



TORTILLA DE MAÍZ IDENTIDAD MEXICANA

Un alimento básico en nuestra cultura y lleno de historia.

Del náhuatl *tlaxcalli*, que significa “cosa cocida”, la tortilla de maíz es uno de los productos gastronómicos mexicanos más reconocidos en el mundo. Además, es imprescindible en la cultura culinaria de México no solo por su sabor, sino también porque forma parte de nuestra tradición e historia.

Su consumo se remonta a las primeras civilizaciones mesoamericanas y continúa siendo la base de nuestra alimentación. Desde tacos, enchiladas y chilaquiles hasta la clásica sopa de tortilla, este

alimento es el acompañamiento perfecto o, incluso, el ingrediente principal de muchos platillos.

Del grano a la mesa

La elaboración de la tortilla comienza con la nixtamalización del maíz, un proceso ancestral y fundamental que data de la época prehispánica. A través de este método, el grano de maíz se transforma en masa, una práctica que se mantiene hasta la actualidad.

Además de modificar el olor, el sabor y el color del maíz, la nixtamalización es crucial porque incrementa la biodisponibilidad de aminoácidos, compuestos orgánicos que forman proteínas, lo que potencia su valor nutricional.



La tortilla de maíz no es solo un acompañamiento, sino también un alimento versátil.

Delgadita, pero nutritiva

El consumo de tortilla de maíz tiene beneficios para la salud, te decimos algunos:



Es una fuente importante de calcio, el cual contribuye a mantener dientes y huesos fuertes y sanos.



Aporta vitamina B3 (niacina), que previene la pelagra, una enfermedad con manifestaciones cutáneas, digestivas y nerviosas.¹



Su alto contenido de fibra favorece una buena digestión y genera saciedad.



Se caracteriza por su bajo aporte de grasa y por ser una fuente de vitaminas y de minerales como hierro, fósforo y sodio.

Tortilla de maíz 100 g Composición nutricional

Elementos principales (g)	Energía	180 kcal
	Hidratos de carbono	39.60
	Proteínas	3.90
	Fibra dietética	1.20
	Lípidos totales	1.50
	Ácidos grasos	1.30
Minerales (mg)	Calcio*	108
	Fósforo	111
	Hierro	2.50
	Magnesio	79
	Sodio	0.60
	Potasio	148
Vitaminas (mg)	Zinc	0.90
	Vitamina A	1 ug
	Tiamina (B1)	0.17
	Rivoflavina (B2)	0.08
	Niacina (B3)	0.90
	Cobalamina (B12)	0

*En la preparación del nixtamal se agrega cal, lo que incrementa el contenido de calcio.

¹ Real Academia Española. (2025). *Diccionario de la lengua española* (edición del tricentenario). <https://dle.rae.es/pelagra>

¿Sabías que...?



Las mayores cosechas de este grano se producen durante enero, mayo, junio, noviembre y diciembre (concentrando el 83 % de la producción).

De 2014 a 2024, la producción de maíz en México fluctuó entre 23 y 27 millones de toneladas anuales. Esto representa cerca del 2.3 % de la producción mundial.



México es el **6.º** productor mundial de maíz.

El consumo anual de tortilla de maíz por habitante es de 65.8 kg. Dentro del rubro de alimentos y bebidas, el 83.5 % de los hogares en México destinan parte de su gasto a la compra de tortillas de maíz.



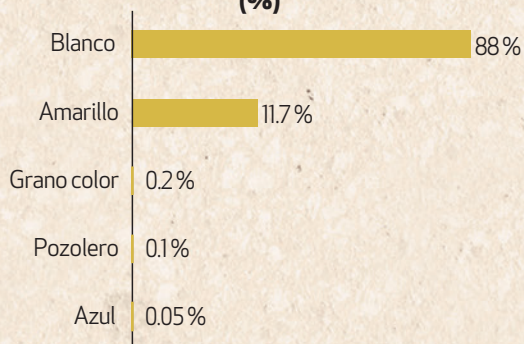
Aproximadamente una tortilla pesa 30 g y contiene 60 calorías.



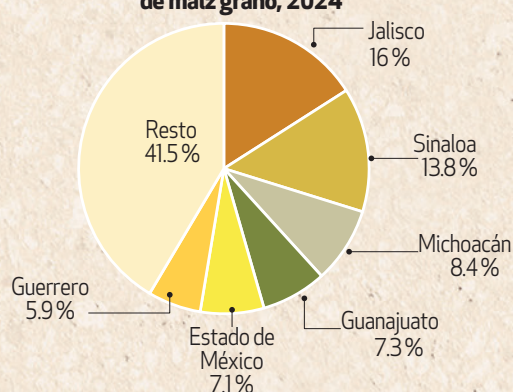
En 2024, seis estados concentraron casi el 60 % de la producción nacional de maíz, entre los que destacan Jalisco y Sinaloa.



Tipos de maíz grano producidos en 2024 (%)



Principales entidades productoras de maíz grano, 2024



Precio de la tortilla de maíz por kilogramo en tortillerías y autoservicios

Te mostramos los precios mínimo, máximo y promedio del kilogramo de tortilla de maíz en 29 ciudades del país. Los datos corresponden al programa Quién es Quién en los Precios (qpp.profeco.gob.mx) de la Profeco del 6 al 10 de octubre; por lo tanto, a la fecha de publicación, pudieron haber cambiado.



Ciudad	Tortillerías			Autoservicios		
	Mínimo (\$)	Máximo (\$)	Promedio (\$)	Mínimo (\$)	Máximo (\$)	Promedio (\$)
Acapulco	28. ⁰⁰	30. ⁰⁰	28. ⁸⁸	13. ⁰⁰	14. ⁹⁰	13. ⁴⁷
Aguascalientes	22. ⁰⁰	26. ⁰⁰	23. ⁹⁶	13. ⁰⁰	15. ⁵⁰	13. ⁷²
Cancún	24. ⁰⁰	28. ⁰⁰	26. ⁹³	12. ⁵⁰	15. ⁵⁰	13. ⁴⁷
Chihuahua	24. ⁰⁰	27. ⁰⁰	25. ²⁵	13. ⁵⁰	14. ⁹⁹	14. ⁴⁷
Ciudad de México	19. ⁰⁰	24. ⁰⁰	21. ⁵⁸	12. ⁵⁰	26. ⁰⁰	13. ⁹⁹
Ciudad Juárez	22. ⁰⁰	27. ⁰⁰	24. ⁸⁰	13. ⁵⁰	14. ⁹⁹	14. ³⁹
Cuernavaca	22. ⁵⁰	28. ⁰⁰	25. ⁴⁰	13. ⁰⁰	14. ⁵⁰	13. ⁵⁸
Culiacán	26. ⁰⁰	28. ⁰⁰	27. ⁰⁰	13. ⁵⁰	14. ⁹⁰	14. ¹⁸
Durango	20. ⁰⁰	24. ⁰⁰	22. ¹³	13. ⁰⁰	22. ⁹⁰	14. ⁶⁵
Guadalajara	23. ⁰⁰	28. ⁰⁰	25. ⁴⁸	13. ⁰⁰	26. ⁹⁰	14. ⁵⁵
Hermosillo	28. ⁰⁰	32. ⁰⁰	31. ³³	13. ⁵⁰	15. ⁰⁰	14. ⁰⁴
La Paz	25. ⁰⁰	29. ⁰⁰	27. ⁰⁰	13. ⁰⁰	14. ⁰⁰	13. ⁴⁸
León	22. ⁰⁰	24. ⁰⁰	22. ⁵⁰	12. ⁶⁰	18. ⁹⁰	13. ⁹⁹
Mérida	24. ⁰⁰	30. ⁰⁰	27. ³¹	12. ⁵⁰	15. ⁵⁰	13. ⁶⁴
Monterrey	23. ⁰⁰	30. ⁰⁰	25. ⁷²	13. ⁵⁰	18. ⁹⁰	15. ⁵⁸
Morelia	20. ⁰⁰	24. ⁰⁰	22. ⁰⁸	13. ⁰⁰	14. ⁹⁰	14. ⁰⁴
Oaxaca	20. ⁰⁰	25. ⁰⁰	24. ⁰⁰	12. ⁵⁰	25. ⁰⁰	15. ¹⁴
Playa del Carmen	20. ⁰⁰	30. ⁰⁰	26. ⁵⁰	13. ¹⁰	13. ⁹⁰	13. ⁵⁰
Puebla	18. ⁰⁰	21. ⁰⁰	18. ⁹²	13. ⁰⁰	14. ⁵⁰	13. ⁴⁸
Querétaro	19. ⁰⁰	27. ⁰⁰	24. ¹⁵	13. ⁰⁰	14. ⁵⁰	13. ⁷¹
Saltillo	18. ⁰⁰	26. ⁰⁰	22. ⁸⁶	13. ⁵⁰	18. ⁹⁰	14. ⁵⁴
San Luis Potosí	24. ⁰⁰	28. ⁰⁰	25. ⁴⁶	12. ⁰⁰	18. ⁹⁰	14. ¹⁸
Tampico	28. ⁰⁰	28. ⁰⁰	28. ⁰⁰	13. ⁰⁰	13. ⁹⁰	13. ⁵⁶
Tijuana	26. ⁰⁰	30. ⁰⁰	28. ⁰⁰	13. ⁵⁰	15. ⁹⁰	14. ²²
Tlaxcala	18. ⁰⁰	20. ⁰⁰	19. ³⁷	12. ⁵⁰	15. ⁰⁰	13. ⁵⁸
Tuxtla Gutiérrez	18. ⁰⁰	23. ⁰⁰	21. ⁷⁷	12. ⁵⁰	13. ⁹⁰	12. ⁹⁰
Veracruz	19. ⁰⁰	30. ⁰⁰	25. ⁴⁶	12. ⁵⁰	13. ¹⁰	12. ⁶⁵
Villahermosa	19. ⁰⁰	26. ⁰⁰	23. ⁴⁰	12. ⁵⁰	14. ⁰⁰	13. ⁰⁵
Zacatecas	18. ⁰⁰	23. ⁰⁰	21. ⁰²	13. ⁵⁰	22. ⁹⁰	14. ³³

Fuente: Profeco. Programa Quién es Quién en los Precios. Información del 6 al 10 de octubre de 2025, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Diferencias

Tortilla de tortillería

Hecha a base de maíz
nixtamalizado

Contiene calcio, magnesio, fósforo, potasio, vitaminas del grupo B, fibras y proteína

Mayor tamaño y grosor

Mejor aprovechamiento de nutrientes



Tortilla de supermercado

Hecha a base de harina de maíz

Más calorías, grasas y sodio

Tamaño y grosor más pequeños

Más barata

Recomendaciones de conservación y de almacenamiento



Sepáralas una por una

Hazlo cuando estén recién hechas o aún calientes para que no se peguen entre sí.



Aprovéchalas en otras preparaciones

Si se endurecen, no las tires. Prepara platillos como chilaquiles, tostadas o tiritas fritas.



Déjalas enfriar

No las metas calientes al refrigerador.



Deséchalas si presentan cambios en su apariencia

Si huelen agrio o arancio, tienen manchas verdes, rosas, rojas, grises o una textura pegajosa, es momento de tirarlas.



Envuélvelas en una servilleta de tela

Además, guárdalas dentro de una bolsa o recipiente de plástico con tapa.

Haz un consumo informado

Con la herramienta Quién es Quién en los Precios puedes comparar precios para tomar las mejores decisiones de compra. Entra a:



qqp.profeco.gob.mx

Artículo escrito por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fuentes:

- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (s. f.). *Medición de la pobreza. Contenido y valor de las líneas de pobreza por ingresos (canasta alimentaria y no alimentaria)*. Consultado el 19 de septiembre de 2025. <https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Paginas/Lineas-de-Pobreza-por-Ingresos.aspx>
- Muñoz de Chávez, Miriam. Ledesma Solano, José Ángel; Villasana Chávez, Adolfo; Pérez-Gil Romo, Fernando; Mendoza Martínez, Eduardo; Carrillo Calvo, Concepción (eds.). *Composición de alimentos*. (2010). McGraw-Hill. https://www.academia.edu/106863243/Composicion_de_alimentos_Mu%C3%B1oz_de_Chavez
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural/Servicios de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2024, 2 de agosto). *Panorama Agroalimentario 2018-2024*. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/articulos/panorama-agroalimentario-2018-2024-la-herramienta-basica-de-consulta-estadistica-del-sector-agropecuario-y-pesquero>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2025, 28 de julio). *Producción Agrícola. Anuario Estadístico de la Producción Agrícola*. <https://www.gob.mx/agricultura/dgsiap/acciones-y-programas/produccion-agricola-404122>

¿Tienes una tortillería?

Profeco te invita a calibrar
y ajustar tus básculas

¡Cumplir es dar el peso justo!

Escanea el QR para
más información

