



EL PODER DEL CONSUMIDOR

por tus derechos, por un consumo responsable

El poder de... La tlayuda

31 DE JULIO 2020



- Tortilla de maíz de gran tamaño, típica de los Valles Centrales de Oaxaca.
- La tlayuda representa un alimento al que se le asocia historia, tradición, arraigo y saber hacer.
- Es un platillo completo y balanceado, rico en fibra, vitaminas y minerales.

¿Qué es la tlayuda?

La tlayuda es una tortilla de maíz nixtamalizado típica de los Valles Centrales del estado de Oaxaca.

Su nombre proviene del náhuatl “tlaoli”, que significa “maíz desgranado” y se complementa con el sufijo “uda”, que hace referencia a la abundancia.

El maíz es un alimento fundamental en nuestra dieta mexicana desde tiempos antiguos, con el cual se puede realizar una enorme variedad de platillos, debido a la gran diversidad de razas de maíz con las que contamos.

De las 64 razas de maíz presentes en el país, 35 se encuentran en el estado de Oaxaca, en donde se ha descrito una relación estrecha entre los grupos indígenas y las razas de maíz.

De tal forma, que los Zapotecos de Valles Centrales de Oaxaca se caracterizan por sembrar maíz Bolita, nombre que adquiere por la forma redonda de la mazorca y el grano.

El maíz Bolita ha sido señalado como la raza específica de maíz con la que se pueden elaborar las tlayudas, pues con este se obtiene su textura característica semi-quebradiza, adquiriendo una mejor consistencia, calidad, sabor, olor, rendimiento y presentación, en comparación con las elaboradas con cualquier otro maíz.

Las tlayudas se caracterizan por su gran tamaño, pues cada tortilla mide al menos 30 centímetros de diámetro.

Su sabor es muy diferente al de cualquier otra tortilla, debido a que, al ser semitostada en un comal de barro, adquiere una consistencia que va de flexible a semiquebradiza, sin llegar a ser propiamente una tostada.

Además, por su cocimiento casi hasta el tueste, adquiere un aroma casi imperceptible de tortilla quemada y hace que la tlayuda dure más sin descomponerse, en comparación con las tortillas comunes.

Otra de las ventajas de la tlayuda es que se puede acompañar prácticamente de cualquier ingrediente.

Sus ingredientes básicos son: frijoles, quesillo, col o repollo picado, jitomate, aguacate y alguna deliciosa salsa.

Regularmente se acompaña con tasajo* pero también hay opciones vegetarianas muy sabrosas.

Se sirve tostada para que en cada mordida crujiente puedas disfrutar de toda esta increíble mezcla de sabores y olores.

Debido a toda esta riqueza gastronómica, la tlayuda fue reconocida recientemente como el platillo favorito de toda América Latina a través de una competencia en redes sociales organizada por una famosa plataforma digital.

Pero este no es el único reconocimiento que han ganado, pues ya desde 2010 las tlayudas forman parte de los platillos oaxaqueños que fueron declarados Patrimonio Cultural Inmaterial por la Unesco.

La continuidad en la elaboración y consumo de tlayudas nos habla de su reinterpretación como un patrimonio cultural alimentario que, en el contexto de la globalización, se convierte en un recurso estratégico para el desarrollo económico, pero también representa un alimento al que se le asocia historia, tradición, arraigo y saber hacer, proceso en el cual las mujeres son clave.

La producción de tlayudas se caracteriza por ser una labor realizada exclusivamente por mujeres, quienes para su elaboración utilizan técnicas artesanales transferidas de generación en generación, pues ninguna máquina ha podido igualar la calidad y presentación que adquiere la tlayuda al ser elaborada a mano.

De igual forma, las tlayudas son una importante fuente de ingresos de las familias oaxaqueñas, pues se venden en comunidades de Oaxaca, así como en otras partes del país e incluso en los Estados Unidos.

¿Qué nutrimentos y beneficios aporta?

La tlayuda es un platillo completo y balanceado, que por sus ingredientes, es rica en fibra, vitaminas y minerales (Vitamina A, B, C, E, calcio, potasio, yodo, hierro, zinc).

El maíz nixtamalizado de la tlayuda brinda una buena proporción de carbohidratos complejos y favorece la biodisponibilidad de calcio y niacina, aportando la misma cantidad de proteína y fibra que aportaría el consumo de una porción similar de tortillas.

Los [frijoles](#) son bajos en grasas y colesterol, altos en fibra, en hidratos de carbono de lenta absorción y proteínas, por lo cual, junto con el tasajo asado, brindan el mayor aporte de proteínas de este platillo.

El [jitomate](#) es una buena fuente de fibra, vitamina C y potasio. Su color rojo nos indica que contiene betacarotenos, una forma de vitamina A que no brindan grandes beneficios a la salud, tanto en el sistema digestivo, cardiovascular e inmunológico, como en muchas otras funciones vitales.

La col es una excelente fuente de fibra, vitamina A, B y C, azufre, calcio, nitrógeno y yodo.

La grasa contenida en el [aguacate](#), por ser de origen vegetal, contiene ácidos grasos insaturados que tienen un efecto protector contra enfermedades cardiovasculares, como el ácido oleico y los conocidos como omega 3 y omega 6.

¿Cuánto cuesta?

Las tlayudas se pueden encontrar principalmente en mercados de Oaxaca. Sin embargo, debido a su popularidad es muy fácil encontrarlas en cualquier restaurante oaxaqueño del país.

Su precio puede variar dependiendo del lugar de compra y de sus ingredientes. El precio de una tortilla de tlayuda va de los \$2 a los \$7 pesos, mientras que una tlayuda ya preparada puede costar desde \$30 hasta \$100 pesos, aproximadamente.

Si se prepara en casa, lo fundamental es contar con la tortilla, y para la compra de todos sus ingredientes, que rendirían para al menos cinco tlayudas, se necesitarían entre \$100 y \$200 pesos aproximadamente, dependiendo de la cantidad y del tipo de carne que se quiera utilizar, o incluso puede prepararse en su versión vegetariana.

¿Cómo se recomienda consumirla?

Las tlayudas, al ser elaboradas a base de maíz nixtamalizado, frijoles y una mezcla de verduras, constituyen una comida deliciosa y saludable.

Sin embargo, tenemos que prestar atención a que la cantidad de aceite o asiento** que se le agregue durante su preparación sea mínima.

También, necesitamos asegurarnos de servir una mayor cantidad de verduras que de carne. De esta manera, obtenemos una comida completa y balanceada.

No esperes más, ¡date el placer de comer una tlayuda!, el platillo favorito de Latinoamérica.

¿Sabías qué?

En el municipio de San Antonio de la Cal, el 18 de julio, se realiza la tradicional Feria de la Tlayuda, en el marco de las fiestas de la Guelaguetza, donde podrás deleitarte de este tradicional platillo oaxaqueño.

* El tasajo es un tipo de carne de res ahumada y seca.

** Nombre que recibe en Oaxaca la grasa espesa y quemada que resulta de la fritura del chicharrón.

Referencias:

- Excélsior. Tradiciones: Las tlayudas, una maravilla más del maíz. 16 de febrero de 2017. Disponible en: <https://bit.ly/3fc5XV1>
- González A. Corn and Food: A brief history of a long journey. Revista de Geografía Agrícola. 2017; 60: 5-64. Disponible en: <https://bit.ly/30cVFQe>
- Larousse Cocina. Asiento. Disponible en: <https://bit.ly/2XblVaD>
- Larousse Cocina. Tlayuda. Disponible en: <https://bit.ly/33927JZ>
- Milenio. Tlayuda, qué es y cuál es el origen del platillo oaxaqueño. 23 de julio de 2020. Disponible en: <https://bit.ly/3gggShQ>
- Vasconcelos A. La formación de un sistema agroalimentario localizado (SIAL) entre pequeñas productoras de tlayuda del municipio de Tlaxiactac de Cabrera, Oaxaca. Instituto Politécnico Nacional. Tesis para obtener el grado de Maestra en Ciencias. 2018. Disponible en: <https://bit.ly/30bvbyM>
- Vasconcelos A. Transferencia de saberes tradicionales alimentarios. El caso de las productoras de tlayudas en Tlaxiactac de Cabrera, Oaxaca (México). Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional. 2020; 30(55): 2-29. Disponible en: <https://bit.ly/313WgDi>
- Ramírez A. Caracterización morfológica de una muestra etnográfica de maíz (Zea Mays L.) raza bolita de Oaxaca. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas. 2013; 4(6): 895-907. Disponible en: <https://bit.ly/3k02rRA>

