



TOTOPOS DE NOPAL

Los Totopos de Nopal están compuestas por 2 principales ingredientes que es el Maíz

Criollo y Nopal Verdulero, mencionaremos las características cada uno.

Características del Maíz Criolloⁱ:

El maíz es el cereal más consumido del mundo. En México, el maíz está profundamente arraigado a la identidad cultural: este producto ha sido el sustento de millones de familias por milenios con un alto nivel nutricional. En la cocina mexicana tiene participación importante en diversos platos como: TORTILLAS DE NOPAL, gorditas, atoles y diversos platillos

Una de las características del maíz es que es un saludable cereal, es una gramínea es de porte robusto, de fácil desarrollo y producción anual, actualmente es el cereal más sembrado en el mundo en volumen de producción, superando al trigo y el arroz.

Otra de las características del maíz es que se destaca especialmente por su inflorescencia femenil denominada mazorca, que es en donde se localizan las semillas o granos del maíz, aglomerados a todo lo largo de un eje.

La panoja o mazorca se encuentra recubierta por brácteas de un color verde y de una textura papirácea y finaliza en una clase de copete o penacho de un color amarillo algo oscuro, constituido por los estilos.

Las variedades criollas o nativas de maíz (300 Especies identificadas) tienen una gran cantidad de propiedades por lo que consumir maíz natural es actuar por tu salud.



contacto@viorganic.com.mx



www.viorganic.com.mx



55 2331 0971 – 5521293029



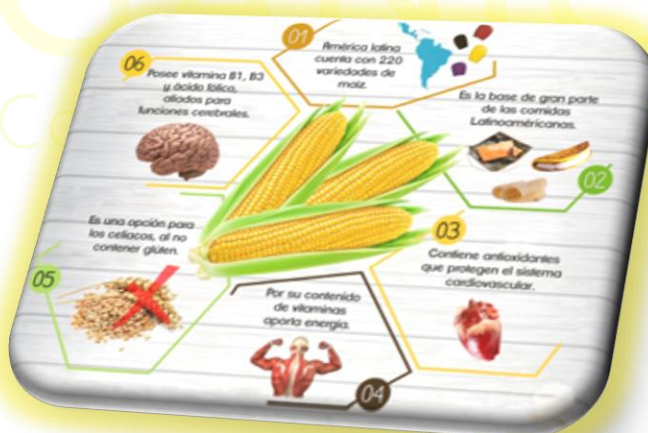
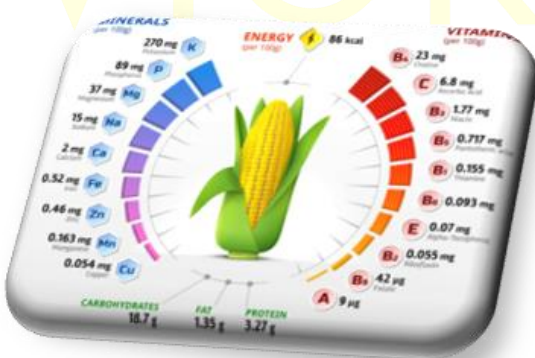
@viorganiccomercializadora



comercializadoraviorganic

Ventajas y Beneficios de su Consumo:

1. Es un alimento muy eficaz para saciar el hambre por su almidón.
2. Consumido en una ración de 100 g brinda la mitad del total de calorías y el 60% de proteínas requeridas diariamente.
3. Tiene altos contenidos de fibra soluble, lo cual es aconsejable para las dificultades intestinales.
4. Tiene un número considerable de betacaroteno, el cual es un antioxidante y, por lo tanto, muchas propiedades anticancerígenas.
5. El maíz dulce es rico en hidratos de carbono, en vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, E y C, en fibra y en sales minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo.
6. Tiene grasa, proteínas, hidratos de carbono, fósforo, potasio, hierro, sodio, manganeso, magnesio, calcio, cinc, selenio y Niacina.
7. Una de las propiedades del maíz es que tiene inositol, el cual es un nutriente parecido a la vitamina B3 que ayuda al sueño y contribuye a asimilar y transformar las grasas.
8. Contribuye a disminuir el colesterol del cuerpo.
9. El cocimiento de las barbas de las mazorcas tiene propiedades diuréticas, por lo tanto, sirven de antiinflamatorio en los conductos urinarias, elude la contención de líquido, se utiliza para tratar y prever las piedras en los riñones.
10. Es muy beneficioso para aquellas personas que padecen de alergias al gluten.
11. Es sumamente nutritivo e idóneo para deportistas y para los individuos que efectúan esfuerzo físico, como por ejemplo adolescentes y niños. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no posee todos los nutrientes que se necesitan, es recomendable que se mezcle con otros alimentos para poder tener toda la aportación nutricional que se requiere.
12. Otra de las propiedades del maíz es el almidón, que es la maicena o harina que se extrae del maíz es muy eficiente para parar la diarrea.



Características del Nopal:

El Nopal es una especie de cactus (de la familia de las cactáceas) típica de zonas áridas. Es una especie perene y succulenta, es decir, no pierde hojas en una estación del año y guarda una gran cantidad de agua en sus tallos.

Su estructura consta de varios tallos y ramas formados por unos segmentos planos llamados cladodios o pencas, que pueden ramificarse. Estas son color verde, ovalados y su superficie cerosa posee espinas.

El cultivo de la planta del nopal es utilizando un proceso orgánico o natural, es decir que no se utilizan sustancias químicas de ningún tipo y se manejan en invernaderos móviles para cubrir en temporadas de frío y descubrir en temporadas de lluvia para aprovechar el agua pluvial.

Existen varias clases de plantas de Nopal; el Nopal Verdulero es el que se ocupa para los **TOTOPOS DE NOPAL**, debido que esta mata se puede producir en invernaderos durante todo el año conservando sus características naturales de la planta o al aire libre siempre y cuando se cuente con el clima adecuado y el suministro de agua.



Ventajas y Beneficios de su Consumo:

1. Tiene un alto contenido de agua entre 90 y 92%.
2. Contiene minerales, como calcio, potasio, magnesio, sodio y pequeñas cantidades de fierro, aluminio, entre otros.
3. También es rico fibra, vitaminas A, C, K, B1, B2, B3 y B6 y clorofila.
4. **Digestión:** A partir de su riqueza en fibra soluble, posee un efecto de saciedad y de reducción en la absorción de grasa a nivel intestinal, contribuyendo a la disminución de peso.
5. Además, las fibras vegetales del nopal controlan el exceso de producción de ácido gástrico y protegen la mucosa del estómago e intestinos.
6. **Diabetes:** Tiene un poder hipoglucemiante muy recomendable como prevención y tratamiento de este padecimiento, ya que disminuye las concentraciones de glucosa en la sangre.
7. **Osteoporosis:** Científicos de la UNAM descubrieron que su harina reduce el riesgo a desarrollar esta enfermedad debido a su contenido de calcio. Las pencas de nopal más grandes y maduros son las que contienen más calcio.
8. **Anticancerígeno:** La presencia de fibra dietética ayuda a diluir la concentración de células potencialmente cancerígenas que se puedan presentar en el colon, con lo que se previene, en cierta medida, la aparición de este padecimiento.
9. **Antioxidante:** Debido a sus altos antioxidantes ayuda a combatir los radicales libres que envejecen la piel. Ayuda a regenerar las células de la piel para permitir la cicatrización de las heridas.
10. **Salud cardiaca:** Los aminoácidos y las fibras que contiene el nopal actúan de manera conjunta con efectos antioxidantes y las vitaminas presentes previenen la formación de placas grasosas en las arterias, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades del corazón.
11. **Contra infecciones:** Tanto el consumo del nopal como la aplicación de productos tópicos de pencas de nopal, tienen efectos benéficos en heridas e infecciones de la piel.



Presentaciones de Producto:

 Bolsa.

Sugerencias de platillos:



Para botanear con los Totopos de Nopal tenemos un gran cantidad de alimentos. Siempre consume este producto delicioso, nutricional y llenador que combina con todo perfectamente.

VIORGANIC
Comercializadora

Nota: Los beneficios y propiedades de este producto natural y orgánico se catalogan dentro de la medicina alternativa no siendo un tratamiento médico. En caso de mujeres embarazadas y en lactancia u otros casos complejos de salud se sugiere consultar a su médico.

ⁱ (XONOTUTEM'20, 2020)



contacto@viorganic.com.mx



www.viorganic.com.mx



55 2331 0971 – 5521293029



@viorganiccomercializadora



comercializadoraviorganic