# La dieta de la milpa

## Corazón de la cocina mexicana

### Alimentación regional saludable, culturalmente pertinente y amable con el ambiente.

**La dieta de la milpa** es un modelo de alimentación nutritivo, saludable, variado y sabroso, sustentado en la amplia diversidad biológica, cultural y social de nuestro país, así como en los sabores y saberes de nuestra población, herencia milenaria de nuestros pueblos. Esta dieta rescata, promueve y clasifica los alimentos de origen mexicano, la cultura gastronómica regional y la producción local, y **tiene tres características: 1)** Favorece la salud porque es nutritiva y además contiene diversos elementos que reducen el riesgo de múltiples enfermedades, **2)** Reconoce el origen e importancia que tienen los alimentos que forman parte de nuestra identidad nacional y **3)** Su promoción permite construir estrategias colectivas con la familia y la comunidad, a partir de escuchar los conceptos, problemas y la riqueza regional para la alimentación.

Diario, en la mayor cantidad posible, en todas las comidas.

## Verduras y hortalizas

chilacayota, hongos, chiles, jitomate, achiote, guaje, jícama, colorín, chayote, ejotes, nopal, calabacitas, pápalo, chepil, epazote, romeritos, huauzontle, flor de calabaza, chaya, verdolagas, tequelite

Diario, en la mayor diversidad posible. Frutos completos sin adición de azúcares.

## Frutas

tuna, xoconostle, tejocote, anona, papaya, pitahaya, mamey, nanche, capulín, garambullo

**La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna:**

**Inmediata** en la primera hora al nacer

**Exclusiva** hasta los 6 meses

**Continua** hasta los dos años, junto con alimentación complementaria

**(OMS)**

## Endulzantes

miel, piloncillo

## Tubérculos

camote, chinchayote, yuca

## Proteína animal

insectos, requesón, huevo, guajolote, pescado

## Aceites insaturados y cardioprotectores

aceite, aguacate

## Semillas oleaginosas y leguminosas

cacahuate, semillas de chía, semillas de girasol, frijol, cacao, pepitas de calabaza

## Cereales integrales

pinole, tortillas, quesadilla, tlacoyo, tamal sin manteca, semillas de amaranto, maíz

Diario y según la actividad física, sin adición de azúcares ni grasas animales. Evitar panadería, pastas y harinas refinadas.

Algunos de los alimentos que se muestran elaborados con maíz, contienen otros productos como verduras y hortalizas.

No son indispensables en la alimentación. Hay que tener cuidado con su consumo. Si se consumen, preferir piloncillo, miel de agave o miel de abeja. Evitar azúcar refinada, sustitutos, refrescos y jugos industrializados.

Puede ser de 2 a 3 veces a la semana*, o diario si se realiza actividad física todos los días o de forma intensa. Consumirlos en sus diferentes variedades y colores, sin adición de azúcares.

Preferir consumo de pescado, huevo, aves e insectos. Lácteos de preferencia descremados. Acompañar siempre con verduras. Eliminar embutidos.

Se recomienda no rebasar los tres cuartos* de aguacate mediano al día.

Ricas en proteínas y en aceites cardioprotectores. De un cuarto a media taza* al día, de acuerdo a la actividad física.

Se recomienda media taza* al día si consume algún alimento de origen animal. En caso de no consumir proteína animal, se recomienda una taza en sustitución de esta. Consumirlos en sus diferentes variedades y colores.

### También se recomienda:

**TOMAR AGUA** + **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

**MODERADA**
Caminar de manera intencionada. Ejercicios suaves a moderados.

**INTENSA**
Deporte o ejercicio intenso.

+ **BUEN HUMOR**

*Las cantidades son recomendaciones generales, se deben ajustar con el estado de nutrición de cada persona, su actividad física y su estado fisiológico.

**Las porciones son las recomendadas por la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles (https://www.thelancet.com/commissions/EAT).

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA • PROHIBIDA SU VENTA**

**Este material es público, ajeno a cualquier partido político.**
**Queda prohibido el uso para fines distintos a la divulgación científica.**

**Idea original:** José Alejandro Almaguer González y Hernán José García Ramírez (Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud/Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural de la Secretaría de Salud) • **Colaboración:** Gabriela Irene Sánchez Reyna, Elvira Mandujano Candia y Alejandra Madrigal Villegas • **Asesoría técnica:** Mahelet Lozada Aranda, Luisa Daniela Esteva de la Barrera, Caroline Burgeff D'Hont y Lucila Neyra González • **Coordinación de diseño y producción editorial:** Bernardo Terroba Arechavala • **Diseño gráfico y formación:** Hilda Rosado Manrique • **Ilustraciones:** Annamaría Savarino Drago

Diseño e impresión financiada por el Fondo para el Medio Ambiente Mundial a través del Proyecto GEF 9380-Agrobiodiversidad Mexicana, que es ejecutado por la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad y tiene como agencia implementadora a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

D.R. © 2023, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

MEDIO AMBIENTE
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES

CONABIO
COMISIÓN NACIONAL PARA EL CONOCIMIENTO Y USO DE LA BIODIVERSIDAD

PROYECTO agro biodiversidad mexicana

Conoce más...

Conoce la riqueza natural de México
Biodiversidad mexicana
www.biodiversidad.gob.mx