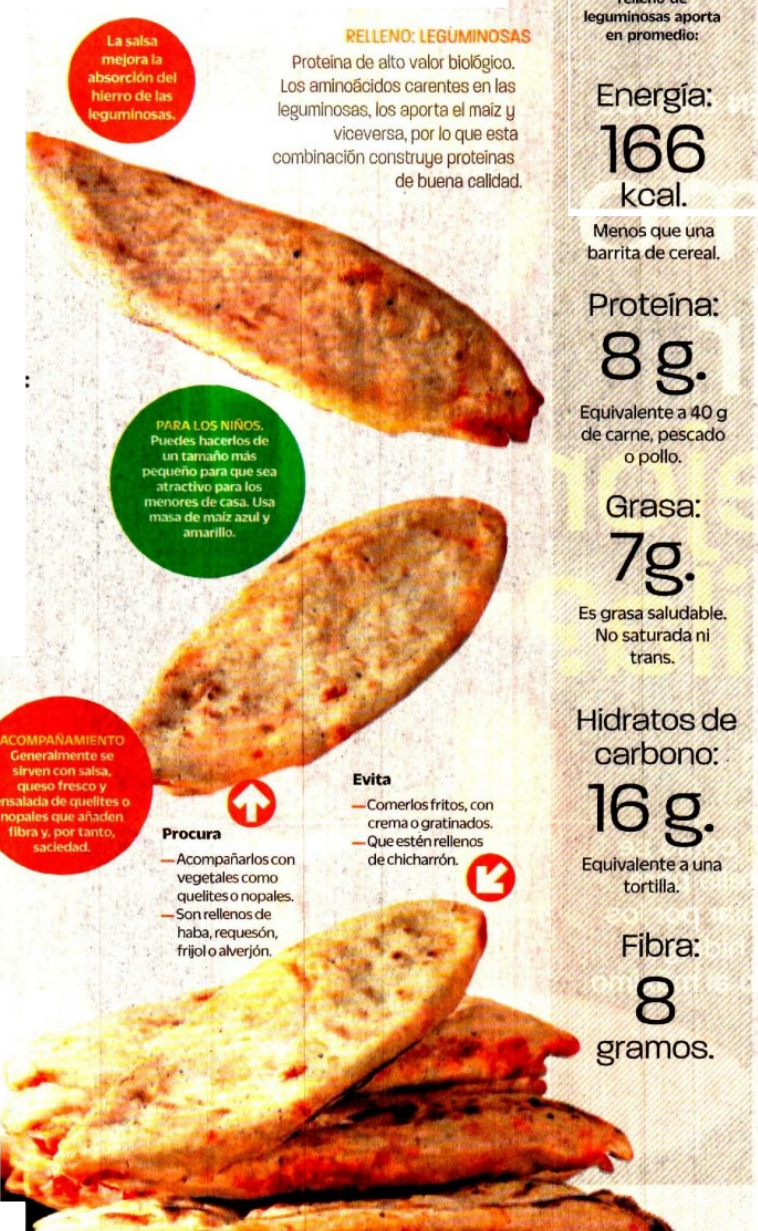
cereal que presumen ser saludables.

- 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 <b>08.09.2022</b>	Sección <b>Menú</b>	Página <b>2</b>
----------------------------	------------------------	--------------------



**Los tacoyos 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 <b>08.09.2022</b>	Sección <b>Menú</b>	Página <b>2</b>
----------------------------	------------------------	--------------------

**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.

