

Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

# ACTIVIDADES REALIZADAS, EXPERIENCIAS EXITOSAS Y RESULTADOS

---



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

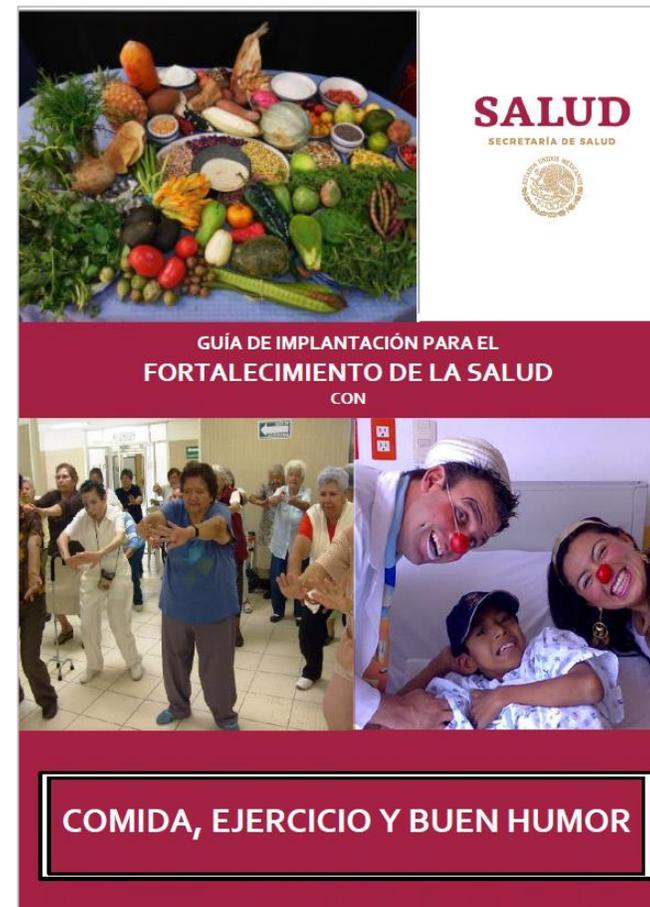
**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

# EL MODELO



**En 2010 se elabora la Guía de Servicios de Salud con Modelos Clínico terapéuticos y de Fortalecimiento de la Salud**

[https://drive.google.com/file/d/1oGlqGAdwxVzVgeaWRpVqH\\_D7BQKGj8rS/view](https://drive.google.com/file/d/1oGlqGAdwxVzVgeaWRpVqH_D7BQKGj8rS/view)



**En 2011 se desarrolla el modelo de Fortalecimiento de la Salud**

<https://drive.google.com/file/d/1hx9T3y2zVIIHPBEUJFE3caEVjuWfMvk8/view>

# CAPACITACIÓN EN QI GONG

En 2010 y 2011 se realizó la formación en Qi Gong en la CDMX, Edo Mex y NL  
Con la participación de 270 personas de 90 centros de atención.  
Con ejercicios para adultos mayores y personas con **diabetes**.



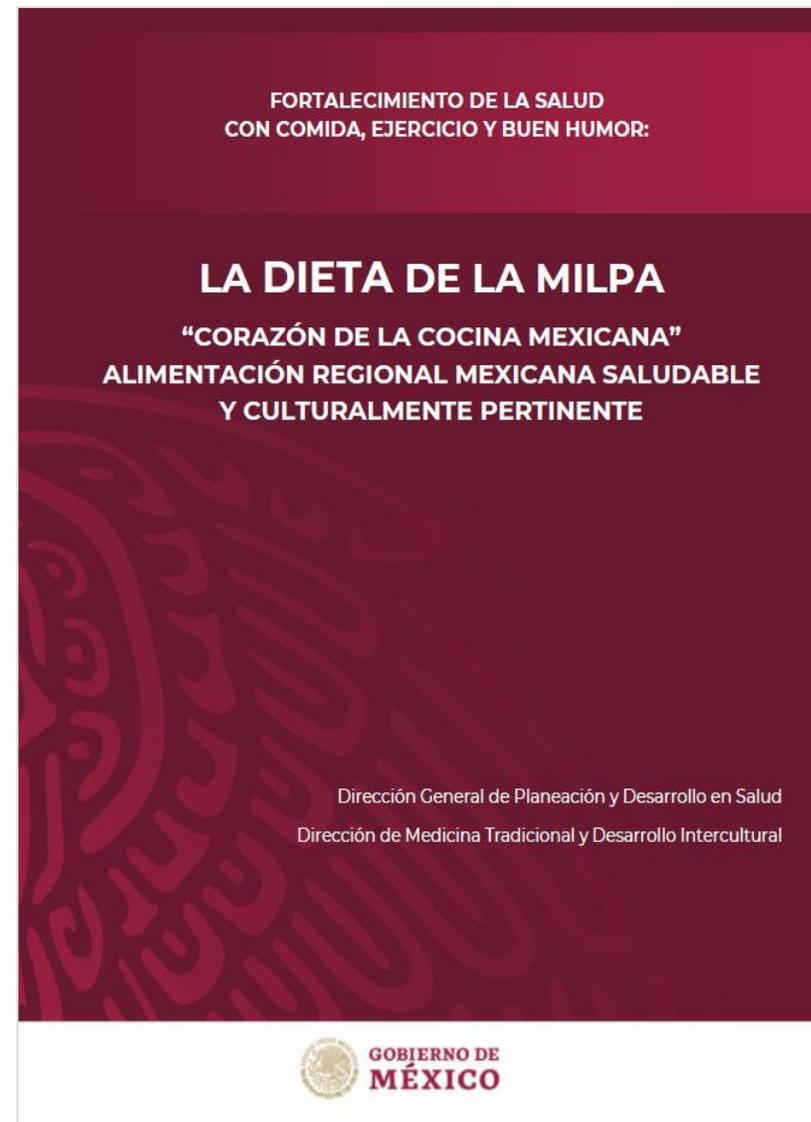
## CAPACITACIÓN EN QI GONG

Los servicios de salud de la CDMX organizaron dos diplomados de Qi Gong en 2017 y 2019, a través de nuestros enlaces interculturales, con **66 personas**. 28 mantuvieron sus grupos en **24 unidades** que fueron exitosos. Se detuvieron las reuniones por la pandemia.



# MODELO DE LA DIETA DE LA MILPA

Se elabora el primer documento en 2015 y se desarrolla un proceso de enriquecimiento intercultural, con múltiples personas expertas de las comunidades, académicos, de ONG's, institucionales (CENAPRECE), **tenemos una versión 2024 fortalecida con muchos sustentos y elementos nuevos.**



# CAPACITACIÓN DE LA DIETA DE LA MILPA

Las capacitaciones sobre el modelo de la dieta de la milpa **inician en 2016 y 2017 en la CDMX para distintos grupos de nutriólogas y personal de salud en general.**

**En 2016 se conforma y consolida el primer grupo de mujeres de la dieta de la milpa en Santa Catarina Yecahuizótl en Tlahúac CDMX, impulsado por el Dr. Xuan Zenteno Cuevas, director del Centro de Salud.**

**A partir de 2018 se conforman otros grupos de personas de la dieta de la milpa en la CDMX, impulsados por nutriólogas de centros de salud capacitadas.**



# CAPACITACIÓN PARA FORMACIÓN DE REPLICADORES

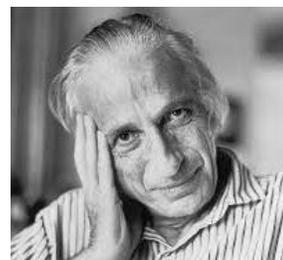
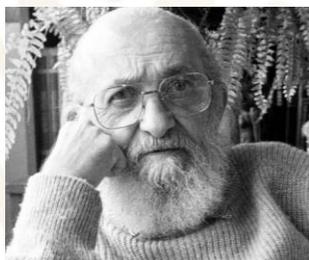
En 2019 se inician capacitaciones para la formación de personas replicadoras en los estados de Querétaro, Guanajuato, Tabasco, Guerrero, CDMX y a nivel nacional. Se invitan de diversas instituciones como IMSS, ISSSTE y DIF.



# SE CUENTA CON TODO EL SUSTENTO PEDAGÓGICO

Sustentado en el conocimiento de pedagogía popular con influencia de:

- **Paulo Freire** (Educación significativa y dialógica. Aprender haciendo).
- **Jean Piaget** (Construcción de las estructuras mentales en los procesos de aprendizaje).
- **Lev Vygotsky** (Enfoque histórico cultural del aprendizaje).
- **Ivan Illich** (Cuestionamiento a los objetivos de la educación convencional y propuesta de la educación desescolarizada e intercultural).
- **David Werner**. Metodologías educativas en salud para enseñar de manera sencilla, conceptos complicados.



Lo cual ha impactado en el desarrollo de un

## Modelo Educativo InTercultural



Aplicado en la promoción del modelo de fortalecimiento de la salud y la dieta de la milpa

# SE ENFATIZA EN LA FORMACIÓN DE REPLICADORES

Con un hilo conductor de los temas muy claro y metodología participativa

Presentaciones fáciles de seguir lo cual facilita su replicación.

Da líneas para la participación ordenada de diferentes personas replicadoras.

## Es dinámico.

Se enriquece continuamente con aportes de pacientes, consumidores y diversos especialistas a nivel multidisciplinario, con nuevas evidencias.

- Fortalecimiento de la Salud desde la revisión de los paradigmas.

- Actividad física saludable (Qi Gong)

- Buen Humor. Impacto positivo a nivel emocional

- Dieta de la Milpa  
Desde lo biológico, lo cultural y lo intercultural

Brinda información inicial desde la comprensión de los dos paradigmas fundamentales en la medicina.

Va profundizando en los diferentes elementos específicos, desde el marco conceptual y práctico, enfatizando en las metodologías interculturales

# SE DESARROLLA UN MODELO DE CAPACITACIÓN POR DEMOSTRACIÓN

El personal de salud observa y participa en la promoción intercultural con grupos de pobladores en algunas comunidades, incorporando las actividades de degustación y presentación de sus platillos “tradicionales” basados en la dieta de la milpa.



Atotonilco, Guanajuato



Nacajuca, Tabasco



Ahuatepec  
Ejido, Gro.  
Comunidad  
Náhuatl

# APROVECHAMIENTO DE LA METODOLOGÍA DE ENCUENTRO INTERCULTURAL DE ENRIQUECIMIENTO MUTUO

A finales del 2019 se realizó un Encuentro Intercultural con la metodología de Enriquecimiento Mutuo, sobre alimentación y la dieta de la milpa, entre personal de salud y terapeutas tradicionales en el Estado de Morelos.



**Interacción enriquecedora que le permitió al personal de salud, conocer la visión y las estrategias de alimentación de los pueblos indígenas.**

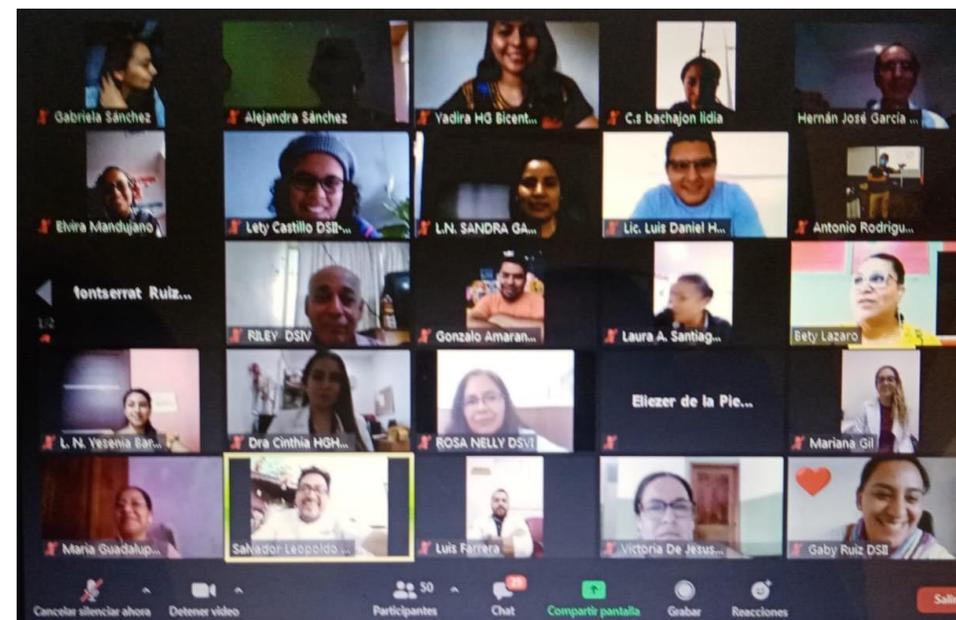
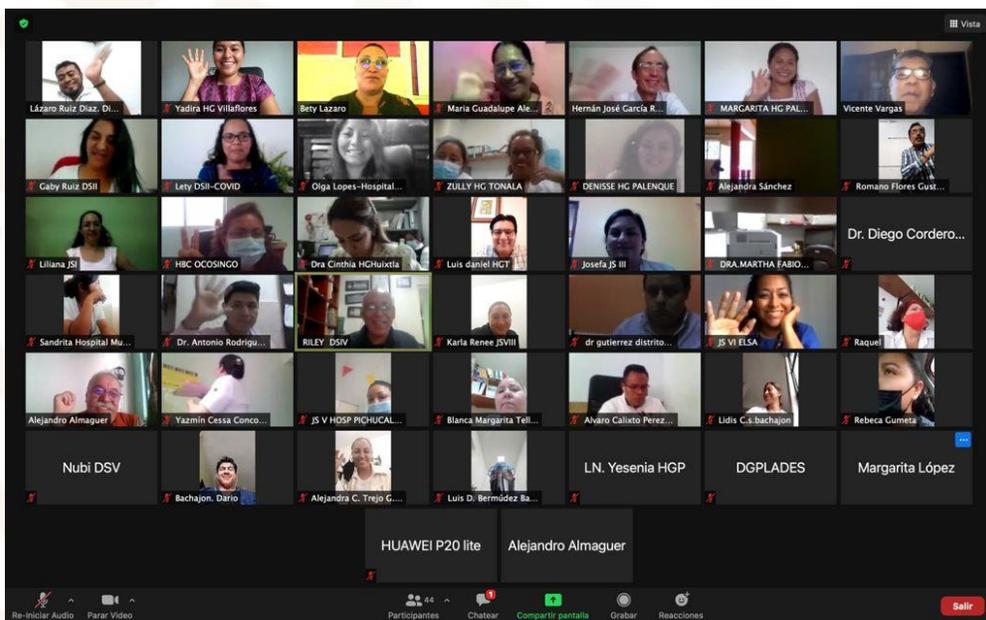
**Acción intercultural innovadora**

# CAPACITACIÓN A DISTANCIA

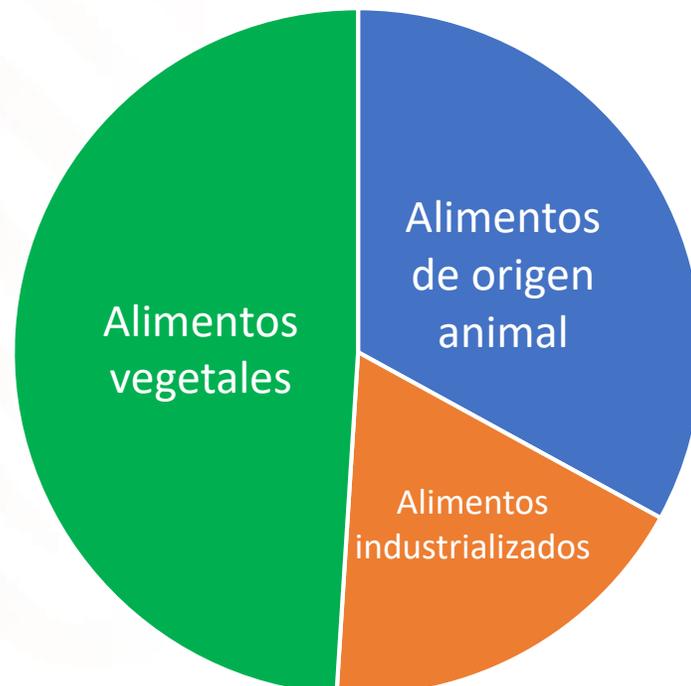
## LA PANDEMIA NO NOS DETUVO

Por la “Pandemia, implementamos la estrategia capacitación por internet. Durante 2020, 2021 y 2022 se realizaron talleres para la formación de replicadores con personal de salud con los estados de Michoacán, Guerrero, Veracruz, Tlaxcala, Sonora, Oaxaca, Morelos, Chiapas, Jalisco y Guanajuato; No incorpora la capacitación por demostración, pero sí las experiencias exitosas.

A partir del 2022 se realizan eventos masivos para los servicios Salud interesados de todos los estados, a los cuales se ha sumado el ISSSTE, SNDIF, CONAFE, SADER Y SEMARNAT.



# ELABORACIÓN Y PROPUESTA DE INDICADORES DE MEDIO CAMINO, PARA FACILITAR EL MEDIR RESULTADOS



# VINCULACIÓN

**Se ha presentado el modelo de la dieta de la milpa y recibido retroalimentación y colaboración con diversas instancias institucionales, académicas y de la sociedad civil**

La Unidad de Prestaciones Sociales del **IMSS**; el **SNDIF**; la **SADER**; **SEMARNAT**; la Universidad Autónoma de Yucatán (**UADY**); diferentes planteles de la Universidad Benito Juárez; la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (**UACM**); **diferentes Universidades Interculturales**; el Dpto. de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional **del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán**; el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (**CENAPRECE**), la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (**CONABIO**); el Grupo intersecretarial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad (**GISAMAC**); el Consejo Nacional de Fomento Educativo (**CONAFE**), el Grupo Mexicano de Antropología de la Alimentación del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la **UNAM**; el Museo de Culturas Populares; la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural de la SMA-CDMX; el Departamento de Riesgos de Desastres en México del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (**PNUD**); el Centro de Orientación Alimentaria (**COA**); Educación, Cultura y Ecología, A.C (**EDUCE**)., y **SANANTES-Comunidad de Terapeutas, entre otros. A nivel internacional** con la Red de Medicina Tradicional, Complementaria e integrativa de las Américas (con auspicio OPS), con el gobierno de Colombia con el programa de cocinas tradicionales, y con la OPS Colombia.



# DIFUSIÓN DE LA DIETA DE LA MILPA

Se elaboraron dípticos e infografías que se difunden de manera general a través de nuestra página: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud

## Comida Saludable de la Cultura Mexicana

### La Dieta de la Milpa

Somos el resultado de una gran evolución de 2.5 millones de años, los últimos 10,000, los mexicanos nos alimentamos del maíz, frijol, muchos otros vegetales y de algunos animales, en todo este tiempo, nuestro cuerpo se adaptó a esta comida.

En los últimos 40 años, cambiamos aquella comida por alimentos industrializados, con exceso de grasa, azúcares, harinas y sal refinadas, refrescos embotellados, con conservadores, colorantes y contaminados por herbicidas y plaguicidas y escaso consumo de agua, vegetales y frutas frescas, ahora sabemos por las investigaciones científicas que existe epidemia de obesidad, diabetes y cáncer.

En la alimentación que generalmente se promueve, se le ha dado poca importancia a la disponibilidad, gustos, preferencias, sabores y colores, lo que hace difícil seguir las recomendaciones y cambiar los hábitos que nos dañan. Por ello proponemos la **"la dieta de la milpa"**, basada en la alimentación mexicana saludable, la producción local y su diversidad regional.

1

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

Unidad de Análisis Económico  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

## LA DIETA DE LA MILPA

"ALIMENTACIÓN MEXICANA SALUDABLE, REGIONAL Y CULTURALMENTE PERTINENTE"

La alimentación, además de ser un acto biológico, es una actividad fundamentalmente social y cultural.

"Las personas no comen sólo para alimentar su cuerpo, también su alma"  
(Ichéa Veracruzana)

### MODELO DE ALIMENTACIÓN, SALUDABLE PARA LA GENTE Y AMABLE CON EL AMBIENTE

**NUTRITIVA** Promueve el balance de los nutrientes que requiere el cuerpo humano para su pleno desarrollo (previene la desnutrición y obesidad).

**SALUDABLE** Privilegia el consumo de vegetales que esencialmente contienen fibra, vitaminas y minerales, que actúan como antioxidantes y fitoquímicos bioactivos, fortaleciendo la salud y reduciendo el riesgo de muchas enfermedades. Se promueve la leche materna en menores de dos años.

**RICOS EN ANTIOXIDANTES** Y EN ELEMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA DE DEFENSA (INMUNE). Tales como, las especias, vegetales de hoja, verduras, frutas, cereales, leguminosas, semillas oleaginosas y alimentos probióticos (con microorganismos que conforman la flora intestinal o microbiota).

**AMABLE CON EL AMBIENTE** Al reducir la ingesta de carnes rojas, grasas saturadas, azúcares y aditivos químicos, se disminuye el riesgo de muchas enfermedades y se protege el medio ambiente.

Con la reducción en el consumo de agua, de gases con efecto invernadero y de sustancias químicas nocivas.

El promover sistemas tradicionales de cultivo como la milpa, siendo un policultivo que requiere menos agroquímicos, también impacta positivamente en el medio ambiente.

De acuerdo al informe **¿¿¿¿** **Lancet**, la reducción en proteína animal (especialmente carnes) y alimentos ultraprocesados, es saludable también para el planeta.

https://publons.com/record/5411461/summary/291931/Report-Summary\_Spanish\_1.pdf

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

Unidad de Análisis Económico  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

## TORTILLA DE MAÍZ MEXICANO NIXTAMALIZADO

"BENEFICIOS PARA LA SALUD"

### SU HISTORIA

La tortilla y el proceso de nixtamalización son inventos mexicanos (Mesoamérica).

Aporte extraordinario para la nutrición humana y tecnología alimentaria.

De toda América, sólo se desarrolló este proceso en Mesoamérica, en el cual el maíz sufre cambios bioquímicos fundamentales.

"La nixtamalización sigue considerándose como un proceso sagrado. Muchas mujeres continúan bendiciéndolo al iniciarlo"

### EN EL PROCESO DE NIXTAMALIZACIÓN:

- El grano de maíz es deficiente en niacina y calcio; el remojo en agua con cal, cenizas o conchas, le adicionan estos elementos.
- Se suaviza la cáscara y el grano, lo que hace al maíz un alimento más fácil de digerir.
- Mueren hongos dañinos para la salud.

El maíz nixtamalizado rinde más que el doble cuando se convierte en masa.

### BENEFICIOS DEL MAÍZ NIXTAMALIZADO

Evita raquitismo y pelagra. Se conoce de países que consumen maíz NO nixtamalizado y padecen epidemias de raquitismo y pelagra al consumir el maíz, sin otros complementos alimenticios añadidos en la nixtamalización.

Los beneficios de la tortilla nixtamalizada aumentan cuando se elabora con los maíces criollos, nativos de cada región.

En el proceso de nixtamalización el maíz se enriquece con calcio que el cuerpo puede aprovechar, se liberan precursores de la niacina y se mejora la biodisponibilidad de las proteínas.

**ADemás de lograr una gran variedad de aplicaciones culinarias**

**ENFERMEDADES QUE SE PREVIENEN CON MAÍZ MEXICANO NIXTAMALIZADO:**

- Pelagra, producida por deficiencia en niacina.
- Raquitismo, producida por deficiencia en calcio.
- Cáncer de hígado: El maíz mexicano presenta 99% menos del hongo aspergillus flavus, productor de aflatoxinas carcinógenas. La nixtamalización disminuye la presencia de este hongo.

• Más información en el libro de **Maíz en México**, disponible a través de [www.gob.mx/salud](https://www.gob.mx/salud).

"Por tu salud y la de tu familia, consume tortillas de maíz mexicano nixtamalizado. Cómpralas con las mujeres y en las tortillerías que las elaboran."

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

Unidad de Análisis Económico  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

## ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA DE DEFENSA

"SISTEMA INMUNOLÓGICO"

Frente al COVID-19 los mensajes preventivos como la sana distancia, el confinamiento en casa, el lavado de manos y el cubrir bocas, son importantes para retrasar los contagios.

Sin embargo, lo que realmente detiene y/o elimina el virus es nuestro sistema de defensa (sistema inmune).

### ALIMENTOS VEGETALES

Ricos en fitoquímicos antioxidantes, vitaminas (A, B6, B12, C, ácido fólico) y minerales (cobre, hierro, selenio, zinc).

tienen efecto antiinflamatorio y estructuran el sistema de defensa.

### ALIMENTOS ANIMALES

con exceso de carnes rojas, grasas saturadas, azúcar y aditivos químicos.

liberan radicales libres que afectan negativamente al sistema de defensa.

La lactancia materna junto con el parto vaginal, son los primeros elementos que fortalecen el sistema de defensa.

### DAÑO AL SISTEMA DE DEFENSA:

La obesidad y la desnutrición afectan su funcionamiento.

### ALIMENTOS QUE FORTALECEN EL SISTEMA DE DEFENSA:

Se requiere un nivel y disponibilidad adecuada de nutrientes para producir de manera inmediata, las células y sustancias que requiere la respuesta inmune.

**ESPECIAS:** Aja, albahaca, achote, canela, cebolla, cilantro, clavo, comino, cúrcuma, chile, jengibre, laurel, nepetrina, orégano, perejil, pimentón, pimientón, romero, toronjil, tomillo.

Con propiedades antioxidantes que protegen las células del envejecimiento, favoreciendo el funcionamiento del sistema inmunológico y retrasando el desarrollo celular.

**FRUTAS:** Limónes, naranjas, mandarinas, guayaba, moras, uvas, moras, papaya, granada.

Contienen antioxidantes, vitaminas y minerales.

**VEGETALES DE HOJA:** Quilites, verdolagos, chayas, espinacas, acelgas, kale.

**VERDURAS:** Nopal, calabaza, flor de calabaza, jitomate, aguacate, coliflor, brocoli, zanahoria, betabel.

**GRANOS, LEGUMINOSAS Y SEMILLAS:** Maíz criollo nixtamalizado (sobre todo el maíz azul), frijol, cacao, chía, amaranto, pepita de calabaza, cacahuates, ajonjolí, almendras, aceite de oliva.

Todo esto se encuentra en: **"La Dieta de la Milpa"** alimentación Mesoamericana culturalmente pertinente.

"La alimentación basada en vegetales, más ejercicio estamina y la reducción del miedo".

Con la combinación perfecta para tener un sistema inmune fuerte.

Elaboración: Nutricionistas y dietistas de la Secretaría de Salud. Diseño: Germán Martínez Ortega Alcarán.

# DIFUSIÓN DE LA DIETA DE LA MILPA

Se elaboraron 33 carteles infográficos, que se difundieron en el Twitter de la Secretaría de Salud en 2018 y 2019. Se pueden socializar si se solicitan.



## Verduras

Vegetales ricos en fibra, minerales y antioxidantes como: nopales, quelites, quintoniles, verdolagas, ejotes, romeritos, huazontle, jitomate, tomate, chiles, pimientos, calabaza, chayote, chilacayote, colorines, flor de calabaza, jícama, berros, chaya, huitlacoche, achiote, epazote, vainilla, acuyo, hongos. Son la base de la dieta de la milpa, es preferible comerlos en la mayor cantidad posible y de preferencia en cada comida.

#DietaDeLaMilpa

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

www.gob.mx/salud



## Cereales integrales

El grupo de los cereales integrales mexicanos está conformado por el maíz y el amaranto.

El maíz proporciona carbohidratos complejos que en el cuerpo se desdoblán lentamente, se debe tratar de consumir entero, de preferencia nixtamalizado y en conjunto con el frijol.

El amaranto es rico en proteínas de alta calidad, calcio, hierro, ácido fólico, fósforo y potasio, tiene propiedades hipoalérgicas, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y no contiene gluten. Por ello ahora se recomienda dar a los bebés como el primer alimento cuando inician la alimentación complementaria.

#DietaDeLaMilpa

GOBIERNO DE MÉXICO | **SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

www.gob.mx/salud



## Frutas

Frutos dulces como guanábana, tuna, papaya, chicozapote, zapote negro, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, xoconoxtle, chirimoya, ciruela amarilla, pequeñas bayas, moras y zarzamoras, entre muchas otras de carácter regional, ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y micro-nutrientes.

Se recomienda consumir las frutas completas y no en jugo, ya que la fibra tiene un efecto protector, especialmente para las personas con diabetes o con riesgo.

#DietaDeLaMilpa

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

www.gob.mx/salud



## Proteína vegetal

Para la obtención de proteína, se recomienda consumir media taza al día de **leguminosas** como frijoles, habas, lentejas, chícharos, y **semillas oleaginosas** como la pepita de calabaza, chía, cacahuete y piñón, así como el amaranto. Tienen pocas calorías y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las leguminosas quitan el hambre porque durante la cocción absorben agua.

#DietaDeLaMilpa

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

www.gob.mx/salud



## Los Cuatro Fantásticos

### Dieta de la Milpa

**MAÍZ**

- Combate la anemia
- Anti inflamatorio natural
- Favorece la digestión
- Reduce el colesterol
- Alto contenido en fibra

**CALABAZA**

- Visión saludable
- Mejora el sistema inmune
- Protección contra los rayos solares
- Puede prevenir el cáncer

**CHILE**

- Ayuda a mejorar la circulación
- Reduce la presión arterial
- Altos en vitamina A y C
- Quema la grasa corporal

**FRÍJOL**

- Son fuente de carbohidratos, proteína, vitaminas, minerales y fibra
- Ayudan a prevenir la obesidad, diabetes y cáncer

Con su aliado: **AMARANTO**

- Contiene vitaminas como E, B, B1, B2, B3 y calcio, hierro, ácido fólico, fósforo y potasio
- Proteínas de alta calidad. (del 14 al 19%)
- Hipoalérgico y sin gluten
- Propiedades anti hipertensión

El maíz, el frijol, la calabaza y el chile sembrados juntos en la milpa, mejoran el cultivo y se ayudan mutuamente

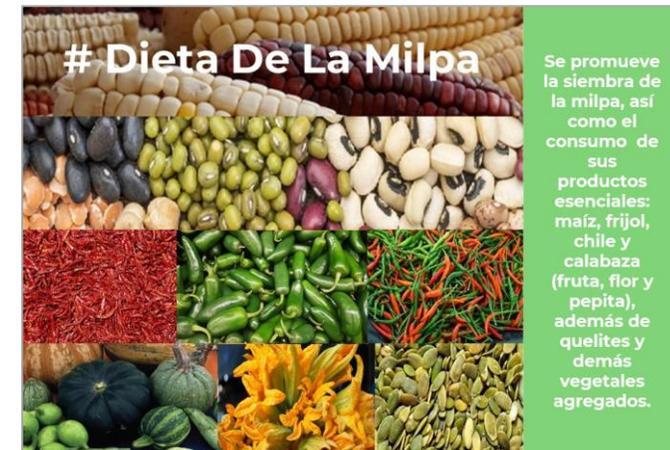
Consumidos juntos, mejoran sus propiedades nutritivas

La calabaza como fruto, flor y pepita

Con el amaranto, presente en algunas milpas como su aliado, conforman una alimentación muy completa y saludable

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

www.gob.mx/salud



## # Dieta De La Milpa

Se promueve la siembra de la milpa, así como el consumo de sus productos esenciales: maíz, frijol, chile y calabaza (fruta, flor y pepita), además de quelites y demás vegetales agregados.



# DIFUSIÓN DE LA DIETA DE LA MILPA

En algunos estados, también se ha elaborado material gráfico para facilitar la difusión de la dieta de la milpa, en español y en lenguas indígenas.

**Juntos transformemos Yucatán** GOBIERNO DEL ESTADO

**SSY** SECRETARÍA DE SALUD Y AYUDA SOCIAL

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

**YUCATÁN**

## U JANALIL ICH KOOL

A TSÉENTIKABÁAJ MA'ALOB JE'EL BIX SUKA'AN ICHIL LE MIATSILO'

**¡LE 4 MA'ALOB BA'ALO'OBO'!**

IX'IM, BU'UL, K'UUM, IIK

**U CHUUM LE KOOL YÉETEL JUMP'ÉEL CHÓUKA'AN JANAL**

salud.yucatan.gob.mx

**SALUD** SECRETARÍA DE SALUD

**QUINTANA ROO** GOBIERNO DEL ESTADO

**SESA** SERVICIOS ESTATALES DE SALUD

## ¿Cómo lograr una alimentación saludable sin gastar mucho dinero?

Muchas veces pensamos que para comer saludable necesitamos mucho dinero, sin embargo, esto no es cierto.

Te presentamos la **dieta de la milpa**, una guía alimentaria basada en alimentos naturales y de bajo costo.

**La OMS recomienda Lactancia Materna**

Gráfica adaptada de la Dieta de la Milpa. Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural, Secretaría de Salud

**Recuerda que para estar más saludables debemos tomar agua simple y realizar actividad física diariamente**

QROO.gob.mx/sesa

**KUXIYO ÑA, A ELLO ÑUU'UN YO, O**

**ÑE 4 ÑE BAÁ:** NUNÍ, DÚCHI, IK'IN, YAA, A ÑA VA, A KUXUIN

**GUERRERO** SECRETARÍA DE SALUD

**ÑA OMS KANA, XA' A TANDOXIYO**

**ÑE, KE, E NOOKITÍI**

## La dieta de la milpa

Corazón de la cocina chihuahuense.

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

**SALUD** **MEDIO AMBIENTE** **CONABIO** **SENER** **Biodiversidad**

# DÍPTICOS PARA LA POBLACIÓN RURAL E INDÍGENA

Se elaboraron dípticos sobre la milpa como elemento vital de alimentación, y la producción saludable de los alimentos, que se leen y reflexionan en grupos de campesinos.



Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud  
 Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
 Dirección de Medicina tradicional y Desarrollo Intercultural

**“La Milpa”**  
 Comiendo de la milpa y el solar  
 podemos estar nutridos, sanos y felices



\* Foto: Milpa mazahua en Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México. Autor: Rocio Albino Garduño . Universidad Intercultural del Estado de México.

La milpa es un invento mexicano, reconocida como una de las formas más productivas del mundo, se sustenta en 4 elementos que los pueblos indígenas mantienen vivos:

1. Uso de semillas locales, 2. Siembra combinada en un mismo espacio (Maíz, frijol, calabaza, chile y otras plantas acompañantes como miltomate y quelites, (policultivo) 3. Darle de comer a la tierra con abonos naturales y 4. Se respeta a la tierra como un espacio sagrado. Por ello se piden permiso para la siembra y agradecen en la cosecha. Esto tiene muchos beneficios, para las plantas y la tierra.

Lo que ya sabían nuestros abuelos, ahora la ciencia lo confirma, “los alimentos de la milpa, el solar y el cerro nos quitan el hambre y nos mantienen sanos y felices”.



Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud  
 Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud

**PRODUCCIÓN SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS MEXICANOS**



La promoción de un modelo de alimentación saludable y culturalmente pertinente, como *la dieta de la milpa*, debe fundamentarse en una producción saludable de sus alimentos.

Enfermamos y morimos por el alto consumo de alimentos industrializados, a los cuales se les agrega saborizantes, colorantes y conservadores artificiales; en su producción se utilizan agroquímicos nocivos para la vida, los alimentos, el agua, la tierra y el ambiente.

Ahora sabemos que la producción con sistemas mexicanos tradicionales de cultivo, como la milpa, es sana para las personas y para el ambiente, especialmente si se toman en cuenta las acciones que le proponemos, para que la manera de producir sea: Saludable para los suelos, Saludable para el ambiente (los ecosistemas), Saludable para los campesinos y Saludable para los consumidores (las cuatro Ss).

Con la dieta de la milpa



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715860/03\\_Díptico\\_milperos.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715860/03_Díptico_milperos.pdf)

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/775987/Díptico\\_produccion\\_saludable\\_F2.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/775987/Díptico_produccion_saludable_F2.pdf)

## DIFUSIÓN DE LA DIETA DE LA MILPA

Se elaboró un video para promover la elaboración de tamales saludables, sin manteca y con vegetales antioxidantes, titulado *Tamal Milpero*, para ser difundido a través de WhatsApp.

<https://drive.google.com/file/d/10wuAsYGjhu9bomxlhWEAAeLQ6K5k3Ncd/view?usp=sharing>



# RECONOCIMIENTOS PARA LA POBLACIÓN RURAL E INDÍGENA

## Elaboración y entrega de reconocimientos a: Familias guardianes de la milpa



# RECONOCIMIENTOS PARA LA POBLACIÓN RURAL E INDÍGENA

Elaboración y entrega de reconocimientos a:  
A mujeres que elaboran masa y tortillas nixtamalizadas



# INFOGRAFÍAS

Elaboración de una infografía sobre **Comida Tradicional Maya**, para difundir en los servicios de salud de los estados participantes en el Proyecto de Desarrollo del **Tren Maya**.  
Enriquecida por Comunicación Social.

## Comida Tradicional Maya

*La comida ancestral maya, modelo de alimentación saludable*

Antes de la llegada de los españoles los mayas comían una amplia variedad de cereales, frutas y verduras, entre los que destaca los productos de la milpa (maíz, frijol, calabaza, chile), más otros como el tomate, cacao, chaya, achiote, miel mellipona, chicle, mamey, chicozapote, pitahaya, papaya, además la carne de animales silvestres: mamíferos, reptiles, aves y peces

Con la influencia de los españoles, se incorpora la manteca en la elaboración de diferentes platillos, como los tamales colados o torteados. Sin embargo, lo que más daña la salud de la población peninsular, es la irrupción de alimentos industrializados ultraprocesados, con exceso de azúcar, grasas trans y aditivos químicos, como las bebidas azucaradas embotelladas

**Los alimentos se hervían o cocinaban bajo tierra (pibil), no se freían, no había manteca**

### Comida Tradicional Maya Saludable

*Afortunadamente perviven muchos platillos de origen o con influencia maya, que son muy saludables, que pretendemos conocer, promover y consumir:*

**Una serie de platillos y bebidas elaboradas con "chaya", hoja con muchas propiedades nutritivas, saludables y medicinales:** Brazo de reina, huevo con chaya, caldo de chaya o chakbil chaay, chaya tostada con naranja agria, agua de chaya y piña

**Con achiote, condimento maya rico en antioxidantes, con efecto inmunoestimulante y antiinflamatorio**

- Pescado en Tikin Xik, pollo pibil, pavo al achiote, cochinita pibil

**Con pepita de calabaza, rica en proteínas, grasas saludables, minerales y antioxidantes:** Pipián verde o rojo, de pescado, pollo, pavo, cerdo, repollo, huevo, ibes y frijoles. Enchiladas en pipián, papadzules, guisados con pepita y achiote, botana Sikil Paak

**A base de verduras y leguminosas:** Sopa de lima, Xnipec, guisos y sopas de calabaza, calabaza frita con tomate, joroches, camote, frijol, ibes, tallos de cebollina (porretas), puchero y relleno negro. Pueden llevar proteína animal

**Antojitos mayas**

- Panuchos
- Tamales de frijol
- Xpelón
- Salbutes

• Hay que elaborarlos de preferencia sin manteca, con poco aceite, acompañados de muchos vegetales

**Bebidas de maíz, maíz fermentado y cacao**

- Keyen
- Pozol
- Pozol con cacao
- Choco sakán
- Atole de pinole

• El maíz del pozol sufre una fermentación no alcohólica que agrega lactobacilos (probióticos) y fija el nitrógeno atmosférico, por lo que en una bebida muy nutritiva y saludable

• El cacao es cardioprotector. Lo importante es endulzarlas con poca cantidad de miel o piloncillo, sin azúcar

**La comida tradicional saludable, es promovida en el modelo de la Dieta de la Milpa  
Corazón de la Cocina Mexicana  
Alimentación Regional Saludable y Culturalmente Pertinente**

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

 **GOBIERNO DE MÉXICO** | **SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

 [gob.mx/salud](https://www.gob.mx/salud)

# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## IMPLEMENTACIÓN DEL MODELO



**Unidades de Salud**



**Escuelas**



**Comunidad**



**Proyecto Digital**

**MODIFICACIÓN DE PROCESOS**

# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

**IMPLEMENTACIÓN DEL  
MODELO EN UNIDADES DE  
SALUD**

**CENTROS DE SALUD**

**POR CICLO DE VIDA O  
PROGRAMA DE ATENCIÓN  
PRIORITARIA**

**DIABETES MELLITUS**

**ATENCIÓN DE COMUNIDADES  
INDÍGENAS**



# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## COORDINACIÓN CON AUTORIDADES TRADICIONALES

Con los Gobernadores Yaquis y Seris de Sonora, para presentarles el modelo de la dieta de la milpa y contar con su autorización y apoyo.

Con ello se inició la promoción de manera libre a la población



## SEGUIMIENTO CON LAS AUTORIDADES TRADICIONALES



# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## Participación en la Jornada Nacional de Salud Pública Con el tema de la Dieta de la Milpa



En zonas indígenas



# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## DIFUSIÓN EN REDES SOCIALES

**-PERSONAL DE SALUD**

**-USUARIOS**



**WHATSAPP**  
**FACEBOOK**  
**PÁGINA INSTITUCIONAL**



**OAXACA**  
**ESTADO MÉXICO**  
**CIUDAD DE MÉXICO**

# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## COORDINACIÓN CON OTRAS INSTITUCIONES

- DIF
- ISSSTE
- IMSS
- UNIVERSIDADES

TABASCO  
QUERETARO  
QUINTANA ROO



Ayer tuvimos la reunión de seguimiento de éste modelo para la planeación de las acciones a realizar en el 2021 ya que el Proyecto Ejecutivo ya lo enviaron al DIF Nacional. También hicieron las reglas de operación



# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## INTEGRACIÓN DE ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD



Los estudiantes de medicina (médicos) recopilaron productos de la región para hacer sus cócteles y desayunar sanamente... 🍌🍌🍌

8:47 p. m.

**QUINTANA ROO**  
**YUCATÁN**

# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES



**Aprovechamiento de la  
medicina tradicional de la  
localidad**



**Mejora continua  
- AUTOCUIDADO  
AUTOCONSUMO  
- BENEFICIO ECONOMICO , SOCIAL Y  
AMBIENTAL  
Tianguis Orgánico  
Productos artesanales**

**VALOR AGREGADO**

Huertos ecológicos de José María Morelos



**NUEVOS  
PROYECTOS**

Dr. Almaguer y Hernán producción local de alumnos exalumnos de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo desde hace dos años como resultado de las platicas con ellos y los Mtros de la universidad, ahora ya tienen sus productos a la venta

**QUINTANA ROO**

# ACCIONES REALIZADAS POR LOS ENLACES COORDINADORES INTERCULTURALES ESTATALES

## PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES CON DIETA DE LA MILPA Y QI GONG



**CIUDAD DE  
MÉXICO**

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

**Conformación de un grupo de apoyo a la Dieta de la Milpa desde hace más de 7 años en el Centro de Salud de Santa Catarina Yecahuizótl en Tláhuac, CDMX.**

Grupo que en conjunto con el C.S ha organizado las siguientes actividades:



Espacio de milpa, nopalera y hortalizas en terrenos del C.S. que lleva el grupo



Proyecto "Cultivando Sueños", en escuelas y 333 colonias



Talleres de herbolaria "Cihuacentli"



# EXPERIENCIAS EXITOSAS

**Conformación de un grupo de apoyo a la Dieta de la Milpa desde hace más de 7 años en el Centro de Salud de Santa Catarina Yecahuizótl en Tláhuac, CDMX.**

Grupo que en conjunto con el C.S ha organizado las siguientes actividades:



Danza Mexica como actividad física saludable del grupo



Día de la Dieta de la Milpa, con celebraciones anuales, invitando a jóvenes de la comunidad



Proyecto digital: Construyendo sueños saludables



Temazcal que lleva el grupo



Tianguis orgánico”

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

En el Centro de Atención integral para las Mujeres (CAIM), Jur. Iztapalapa, CDMX



Con pacientes, sus parejas y familias



Con mujeres embarazadas



En escuelas

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

## En el Centro de Atención integral para las Mujeres (CAIM), Jur. Iztapalapa, CDMX



Con la siembra y cosecha de alimentos saludables



Realización de actividades físicas en común



Grupo de WhatsApp "CAIM" de acciones y logros sobre la Dieta de la Milpa



Promoción de la DM y apoyo económico a mujeres de escasos recursos

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

En el C.S Buenavista. Jur. Iztapalapa, CDMX



Compartiendo y promoviendo platillos saludables



# EXPERIENCIAS EXITOSAS

En el C.S Buenavista. Jur. Iztapalapa, CDMX



Compartiendo recetas con base en la dieta de la milpa

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

En el C.S Buenavista. Jur. Iztapalapa, CDMX



Llevando a cabo actividades físicas grupales

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

## En el C.S Soledad Orozco, Jurisdicción Cuauhtémoc. CDMX



Con mujeres embarazadas



Con un espacio de actividades  
*“ La Milpa de Chole”*



Actividades con grupos de pacientes, de reflexión y degustación sobre el modelo



Promoviendo el *Qi Gong* con grupos de pacientes

Bajo el impulso de la Nutrióloga Elvira Mandujano Candia, Maestra en Medicina Social, con estudios en Antropología de los Alimentos y asesora de la DMTDI

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

En los C.S Dr. Manuel Martínez y Dr. Márquez Escobedo, en la Jur. Azcapotzalco, CDMX



Con la promoción de degustaciones de platillos saludables y Qi Gong



# EXPERIENCIAS EXITOSAS

En el Programa de “Médico en tu Casa” en la Jurisdicción Cuauhtémoc, CDMX



Con impacto en la dieta y salud del paciente y su familia

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

## En la utilización de la dieta de la milpa y medicina tradicional en la zona Seri en Sonora



Acciones realizadas en 2020 en la comunidad *Comcaac* en Sonora: “el Desemboque de los Seris”, en la que se habilitó el Centro de salud como “Unidad Intercultural COVID”, utilizando concentradores de oxígeno, medicina tradicional, la técnica de rehabilitación respiratoria “jugando con el mar” y la **dieta de la milpa** (con pacientes y comunidad). Se atendieron 45 pacientes en 2020 y 2021, se contuvo la epidemia y se detuvieron los fallecimientos por COVID.

<https://drive.google.com/file/d/16U3j6dyLJCWpD3cIPLdk9tZZv-zCcYn9/view>

**SALUD** Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

### LA COMUNIDAD "SERI" ENFRENTANDO LA PANDEMIA DEL COVID-19 CON APOYO DE LA MEDICINA TRADICIONAL

**Territorio Seri**

**350 HABITANTES DE LA ETNIA COMCA'AC (EL DESEMBOQUE DE LOS SERIS) SONORA, MÉXICO.**  
**30% DE SUS HABITANTES PRESENTARON SÍNTOMAS DE COVID-19**

27 pacientes con dificultad respiratoria leve, moderada y severa, esto como resultado del escepticismo inicial con el que trataron la pandemia.

**EN EL MES DE JUNIO OCURRIERON LAS TRES ÚNICAS DEFUNCIÓNES POR COVID, EN UN CONTEXTO DE INCREDLULIDAD POR LA COMUNIDAD**  
Y tomadas con ligereza

Los dos primeros fallecidos presentaban obesidad, diabetes, hipertensión, cardiopatías y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, por lo que no asimilaban el motivo de sus defunciones como consecuencia del COVID-19.

Los servicios de salud entregaron los cuerpos a petición de la comunidad, de acuerdo a sus costumbres culturales. Como consecuencia se dispararon los contagios, hubo una muerte más y la comunidad pasó de la incredulidad al pánico.

**EL MÉDICO ENFERMO**  
La unidad de salud se queda sin médico y es aprovechada por la comunidad.

Los habitantes recibieron apoyo de las personas que manejan la medicina tradicional de la comunidad, las cuales ofrecieron remedios sintomáticos utilizando plantas medicinales de la comunidad y región.

- Para la **prevención**: Utilizar gárgaras con agua de mar y plantas como el ejoton y mangle dulce.
- Para la **sintomatología de la enfermedad**: utilizar salvia, oroganio, palo blanco, gobernadora, huasco, raíz de cosahuil, ejoton, entre otras.

**SE REALIZARON JORNADAS INTERCULTURALES DE SALUD**

Se realizan pruebas serológicas y PCR, apoyados del Programa Anticipa COVID-19.

**Martín Maldonado** -enlace intercultural y terapeuta respiratorio- decide intervenir con una gran sensibilidad cultural, empatizando con el sentimiento de miedo "a morir en el hospital" y la fidelidad hacia las personas que manejan la Medicina Tradicional, mismas que estaban dando resultados asertivos ante la sintomatología de COVID-19.

**SE CREA UNA ESTRATEGIA DE ATENCIÓN**

**elementos clave:**

- Se establece un **Comité de Salud comunitario** para organizar los procesos.
- Se transforma el Centro de Salud en "**Unidad Intercultural COVID**" para atender ahí a las personas enfermas de COVID y que no tuvieran la necesidad de salir de su comunidad.

**MÁS INFORMACIÓN:**  
<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/dieta-de-la-milpa-24577>

**SALUD** Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

**"JUGANDO CON EL MAR"**

Baños de mar por 30 minutos acompañados de un familiar para fortalecer la rehabilitación pulmonar, como terapia respiratoria durante la convalescencia.

Se adquieren **6 concentradores de oxígeno**, donados por Comca'ac Health Relief Fund.

Se aprovecha la casa del médico para **abajar los costales** por parte del equipo de personas que manejan la Medicina Tradicional y la comunidad.

**"LA DIETA DE LA MILPA"**

Modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la alimentación mexicana.

Se implementa en la prevención, atención y seguimiento para reforzar la salud de los habitantes de la zona y de las personas enfermas de COVID, dieta basada en productos de la milpa (maíz, frijol, chile y calabaza).

Se vigila, a través de **perímetros de pulso** y la técnica del llenado capilar buscando intencionalmente pacientes con "**hipoxia silenciosa**".

**PUNTOS CLAVE DEL ÉXITO**

A partir de la intervención con estas estrategias no ha habido más muertes en la comunidad

**LOGROS: SE CONTUVO LA EPIDEMIA Y NO HUBO MÁS MUERTES POR COVID.**

Ante estos resultados, se decide sistematizar este modelo exitoso, para reconocerlo y compartirlo, y se propone aplicarlo en más comunidades de indígenas Seris, Yaquis y Guarijios.

El papel de **enlace intercultural de Martín Maldonado** como terapeuta respiratorio y como gestor de una **estrategia integral intercultural**, escuchando a la comunidad y proponiendo una alternativa técnico-cultural.

- El aprovechamiento de los **recursos locales (herbolarios)**.
- El papel del **comité de salud** y del **grupo de herbolarios**.
- La utilización de los **concentradores de oxígeno**, la **posición boca abajo**, la **técnica de llenado capilar** y **medidas alternativas** para fortalecer la salud, y la **rehabilitación pulmonar**, como "la dieta de la milpa" y "jugando con el mar".

Fotografía elaborada por Gerardo Martínez Ortega Alcarán, con información de Martín Amulio Maldonado Pérez, entrevistada y validada por integrantes de la comunidad.

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

Díptico sobre “La Milpa”, elaborada en lengua yaqui en los servicios de salud, con una enfermera yaqui.

Pamiliata into ama nau ropo jo'akame ta'a tua betchibo  
jsiime wepuli nau eakai itom wajpo bwa'amta chupemta te jinneúne!



- Inika lutu'uriata wate pamiliammeu into ama ropo jo'akameu bicha a bwijne, junuen beja si bempo a juneiyakai bem jo'arapo ili ammali bwia ama bachi et betchibo jippueteke banseka ama a tekipanoane, junuen beja bem bwa'ame chea yumaisi a joosimne.
- Ama nabusti kechia inika bwa'amta itom solarimpo chuchupemta, bachi, kamam, munim, ji'um, into siimeta ama chupemta am bwa nunune chea bachi wame asuka kokoata jippueme into wame ama butti a'awimmeu bicha lutu'uria yaane.



Para las personas que quieran mas información, la pueden consultar, al igual que al documento completo en:  
<http://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa>

Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural  
jalejandroalmaguer@gmail.com educeverhg@hotmail.com  
Tel: (55) 5062 1600 / 5062 1700. Extensiones 51211 y 51274.

Interprete Traductor: Lic. Enfermería. Rosenda Maldonado Fuentes  
(Indígena Yaqui)



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

## “JU TIU BWAAME”

Itom jo'ara solarpo te echakai, tuulisi te ae ito jipasi aniane into junuen te ka kokoeka alleaka te jiapsine.



Ju etwame jume Mexicopo yoim in wain yewa machiak, into siime aniat juneiyawa a tu'i juyatukapo amani, naiki tuuwa wemta jippue inika into jume jiakim a ta'aka a bo'o jooria.

1. Kia bachia inim jomemak e'ettwa.
2. Ama a ettripo jaiki tu juyam bwabwawame ama ket etna, munim ama etna, kamam ama etna, kokoim ama etna, into waate ket itom jo'arapo ujuwame, tomatem, jaiki wemta ji'um ket ama bachi ettripo etna, aselgam, mamyam, into waatem.
3. Ju bwiata ka a utteawata taaru betchibo ju abonopo ta'ewame, ka obiachisi a uju'une bwe'ituk ju abono natural teamta ama gogotane.
4. Jume jiakim jiba yu juka bwiata a jibwatuamta unna a yooreka a beje ta'aka a bibicha. Junue betchibo jiba ama etbaeteko jibasau au lisenziata netanne, ket jiba benasi ama jichupateko juka bwia solarta Lios bwabwania. Siime ini'i jiakita joa'u a nakeka ama e'echapo natekai, ama jijichupapo amani, bwiata a yumalapo a a'aniapo siime ini'i bwiata betchibo into ama ettri betchibo si una tu'i.

Siime inika tuuwata ka jubwa naatekai wa itom yoyo'ora a ta'asuk bwe'ituk inian jijian “ju itom solarpo ettri, itom jibwatu, itom tebata u'ura, junuen beja te ka kokoeka into allelaka te jiapsine”

### Ju etwame enchi utteata mamaka



Ju bachi sun ota mun wiroata kutti bwibwise, inian beja jume mun nawam bwiata utteata mamaka, ta ka kia bwiata jiba, juka bachi ama ettrita, into wame wate juyam ama etrime, jume ji'um jittua betchibo uju'uwame, jume kamam into a bweka sawammake juka tatariata, juka techoata ama ayukamta bwiata betana waatiawamta tu'isi ama a uju'une: a wichawam into wate ili yoawam ka bachiu into munimmeu am rukruktatua junuen beja ka waka ama chupawamta bwabwaane; jume kokoim intoko wate ka tu'i yoeriam plagam teame mekka bicha am béba, jume mumum intoko ket ameu kom noinoiteka juka tuuwata aet junanakte, junue betchibo jume wasleom inian jijia " siime ju juya bachipo ettrime ka bempolaimme, siime ama nau junakteim omo utteata mamaka into ka tu'i yoeriam betana omo jijinne'u" junuen beja jume yoi jittoam ka uju'uka, mekka inime plagam teame jipune junue beja tu'ulisi ama bachita chuchupa.

Ka nanau machisi juka tu'i bwa'amta jume jo'ara solarimpo bachita chúpame te bitne, ka jubwa naatekai junuen itowa sutojila itom jaboim, itom apam, siime wa itom yoyo'ora, inian itowa toosajak waka tu'isi itom ito jiapsi anianepo amani, ju napobaki, munim, kokoim, kamam, kama sewam, kama bachiam, siime inika tuwata itou toosajak.



Juka itom jo'ara solarpo itom chupa'u ju bachi etwame into wa ket e'etwame, wate yo'awa wakasmak ket itom jo'ara solarpo itom yooturiamak ket te chea tu'isi juka tu jibwawamta teyumariane, totoim, kuchum junuen beja te waka tu jibwawame te bo'o jooriane.

### Tuuwata ka itom kokoine betchibo itom bitne'u

- Juebena bato'im kaita ta'ame inian jijiamme jan jume jiakim into jume wasleom ka tu'isi omo jiapsi a'ania bwe'ituk bem jo'ara solarpo ama chuchupemta bwabwa'e betchibo, bweta bempo ka juunea waka tuuwata ama bachita ettripo ka nanau machik bwa'amta ama chuchupawamta juneiya, siime ju bwa'ame ama chuchupawame tua una itom takau tu'i junuen tu'ulisi junuen ka kokoekai, tu'isi jibwakai itom yoyyoturia.
- Tua bwan tu'i tuttuti juneaka waka itom bwa'e'u itom jo'ara solarpo itom chupa'u ta'aka ae ito jiapsi aniane betchibo, jewi bwe'ituk itom bwa'amepo juebena katgrim ama weene, kamam, kokoim, ji'um, nabo beroam, mamyam, tomatem, sanoriam, bwarom, chayotem, into wate bwa'amem.
- Juebena frutam bwa'etek ket ye a'ania bwe'ituk bitaminam itom mamaka, ju waebas, ju papaya, wanabanam, sapotem, siruelam, chuunam, ruenasim, membriom, siime inime bitaminam jippue into mineralim, siime ini tuuwa kanserta betana ye jijinne'u .
- Juebena frutam bwa'etek ket ye a'ania bwe'ituk bitaminam itom mamaka, ju waebas, ju papaya, wanabanam, sapotem, siruelam, chuunam, ruenasim, membriom, siime inime bitaminam jippue into mineralim, siime ini tuuwa kanserta betana ye jijinne'u .
- Bachi tajkaim napo bakipo ya'arim bwa'eteko ket si tu'i, jo'arapo totoi kabam, munim, yoi munim, teeparim, lentejam, amarantota, kama bachiam, chia into kakawatem, inime proteinam itou nanaikia junuen beja te itom taka tekwa utteata mamaka ama nabusti into tu'isi itom pochokun noinoitituane.
- Jume kamotem, awakatem, juka utteata tu'isi tekpanoa betchibo, yeu betchibo, nas buiti betchibo, itom mamaka , junuedn beja chea tekpanoateko o chea yewe teko bwe chea am bwane.
- Waka itom taka chea tu'isi tekpanoane betchibo into ka a kokoine betchibo, ka tua ousi totoi wakasta bwane, kuchum, keesum, yo'eriam; wakasta bwabaeteko itom yo'oturiam te bwane junuen chea tu'ine, junuen beja te chea alleaka ka jak wanteka yootune.
- Ju ji'iwame ket ama weye bweta ka ama butti am ji'ine, pulketa, binota, mumu kauwam (mielim), siimek te a je'e t aka ama buttia.
- Ka tua siki wakasta bwane, tua wakasta, into jume embutidom teame ket ka tua ama bwane, (jume salchicham, ju jamon teame).



**“ITEPO MEXIKANOM TUI BWAAMTA TE YALA, NABUJTI INTO APO ITOM CHUPAK”**

# Versión en español

## Recomendaciones para leer en familia y comunidad ¡Todos a rescatar y comer nuestra milpa!



- Comparta estas ideas con familiares y vecinos. Aproveche los terrenitos que tenga para sembrar milpa y complementar la alimentación de la familia.
- Promueva la siembra, el consumo y elaboración de platillos de la milpa con su familia y sus amigos, aproveche los alimentos regionales y frutos de temporada, recupere la sabiduría de los y las abuelas, intercambie con otras familias.
- Insista el consumo de los alimentos de la milpa con las personas en riesgo o problemas de obesidad y diabetes.



Para las personas que quieran mas información, la pueden consultar, al igual que al documento completo en:  
<http://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa>

Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural  
jalejandrolmaguer@gmail.com educeverhg@hotmail.com  
Tel: (55) 5062 1600 / 5062 1700. Extensiones 51211 y 51274.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

### “La Milpa”

Comiendo de la milpa y el solar podemos estar  
nutridos, sanos y felices



La milpa es un invento mexicano, reconocida como una de las formas más productivas del mundo, se sustenta en 4 elementos que los pueblos indígenas mantienen vivos:

1. Uso de semillas locales.
2. Siembra combinada en su mismo espacio (Maíz, frijol, calabaza, chile y otras plantas acompañantes como miltomote y quelites, (policultivo)
3. Darle de comer a la tierra con abonos naturales.
4. Se respeta a la tierra como un espacio sagrado. Por ello se pide permiso para la siembra y agradecen en la cosecha. Esto tiene muchos beneficios, para las plantas y la tierra.

Lo que ya sabían nuestros abuelos, ahora la ciencia lo confirma, "los alimentos de la milpa, el solar y el cerro nos quitan el hambre y nos mantienen sanos y felices".

### La milpa se fortalece



La caña del maíz sostiene al frijol, este con sus raíces fortalece a la tierra, al maíz y las otras plantas que ahí crecen como los quelites y las de uso medicinal; la calabaza con sus hojas da sombra, lo que conserva la humedad del suelo, regula la temperatura y controla la erosión; sus espinas evitan que algunos animales se coman el maíz y frijol; el chile aleja algunas plagas, las abejas polinizan a todas las plantas, por ello dicen los campesinos "todas las plantas de la milpa se acompañan, se dan fuerza y se protegen contra las plagas", lo que evita el uso de químicos para eliminarlas.

La combinación en el consumo de alimentos de la milpa, el solar y del entorno a su casa que hacen las familias indígenas, que heredaron de sus abuelos, nos dan una dieta completa y sana: maíz nixtamalizado, frijol, chile y calabaza, en fruto, flor y pepita.



Complementar con alimentos que crecen en el solar y alrededor de la milpa y algunos animales de corral, caza y pesca, se incrementa la calidad de nuestra comida.

### Beneficios en nuestra salud

- Personas sin conocimiento dicen que los campesinos y especialmente los indígenas están desnutridos porque comen de la milpa, desconocen que todo lo que en ella se produce es variado y abundante, incluye todo lo que necesitamos para estar sanos y bien nutridos.
- Es importante saber que podemos comer toda la cantidad que queramos de verduras como la calabaza, chile, nopales, quelites, verdolagas, romeritos, huazontle, jitomate y chayotes.
- Frutos (guayaba, papaya, guanábana, zapotes, ciruelas, higos, duraznos, membrillos) de preferencia locales. Estos y las verduras contienen vitaminas y minerales que fortalecen al cuerpo frente al cáncer.
- Consumir tortillas de maíces locales y nixtamalizado, huevo de gallina de corral, todo tipo de frijoles, amaranto, pepita de calabaza, chía y cacahuates nos aportan proteína para formar nuestros músculos y mejoran la digestión.
- Camotes y aguacate nos dan la energía necesaria para trabajar, aprender y jugar (a mayor actividad hay que comer más).
- Para que nuestro cuerpo funcione bien y no se enferme se debe consumir en menor cantidad aves, pescados, queso, insectos, de preferencia criados en nuestro corral.
- Miel y bebidas como el pulque, pozol y atole moderados.
- Comer poca carne roja y evitar los embutidos (salchicha y jamón).



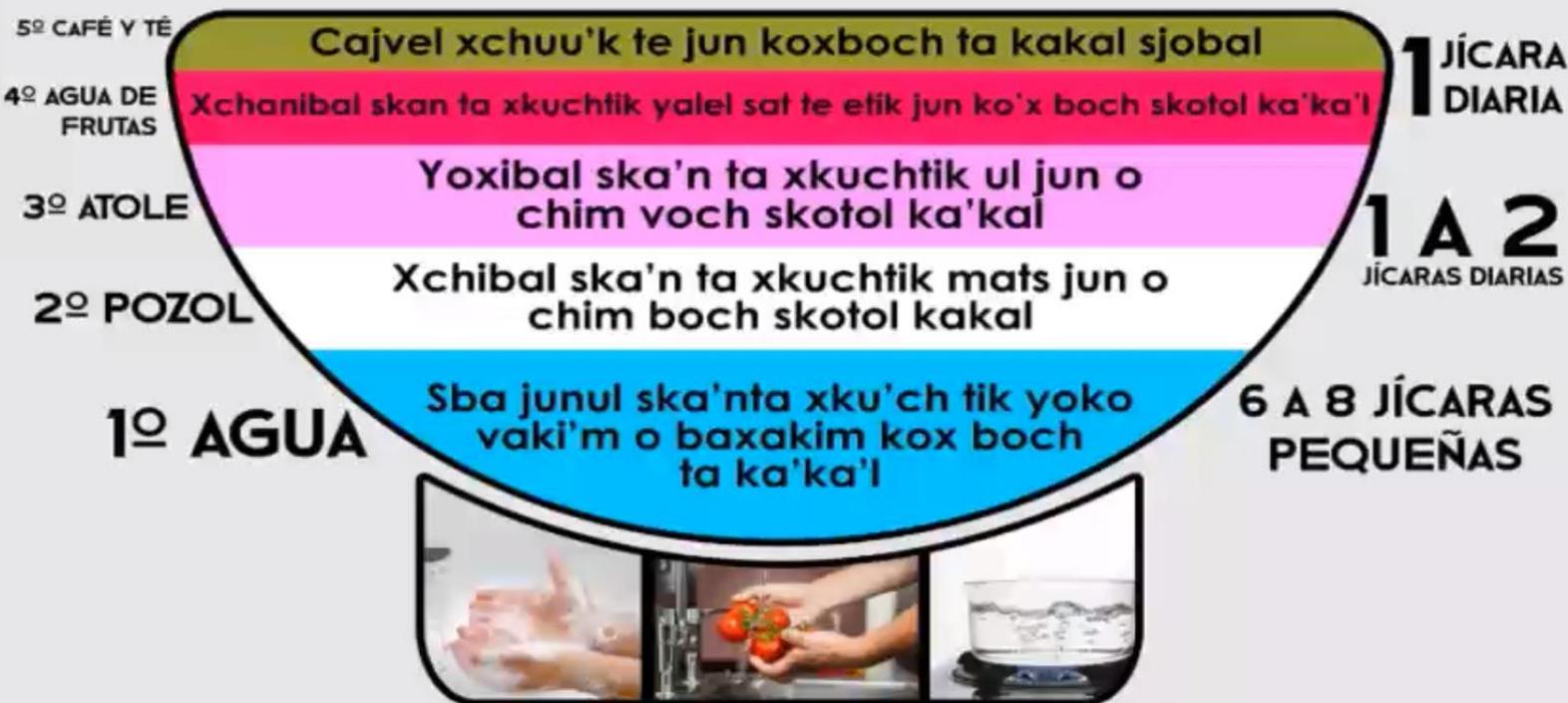
**“LOS MEXICANOS HICIMOS LA MILPA Y ELLA NOS HIZO A NOSOTROS”**

# EXPERIENCIAS EXITOSAS

Adaptación intercultural

Zona Tzotzil, Chiapas

## “La Jícara del Buen Beber Aldama” Li boch sventa ku'si ta xkuchtikli'ta' Aldama



Reconoce los aportes saludables del pozol maya y de los atoles

Rescata y reconoce los recipientes tradicionales de la región

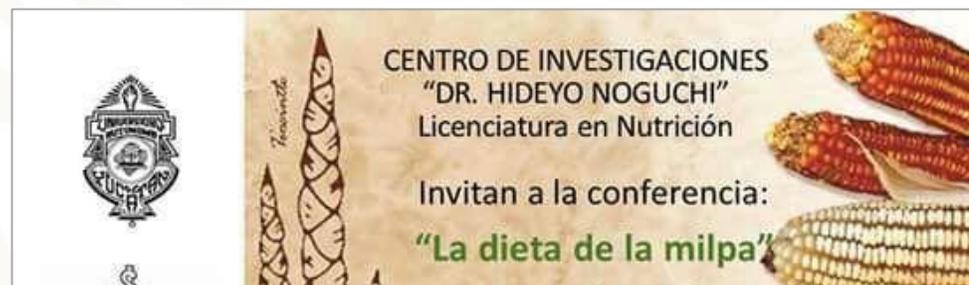
# RESULTADOS

- 1. Mayor receptividad y aceptación por la población, debido a la incorporación y rescate de alimentos y recetas propias, que fortalecen sus raíces e identidad, tanto en población rural, como urbana.**



# RESULTADOS

2. **Personas médicas y nutriólogas que han encontrado en el modelo de la dieta de la milpa, respuesta a muchas inquietudes y problemáticas a las que se enfrentaban, y que se han sumado y enriquecido la propuesta.**



## RESULTADOS

### 3. Empoderamiento y autovaloración de la gente, por tratarla como sujetos al escucharlos y construir con ellos las alternativas.

En actividades presenciales. En Ahuatepec Ejido, Gro.



En la posibilidad de enriquecer y modificar elementos y gráficos.



En actividades grupales a distancia, con promotores comunitarios y líderes indígenas

# RESULTADOS

4. **Permanencia de los grupos de apoyo de la dieta de la milpa. Ya llevan más de 4 años en CDMX, con resultados de mejora de indicadores de salud (peso, reducción del uso de medicamentos, mejor calidad de vida).**

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL  
DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA  
SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN

Experiencias en el Centro de Atención Integral para las Mujeres (CAIM) Iztapalapa  
Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa CDMX.  
Promover un espacio de acción de actividades



Siembra y cosecha  
Dieta de la milpa

Grupo whats App CAIM  
de logros y apoyo Dieta  
de la Milpa

Apoyo económico a  
mujeres de escasos  
recursos

Calle Xocomeco5, 3° piso, Colonia Tránsito  
Alcaldía Cuauhtémoc, CP. 06620, Ciudad de México.  
T. 50 38 17 00 ext. 1589 y 1590

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
DIRECCIÓN GENERAL  
DIRECCIÓN DE ATENCIÓN MÉDICA  
SUBDIRECCIÓN DE PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN

Experiencias en el CST-III. Buenavista  
Jurisdicción Sanitaria Iztapalapa CDMX.  
Volcarse hacia afuera y organizar actividades



Calle Xocomeco5, 3° piso, Colonia Tránsito  
Alcaldía Cuauhtémoc, CP. 06620, Ciudad de México.  
T. 50 38 17 00 ext. 1589 y 1590

CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS

# RESULTADOS

5. Programas institucionales como Grupos de Apoyo Mutuo (GAM), de activación física y promoción de la salud de la SSA, y de nutrición del DIF, que han incorporado en algunos estados la promoción del modelo de fortalecimiento de la salud y la dieta de la milpa.



# RESULTADOS

6. Organizaciones, grupos e instituciones que se dedican a la producción de alimentos, que también han identificado aportes y se han sumado y enriquecido el modelo.



## RESULTADOS

7. **54 hospitales que están incorporado menús culturalmente apropiados en Veracruz, 15 en Chiapas, 2 en Querétaro y 2 en Guerrero, y tres Hospitales Federales de Referencia, (Hospital de la Mujer, Hospital Juárez Centro y Hospital Nacional Homeopático), tres Institutos Nacionales (Cancerología, Nutrición y Cardiología), uno estatal (Instituto de Cancerología de Guerrero) y cuatro hospitales estatales (de Guerrero y Querétaro). Taller impartido de nov de 2021 a feb de 2022.**



En algunos hospitales se pregunta a los pacientes que quieren comer, de manera dinámica e intercultural, incluyendo niños y niñas (ICG).

## RESULTADOS

En septiembre de 2022 se llevó a cabo otro taller virtual para hospitales. Los cuales están implantando el modelo.

De la Secretaría de Salud, participaron de los estados de Cam. (1), CDMX. (2), Dur. (2), Gro. (14), Hgo. (13), Jal. (4), Edo Mex. (68), Qro. (1), SLP (8), Son (2) y Tlax. (7).

Del ISSSTE, participaron de los estados de Chis. (4), Chih. (4), CDMX. (12), Dur. 1, Gto. (3), Jal. (1), Mich (2), Mor. (1), NL. (2), Oax. (1), Pue. (6), SLP. (1), Sin (6), Tlax. (3), Ver. (5) y Zac (1).



Preparando gorditas de chipile con requesón y masa de maíz nixtamalizado, en el IECAN de Guerrero



Comiendo muy contenta su gordita de chipile

### En el Instituto Estatal de Cancerología de Guerrero

- Se les preguntó a los pacientes, incluyendo niños y niñas, que quieren comer y a que horas, de manera dinámica e intercultural.
- Se habilitó una cocina para el hospital.
- Se lleva un seguimiento individualizado de cada paciente.

# RESULTADOS

El 26 y 27 de abril de 2023 se llevó a cabo otro taller virtual para hospitales. Participaron 444 personas encargadas de nutrición, cocina y de otros cargos; de las cuales 267 pertenecen a los Servicios Estatales de Salud de la SSA, 156 del ISSSTE, 7 del IMSS Y 14 de otros.

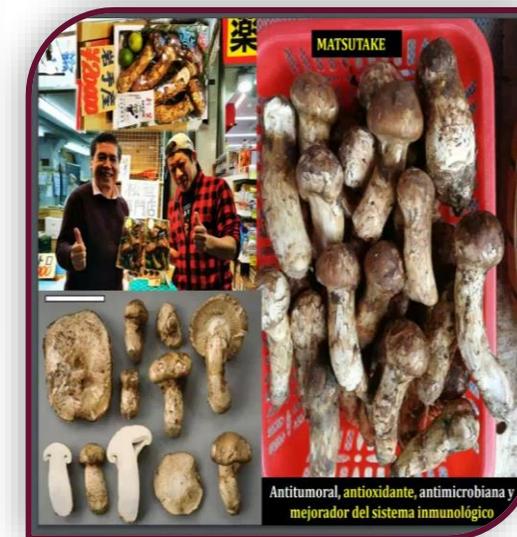
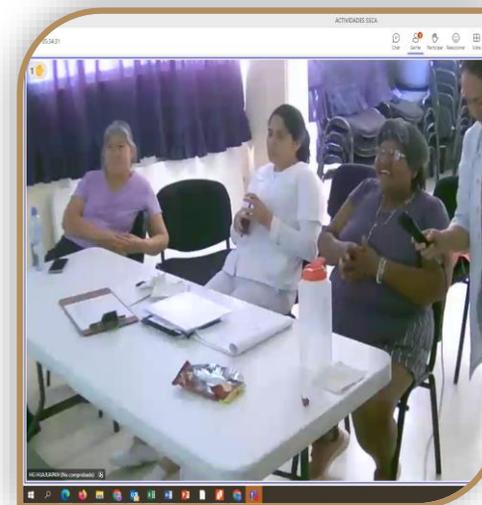
De los Servicios de Salud de la Secretaría de Salud, participaron hospitales de los Estados de **Ags** (6), **Cam** (3), **Chis** (36), **Chih** (22), **CDMX** (6), **Col** (9), **Gto** (9), **Gro** (24), **Hgo** (5), **Jal** (33), **EdoMex** (17), **Mich** (14), **Mor** (10), **Qro** (1), **QRoo** (1), **SLP** (43), **Tlax** (7) y **Yuc** (21), más jurisdicciones sanitarias, oficinas centrales e Institutos Estatales de Salud. Del ISSSTE, participaron de los Estados de **Chis** (12), **Chih** (1), **CDMX** (31), **Gto** (2), **Gro** (3), **Hgo** (3), **Jal** (4), **EdoMex** (2), **Mich** (4), **Mor** (4), **Oax** (24), **Pue** (2), **Sin** (1), **Tlax** (19), **Ver** (38), **Yuc** (1) y **Zac** (4); más áreas de oficinas centrales y delegaciones médicas. Del IMSS, participaron de los estados de **Colima** (4) y **Tlaxcala** (3). Y Otros Participantes fueron de los Estados de México y Chihuahua con asociaciones Civiles, Universidades e Institutos.



# RESULTADOS

El 13 y 14 de marzo de 2024 se llevó a cabo otro taller virtual de Menús Saludables Culturalmente pertinentes para Hospitales. Participaron 452 personas encargadas de nutrición, cocina y de otros cargos de los servicios estatales de salud de la Secretaría de Salud y del ISSSTE.

De los estados de Chiapas (27), Chihuahua (24), Ciudad de México (13), Colima (2), Durango (4), Estado de México (8), Guanajuato (98), Guerrero (36), Hidalgo (51), Jalisco (17), Michoacán (8), Nuevo León (12), Oaxaca (23), Puebla (4), Querétaro (1), San Luís Potosí (2), Sinaloa (1), Sonora (48), Tamaulipas (5), Tlaxcala (39) y Yucatán (32).



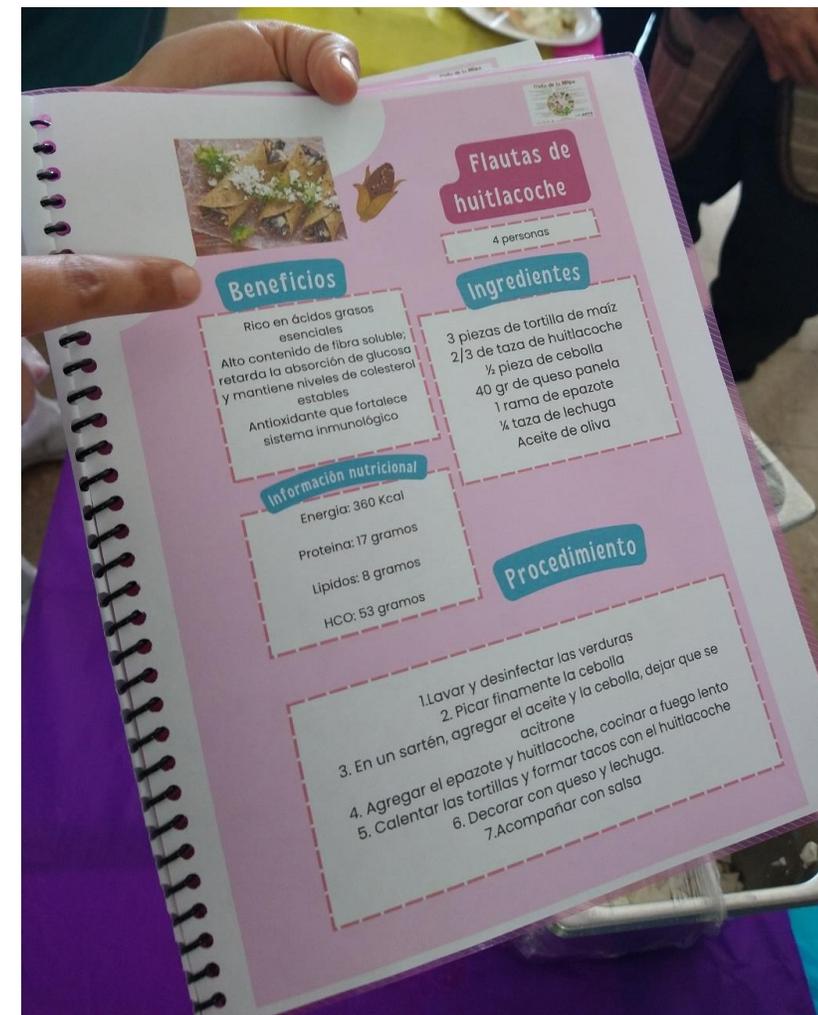
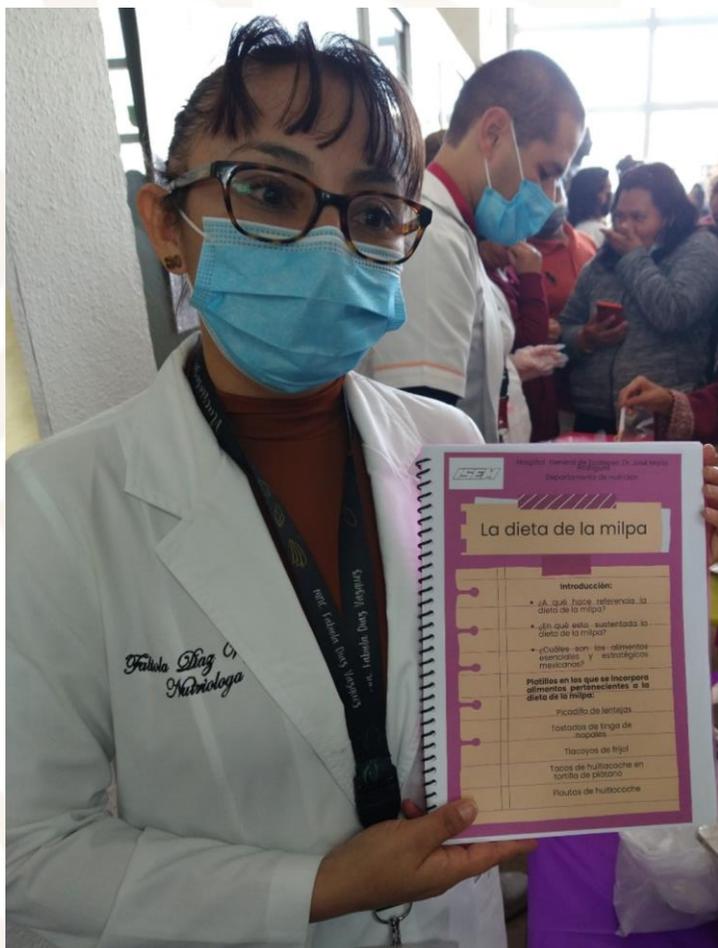
# RESULTADOS

En el 13 y 14 de marzo participó el Dr. en Biología y experto en hongos comestibles, Jesús Pérez Moreno, reconocido a nivel internacional. Detallando un grupo de alimentos muy importantes por sus propiedades nutricionales y salutogénicas: los hongos comestibles en México, con más de 500 especies. Este tema se había descuidado anteriormente.



# RESULTADOS

## En el Hospital General de Ecatepec Dr. José María Rodríguez



# RESULTADOS

## Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"



INCMNSZ

### PROGRAMA VIDA SALUDABLE PARA LA COMUNIDAD DEL INCMNSZ

DIRECCIONES DE NUTRICIÓN, MEDICINA, COMUNICACIÓN, ADMINISTRACIÓN

#### GENERAL:

Pretende **favorecer la salud integral del personal de INCMNSZ**, a través de un conjunto de **acciones y recomendaciones** sobre alimentación, hidratación, ejercicio, sueño y salud mental.

#### PARTICULARES:

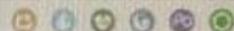
- Sensibilizar a la comunidad respecto de llevar un **estilo** de vida saludable
- Promover la creación de **entornos** favorables para llevar una vida saludable
- Proporcionar los **conocimientos** básicos e indispensables para llevar una vida saludable
- Inducir los **comportamientos** necesarios para llevar una vida saludable.

#### CAMBIOS EN LOS MENÚS:

- Disminución de azúcares simples
- Aumento de verduras y frutas: ensaladas y fruta (postre)
- Disminución cantidad de tortillas
- Preparaciones: guisados
- Infusiones de frutas
- Sopa de verduras
- Guarnición a base de verduras, menos pasta y arroz
- Tamaño en la porción del pan dulce y bolillo
- Aplica a eventos externos
- Disminuir desperdicios

Una iniciativa para la  
Comunidad INCMNSZ  
PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



#### PARA VIVIR MEJOR

Es acceder a estados de salud y bienestar que favorezcan la vitalidad personal y la alegría cotidiana de estar vivos, activos y en armonía con el medio ambiente.

# RESULTADOS

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DE SALUD | HOSPITAL GENERAL DE XOCO SERVICIO DE DIETOLOGÍA | UNITEC Universidad Tecnológica de México

## 16 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

### DIETA DE LA MILPA

#### BENEFICIOS DE LA DIETA DE LA MILPA

- Aumenta el consumo de calcio y magnesio.
- Reduce el aporte de grasas.
- Crea un balance proteico, con las proteínas vegetales y gracias al aporte significativo de fibra se mantiene en saciedad.
- Elimina las sustancias tóxicas del organismo.
- Los alimentos con proteína vegetal aportan fibra soluble e insoluble, que inhibe la absorción de colesterol disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

#### CARACTERÍSTICAS DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

**Verduras y Hortalizas:**  
Fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B, como folatos, vit. B3 o niacina, en lo que se refiere a su contenido de minerales destaca el aporte de potasio, calcio, fósforo y yodo.

**Frutas:**  
Contienen fibra, potasio, vitamina B, C y K, además de pectina. Aportan grandes cantidades de fructosa, glucosa, sacarosa y flavonoides (la más importante procianidina).

**Cereales Integrales:**  
Ricos en fibra, carbohidratos complejos, oligoelementos, aminoácidos, vitaminas B1, B2 y vit. E y minerales ( calcio, hierro, magnesio y zinc).

**Semillas Oleaginosas y Leguminosas:**  
Contienen proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas. Las oleaginosas aportan aceites, omegas 3 y 6, vitaminas A, D, E y K. Las leguminosas vit. B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 y folatos, minerales (calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc y hierro).

**Proteína Animal:**  
Proporcionan proteínas de alta calidad, diversos ácidos grasos esenciales, hierro, calcio, zinc, selenio, vitamina A, vitamina B12, colina y compuestos bioactivos como carnitina, creatina y taurina.

#### HIDRATACIÓN

Consumir mínimo 6 vasos de agua al día

#### ACTIVIDAD FÍSICA

MODERADA  
Caminar de manera intencionada, movimientos de leves a moderados

INTENSA  
Deporte o ejercicio intenso

#### COCINA SALUDABLE

- Evitar preparar y consumir recetas con exceso de grasa y manteca, como alimentos fritos, capeados, empanizados, etc.
- La crema se puede sustituir por requesón.
- Los alimentos que se deben evitar son el pan, dulces, refrescos, jugos de fruta, bebidas azucaradas y otros alimentos industrializados.
- Aprovechar los alimentos regionales y consumirlos de preferencia en temporada. Son más nutritivos y más económicos.

La Dieta de la Milpa es un modelo alimentario, se sustenta en la milpa el cual es un agro-sistema alimentario sustentable. Se mantiene vigentes gracias a los conocimientos de los pueblos indígenas y sus pilares: los 4 fantásticos que son el maíz, frijol, calabaza y chile

Para más información puedes acceder al siguiente enlace:  
<https://nutricionhospitalxoco.blogspot.com/2021/01/nutricion-saludables.html>  
 Para otros modelos de alimentación saludable:  
<https://nutricionhospitalxoco.blogspot.com/2021/01/nutricion-endabetes.html>

ASESORA: LN MARIA DE JESÚS RODRÍGUEZ RUBALCAVA PASANTES DE LA LIC EN NUTRICION  
 ADDÍ Y. CARBAJAL ROCHA MITZI J. HDEZ MUÑOZ ARIADNA M. VEGA HDEZ

REFERENCIA: ALKASQUE GONZÁLEZ, J. A., GARCÍA RAMÍREZ, M. J., VARGAS VITE, V., & PACHECO MORALES, M. (2019). FORTALECIMIENTO DE LA SALUD CON COSECHA, EJERCICIO Y BUEN HUNOR: LA DIETA DE LA MILPA MODELO DE ALIMENTACIÓN MEXICANOAMERICANA SALUDABLE Y CULTURALMENTE PERTINENTE.

Ejemplo de acciones promocionales realizadas en algunos hospitales

Hospital General de Xoco

# RESULTADOS

Desde el primer taller de Menús saludables y culturalmente pertinentes para hospitales, se construyó de manera colectiva una propuesta de ***Lineamientos para la Elaboración de Menús Saludables y culturalmente Pertinentes para Hospitales***, que posteriormente se enriqueció.

Se encuentra en la liga:

[https://drive.google.com/file/d/1ul80XXOQ7ibQu3p3lpur\\_kDCsqBY3Oj/view](https://drive.google.com/file/d/1ul80XXOQ7ibQu3p3lpur_kDCsqBY3Oj/view)



Unidad de Análisis Económico  
Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud  
Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural

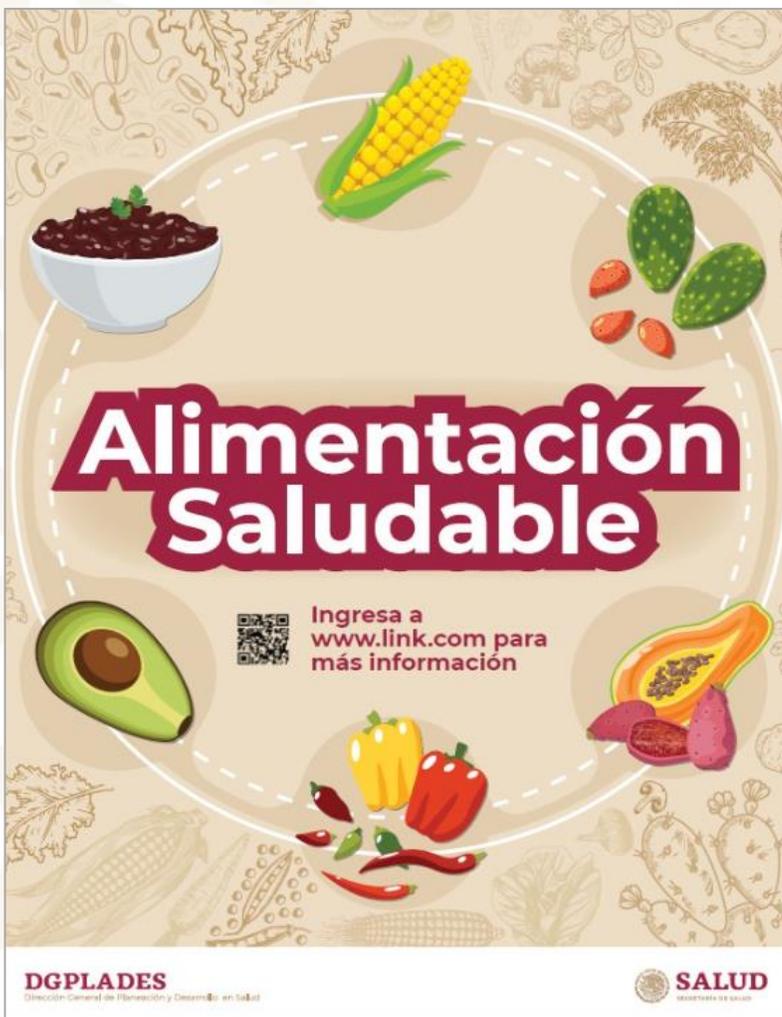
## LINEAMIENTOS PARA LA ELABORACIÓN DE MENÚS SALUDABLES Y CULTURALMENTE PERTINENTES PARA HOSPITALES

1. Identificar características de la región:
  - Características socioculturales de la población que acude al hospital: rural, urbana, suburbana; con presencia de población Indígena y afromexicana.
  - Características sociodemográficas de la población que acude al hospital, considerando la edad y género, tomando en cuenta su presencia en las diferentes estaciones del año (debido a procesos migratorios y otros).
  - Culturas culinarias de la población, identificando, qué se produce en la región, qué consume la gente regularmente y cuáles son los platillos regionales. Conocer los nombres de los alimentos en las diferentes regiones para utilizarlos con la gente. Conocer las técnicas de cocción que se utilizan, así como la forma en que consumen los alimentos.
  - El clima (temperatura y humedad) y tipo de región donde está el hospital (sierra, costa, desierto) y de donde proceden las personas que acuden.
  - Alimentos que se dan en las diferentes temporadas en cada región.
  - Especialidades y servicios que se ofrecen en el hospital, con porcentaje de demanda de cada una.
2. Identificar en entrevistas individuales o colectivas con personas hospitalizadas de diferentes edades y sexos, en los diferentes servicios:
  - Qué alimentos le gustaría que se le ofrecieran.
  - Qué tipos de alimentos se recomiendan en su estado de salud, de acuerdo a sus costumbres.
  - Qué comentarios y propuestas tienen con respecto a la presentación de los alimentos que se ofrecen en el hospital.
  - Si algún alimento le provoca malestar en general, y del menú hospitalario en particular, identificando alergias e intolerancias alimenticias.
  - Cuántas veces y en qué horarios prefiere que se le sirvan sus alimentos.
3. Identificar con el personal de salud del hospital:
  - El porcentaje del personal con obesidad y enfermedades como diabetes e hipertensión.
  - Sus propuestas para mejorar la comida que se le ofrece, para que sea más saludable, tomando en cuenta sus gustos culturales (de preferencia después de la capacitación recibida).

Marina Nacional Núm. 60, Piso 1, Col. Tacuba, CP. 06140, Miguel Hidalgo, Ciudad de México.  
Tel: (55) 5062 1600 y 55 5062 1700 Ext. 51271, [www.gob.mx/salud](http://www.gob.mx/salud)



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ENTORNO LABORAL



Incluye:

- Diagnóstico de salud de cada persona, somatometría y condición cardiorespiratoria (Autotest Ruffier Dickson).
- Pláticas donde se escuche a la gente y se explique el modelo de alimentación saludable.
- Pláticas y talleres de preparación de alimentos (verduras) y demostración de degustación.
- Involucrar a los negocios de alimentos de la zona para que incorporen menús saludables. Se les dará un reconocimiento y se añadirá en la lista que se promoverá en la página de la subsecretaría.
- Promoción de espacios de ejercicio saludable.
- Apoyo emocional en la alimentación.
- Evaluación del impacto.



Con el personal de la Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud

## COMPENDIO NACIONAL DE GRÁFICOS Y PLATILLOS DE LA DIETA DE LA MILPA



Adaptación con los alimentos de cada región o estado, elaborada con la gente de allí, respetando:

- Las proporciones de Eat Lancet
- La orientación con las verduras y frutas arriba
- La lactancia materna al centro
- Poner los nombre de los alimentos

### Flores de calabaza rellenas

Cocinera de Oaxaca  
Martina Vigil

**Preparación**

**Caldillo**

1. Hierve suficiente agua en una cacerola y añade los jitomates, los dientes de ajo y la cebolla hasta que estén cocidas. Licua hasta obtener una salsa.
2. Calienta el aceite en un sartén y vierte la salsa. Sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y reserva caliente.

**Relleno**

1. Coloca la pechuga de pollo en una olla a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade 1/4 de cebolla, 3 dientes de ajo, la hoja santa y caldo de pollo en polvo, al gusto. Deja que hierva hasta que esté cocida, retira del fuego y deshebra la pechuga de pollo.
2. Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo, incorpora la pechuga de pollo deshebrada y deja que se cocine durante unos minutos. Reserva.

**Terminado**

1. Rellena las flores de calabaza con el relleno de pollo y cúbrealas con suficiente harina.
2. Bate las claras de huevo a punto de turrón. Incorpora una a una las yemas y bate con cuidado. En un plato coloca harina de trigo.
3. Pasa las flores de calabaza —ya rellenas— por la harina y después por el huevo batido. Dóralas en un sartén con aceite caliente.

**Ingredientes**

**Caldillo**

- 1/2 kg de jitomate.
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

**Relleno**

- 1/2 pechuga de pollo sin piel ni hueso.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1/4 cebolla + 1/2 picada finamente.
- 3 dientes de ajo + 3 picados finamente.
- 1 hoja santa.
- 1/2 kg de jitomate picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

**Terminado**

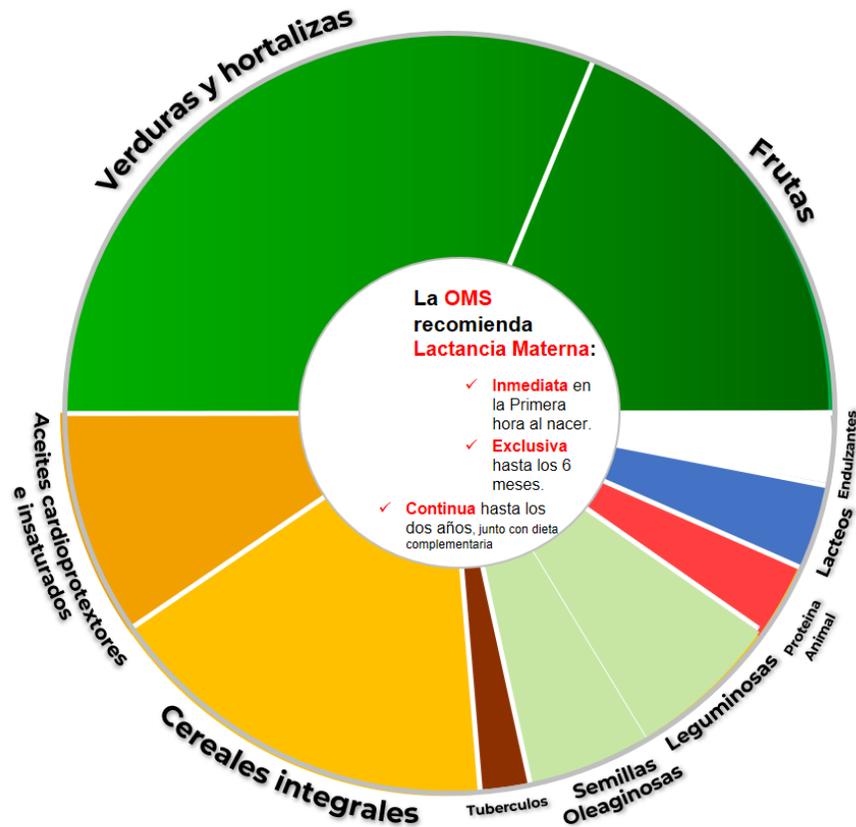
- 10 flores de calabaza limpias.
- Cantidad suficiente de harina de trigo.
- 4 huevos separados en claras y yemas.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Arroz blanco al gusto.

Tiempo de preparación: 30 min.  
Tiempo de cocción: 30 min.  
Porciones: 5.  
Dificultad: baja.  
Clasificación: entrada.

Recetario de la región con los siguientes elementos:

- Nombre del platillo.
- Nombre y foto de la persona(s) que lo aportó o aportaron.
- Foto del platillo.
- Datos históricos o culturales del platillo.
- Datos generales
- Ingredientes
- Preparación
- Rico en:
- Beneficios:

## COMPENDIO NACIONAL DE GRÁFICOS Y PLATILLOS DE LA DIETA DE LA MILPA



Se puede hacer versión en lengua indígena

Adaptación con los alimentos de cada región o estado, elaborada con la gente de allí, respetando:

- Las proporciones de Eat Lancet
- La orientación con las verduras y frutas arriba
- La lactancia materna al centro
- Poner los nombre de los alimentos

### Flores de calabaza rellenas

Cocinera de Oaxaca  
Martina Vigil

**Preparación**

**Caldillo**

1. Hierve suficiente agua en una cacerola y añade los jitomates, los dientes de ajo y la cebolla hasta que estén cocidas. Licua hasta obtener una salsa.
2. Calienta el aceite en un sartén y vierte la salsa. Sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y reserva caliente.

**Relleno**

1. Coloca la pechuga de pollo en una olla a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade 1/4 de cebolla, 3 dientes de ajo, la hoja santa y caldo de pollo en polvo, al gusto. Deja que hierva hasta que esté cocida, retira del fuego y deshebra la pechuga de pollo.
2. Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo, incorpora la pechuga de pollo deshebrada y deja que se cocine durante unos minutos. Reserva.

**Terminado**

1. Rellena las flores de calabaza con el relleno de pollo y cúbrealas con suficiente harina.
2. Bate las claras de huevo a punto de turrón. Incorpora una a una las yemas y bate con cuidado. En un plato coloca harina de trigo.
3. Pasa las flores de calabaza —ya rellenas— por la harina y después por el huevo batido. Dóralas en un sartén con aceite caliente.

**Ingredientes**

**Caldillo**

- 1/2 kg de jitomate.
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

**Relleno**

- 1/2 pechuga de pollo sin piel ni hueso.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1/4 cebolla + 1/2 picada finamente.
- 3 dientes de ajo + 3 picados finamente.
- 1 hoja santa.
- 1/2 kg de jitomate picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

**Terminado**

- 10 flores de calabaza limpias.
- Cantidad suficiente de harina de trigo.
- 4 huevos separados en claras y yemas.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Arroz blanco al gusto.

**Tempo de preparación: 30 min.**  
**Tempo de cocción: 30 min.**  
**Porciones: 5.**  
**Dificultad: baja.**  
**Clasificación: entrada.**

Recetario de la región con los siguientes elementos:

- Nombre del platillo.
- Nombre y foto de la persona(s) que lo aportó o aportaron.
- Foto del platillo.
- Datos históricos o culturales del platillo.
- Datos generales
- Ingredientes
- Preparación
- Rico en:
- Beneficios:

## COMPENDIO NACIONAL DE GRÁFICOS Y PLATILLOS DE LA DIETA DE LA MILPA

**¿Cómo lograr una alimentación saludable sin gastar mucho dinero?**

Muchas veces pensamos que para comer saludable necesitamos mucho dinero, sin embargo, esto no es cierto.

Te presentamos la **dieta de la milpa**, una guía alimentaria basada en alimentos naturales y de bajo costo.

**La OMS recomienda Lactancia Materna**

- Immediata en la primera hora al nacer
- Exclusiva hasta los 6 meses
- Continua hasta los 2 años con dieta complementaria

**VERDURAS**  
calabaza, nopal, chayo, jitomates, hongos, chile, chayote, cebolla, entre otros.

**FRUTAS**  
papaya, guaya, mango, guayaba, piña, pitahaya, ciruela, plátano, naranjo dulce, sandía, entre otros.

**ENDULZANTES**  
Los endulzantes naturales como la miel o el plátano son la mejor opción. Se recomiendan menos de 2 veces por semana.

**ACEITES CARDIOPROTECTORES**  
aguacate, aceite de oliva, girasol, cártamo

**LÁCTEOS**  
leche, queso, queso fresco.

**CEREALES INTEGRALES**  
Se recomienda un consumo moderado diariamente de cereales integrales. La tortilla, el maíz nixtamalizado, el amaranto y la onza son buenos ejemplos. Evita variedades azucar o grasa.

**PROTEÍNAS**  
La proteína se puede obtener del huevo y comer como arve, cerdo, conejo, pescado, insectos. Consume en poca cantidad.

**LEGUMINOSAS**  
Frijol, haba, lenteja. Diente 1/2 taza o 1 taza si no se consume proteína animal.

**TUBÉRCULOS**  
papa, camote, yuca, chayoteleña. De 2-4 veces por semana

**SEMILLAS OLEAGINOSAS**  
Pepita de calabaza, chía, cacahuete, girasol, almendra.

Gráfico adaptado de la Dieta de la Milpa. Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural. Secretaría de Salud

Recuerda que para estar más saludables debemos tomar agua simple y realizar actividad física diariamente

QR00.gob.mx/sesa | Secretaría de Salud del Quintana Roo | @SESA\_QROO

Ejemplo 1

### Flores de calabaza rellenas

**Cocinera de Oaxaca**  
Martina Vigil

Tiempo de preparación: 30 min.  
Tiempo de cocción: 30 min.  
Porciones: 5.  
Dificultad: baja.  
Clasificación: entrada.

**Preparación**

**Caldillo**

- Hervir suficiente agua en una cacerola y añadir los jitomates, los dientes de ajo y la cebolla hasta que estén cocidas. Licua hasta obtener una salsa.
- Calienta el aceite en un sartén y vierte la salsa. Sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y reserva caliente.

**Relleno**

- Coloca la pechuga de pollo en una olla a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade 1/4 de cebolla, 3 dientes de ajo, la hoja santa y caldo de pollo en polvo, al gusto. Deja que hierva hasta que esté cocida, retira del fuego y deshebra la pechuga de pollo.
- Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo, incorpora la pechuga de pollo deshebrada y deja que se cocine durante unos minutos. Reserva.

**Terminado**

- Rellena las flores de calabaza con el relleno de pollo y cúbrealas con suficiente harina.
- Bate las claras de huevo a punto de turrón. Incorpora una a una las yemas y bate con cuidado. En un plato coloca harina de trigo.
- Pasa las flores de calabaza —ya rellenas— por la harina y después por el huevo batido. Dóralas en un sartén con aceite caliente.

**Ingredientes**

**Caldillo**

- 1/2 kg de jitomate.
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

**Relleno**

- 1/2 pechuga de pollo sin piel ni hueso.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1/4 cebolla + 1/2 picada finamente.
- 3 dientes de ajo + 3 picados finamente.
- 1 hoja santa.
- 1/2 kg de jitomate picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

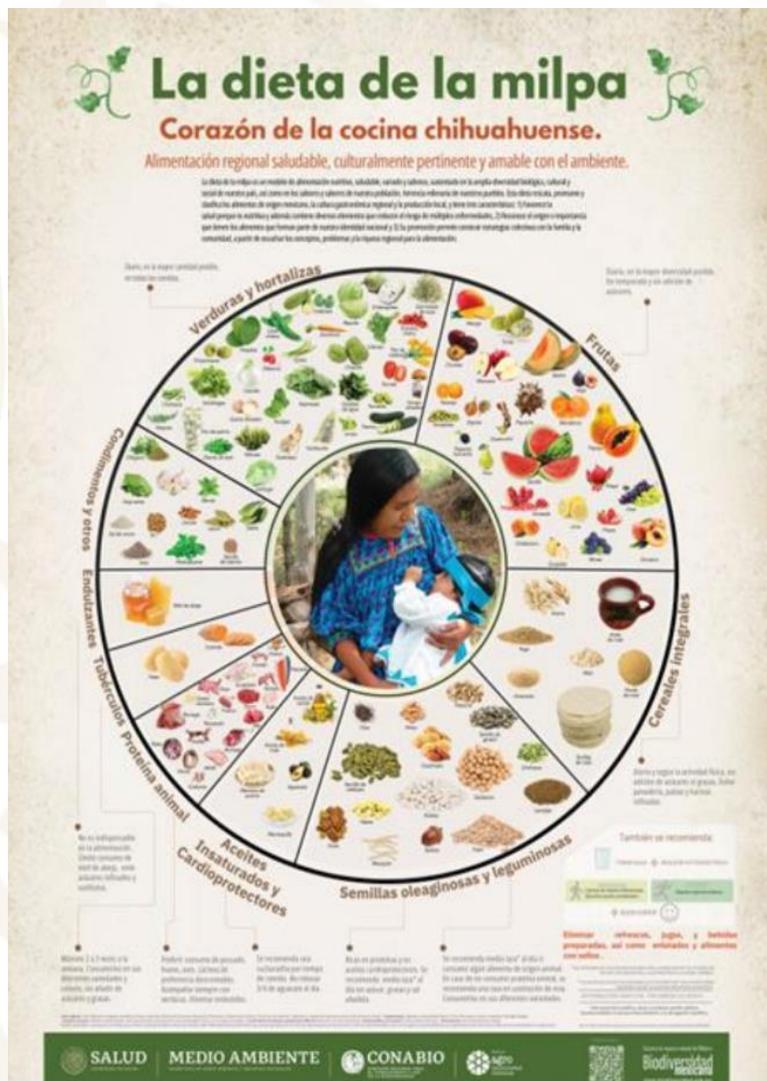
**Terminado**

- 10 flores de calabaza limpias.
- Cantidad suficiente de harina de trigo.
- 4 huevos separados en claras y yemas.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Arroz blanco al gusto.

Recetario de la región con los siguientes elementos:

- Nombre del platillo.
- Nombre y foto de la persona(s) que lo aportó o aportaron.
- Foto del platillo.
- Datos históricos o culturales del platillo.
- Datos generales
- Ingredientes
- Preparación
- Rico en:
- Beneficios:

## COMPENDIO NACIONAL DE GRÁFICOS Y PLATILLOS DE LA DIETA DE LA MILPA



Ejemplo 2

### Flores de calabaza rellenas

Tiempo de preparación: 30 min.  
Tiempo de cocción: 30 min.  
Porciones: 5.  
Dificultad: baja.  
Clasificación: entrada.

Cocinera de Oaxaca  
Martina Vigil

#### Preparación

**Caldillo**

- Hierve suficiente agua en una cacerola y añade los jitomates, los dientes de ajo y la cebolla hasta que estén cocidas. Licua hasta obtener una salsa.
- Calienta el aceite en un sartén y vierte la salsa. Sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y reserva caliente.

**Relleno**

- Coloca la pechuga de pollo en una olla a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade 1/4 de cebolla, 3 dientes de ajo, la hoja santa y caldo de pollo en polvo, al gusto. Deja que hierva hasta que esté cocida, retira del fuego y deshebra la pechuga de pollo.
- Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo, incorpora la pechuga de pollo deshebrada y deja que se cocine durante unos minutos. Reserva.

**Terminado**

- Rellena las flores de calabaza con el relleno de pollo y cúbrealas con suficiente harina.
- Bate las claras de huevo a punto de turrón. Incorpora una a una las yemas y bate con cuidado. En un plato coloca harina de trigo.
- Pasa las flores de calabaza —ya rellenas— por la harina y después por el huevo batido. Dóralas en un sartén con aceite caliente.

**Ingredientes**

**Caldillo**

- 1/2 kg de jitomate.
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

**Relleno**

- 1/2 pechuga de pollo sin piel ni hueso.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1/4 cebolla + 1/2 picada finamente.
- 3 dientes de ajo + 3 picados finamente.
- 1 hoja santa.
- 1/2 kg de jitomate picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

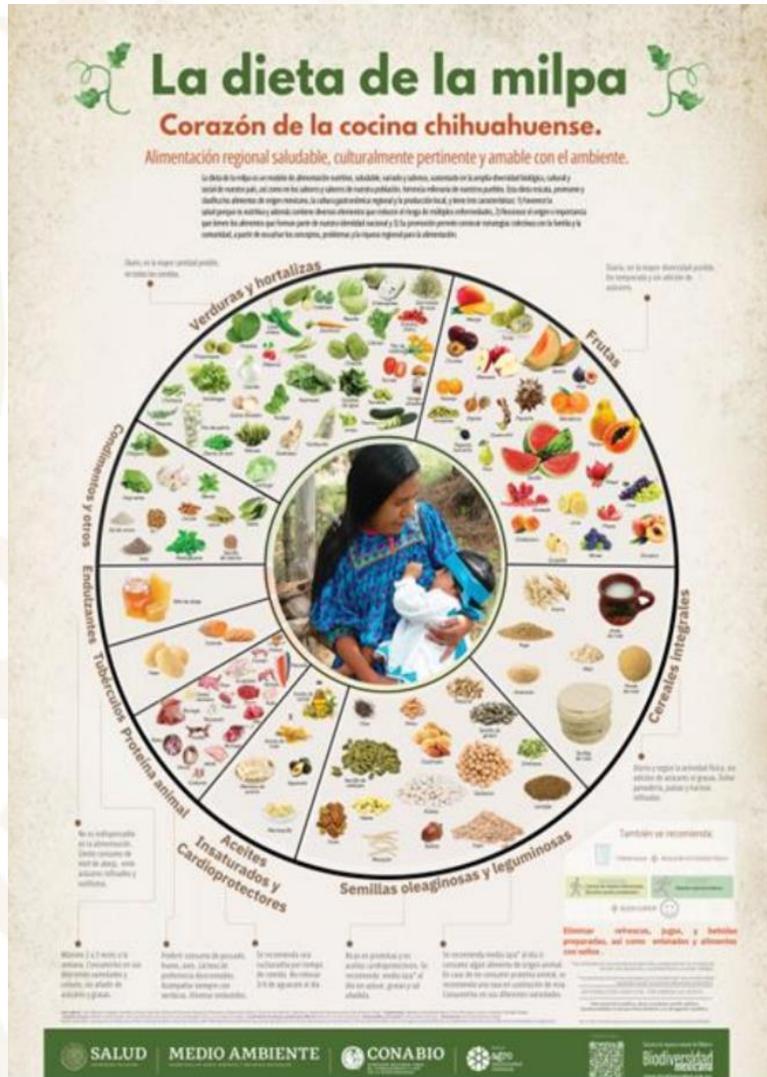
**Terminado**

- 10 flores de calabaza limpias.
- Cantidad suficiente de harina de trigo.
- 4 huevos separados en claras y yemas.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Arroz blanco al gusto.

Recetario de la región con los siguientes elementos:

- Nombre del platillo.
- Nombre y foto de la persona(s) que lo aportó o aportaron.
- Foto del platillo.
- Datos históricos o culturales del platillo.
- Datos generales
- Ingredientes
- Preparación
- Rico en:
- Beneficios:

## COMPENDIO NACIONAL DE GRÁFICOS Y PLATILLOS DE LA DIETA DE LA MILPA



Ejemplo 2

Sopa




**de chayote**

Ingredientes

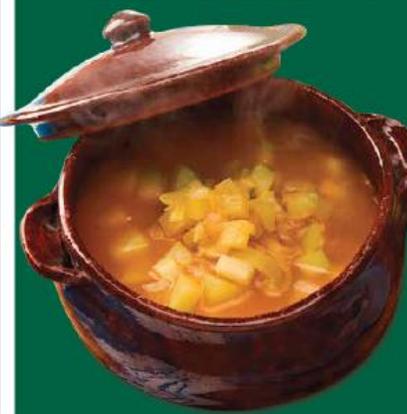
- 1 kg de chayotes tiernos picados.
- 1 kg de jitomate cortado en trozos.
- 1/2 cebolla cortada en trozos.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de aceite.
- 2 cubos de caldo de pollo.
- 1 pizca de orégano.

Tiempo de preparación: **10 min.**  
 Tiempo de cocción: **20 min.**  
 Porciones: **4.**  
 Dificultad: **baja.**  
 Clasificación: **entrada.**



Preparación

1. Hierva los jitomates con suficiente agua hasta que estén cocidos y licúalos con los dientes de ajo y la cebolla.
2. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la mezcla, agrega los chayotes picados y los cubos de caldo de pollo.
3. Deja hervir la sopa durante 5 minutos o hasta que los chayotes estén suaves. Añade la pizca de orégano y sirve.



Recetario de la región con los siguientes elementos:

- Nombre del platillo.
- Nombre y foto de la persona(s) que lo aportó o aportaron.
- Foto del platillo.
- Datos históricos o culturales del platillo.
- Datos generales
- Ingredientes
- Preparación
- Rico en:
- Beneficios:

# PROPUESTAS A FUTURO

Acciones nuevas

1. **Socializar y presentar el modelo y sus ventajas con diversos actores sociales, ofreciendo reconocimientos con:**

- **Productores y mercados para ofrecer canastas de alimentos basados en el modelo.**
- **Tortillerías y tortilleras que utilizan maíz nixtamalizado.**
- **Tamaleros/as que ofrezcan tamales sin manteca.**
- **Negocios de comida con menús saludables.**
- **Comedores comunitarios, barriales, escolares y laborales.**
- **Escuelas y sociedades de padres de familia que coordinen cooperativas escolares con alimentos saludables.**



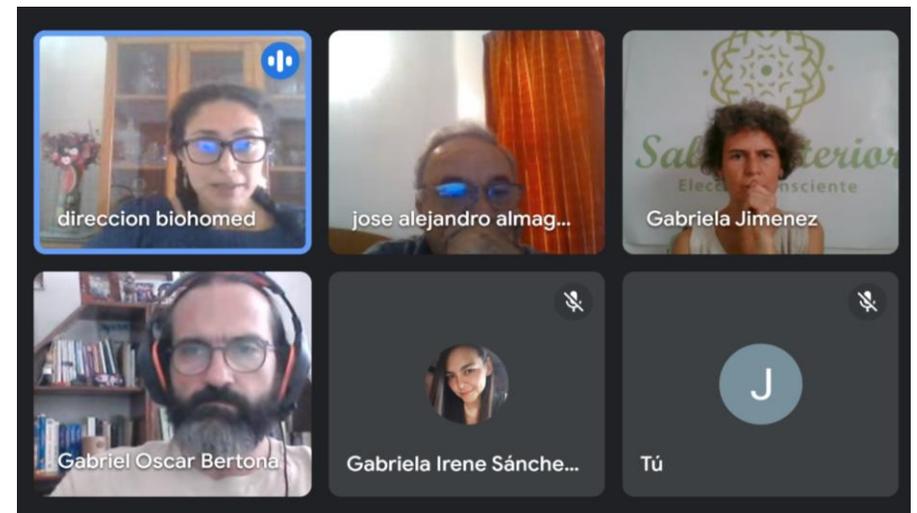
# PROPUESTAS A FUTURO

Acciones nuevas

2. Campañas de difusión a la población en general y a diferentes grupos específicos, por medios de comunicación, internet, radios comunitarias y WhatsApp, organizada con grupos de la sociedad civil. Acuerdo del taller 15/07/21 de reestructuración de la estrategia de implementación de la dieta de la milpa.
3. Promoción de grupos de apoyo de la dieta de la milpa, incluyendo los GAM/diabetes.
4. Promover que más hospitales incorporen menús culturalmente adecuados.
5. Vinculación institucional y con la sociedad civil para acciones específicas.
6. Impartición de dos talleres virtuales al año para personal de salud e institucional.
7. Compendio Nacional de gráficos y platillos de la dieta de la milpa.



The screenshot shows a presentation slide titled "Grupo interdisciplinario". It features a central circular diagram labeled "Sinergia saludable" with arrows indicating a cycle. Surrounding the diagram is a list of professional roles: Profesionales, terapeutas y facilitadores (315); Actores medicina tradicional; Educadores; Médicos; Nutriólogos; Terapeutas Físicos; Maestros de Yoga; Maestros de Qi Gong; Sociólogos; Biólogos; Inmunólogos y genética; Andromedistas; Coach de Negocios; Nutriólogos; Acupunturistas; Masajistas; Nutricionistas; Abogados; Médicos; Sullistas; Terapeutas en Vinculación; Sociólogos; Cuiceros; Jardineros; and Permacultores. To the left of the diagram is a logo for "Comunidad de empresas en salud, vive y convive SANANTES" with a colorful circular emblem. Below the diagram, it says "Diversas organizaciones y escuelas". At the bottom of the slide, it reads "Impacto y acciones en atención sanitaria integral". The browser window shows the file path: C:/Users/Fabiola/Downloads/Atención%20sanitaria%20Integral.pdf.



The screenshot shows a Zoom meeting grid with six participants. The top row includes "direccion biomed" (muted), "jose alejandro almag...", and "Gabriela Jimenez" (with a logo for "Salud anterior Elección consciente"). The bottom row includes "Gabriel Oscar Bertona", "Gabriela Irene Sánche...", and "Tú" (with a blue circle containing the letter 'J').

# LIGA PARA ENCONTRAR Y APROVECHAR PRESENTACIONES, DOCUMENTOS Y VIDEOS:

Compartidos conmigo > Taller Fort. Salud y Dieta ...

Tipo Personas Modificado

Nombre	Propietario	Última modificación	Tamaño del
1.-Fortalecimiento de la Salud.pdf	tallerdeparto	21 may 2024 tallerdeparto	10.2 MB
2.-La Dieta de la Milpa Lo Biológico.pdf	tallerdeparto	21 may 2024 tallerdeparto	9.4 MB
3.-La Dieta de la Milpa Lo Cultural.pdf	tallerdeparto	21 may 2024 tallerdeparto	8 MB
4.-Tamal Milpero.pdf	tallerdeparto	21 may 2024 tallerdeparto	1.1 MB
5.-Video del Tamal.mp4	tallerdeparto	29 feb 2024 tallerdeparto	61.8 MB
6.-La Dieta de la Milpa Lo intercultural.pdf	tallerdeparto	21 may 2024 tallerdeparto	6 MB
7.-Herramientas Pedagógicas para Replicadores.pdf	tallerdeparto	21 may 2024 tallerdeparto	4.1 MB
8.- Acciones realizadas y experiencias exitosas R2.pdf	tallerdeparto	6:55 a.m. tallerdeparto	13.7 MB
9.- Alimentarnos 20 dudas 20 de _20 ciencia.pdf	tallerdeparto	24 abr 2024 tallerdeparto	2.3 MB
10.-Alimentos que Fortalecen el Sistema de Defensa.pdf	tallerdeparto	4 mar 2024 tallerdeparto	3.5 MB
11.-Díptico Dieta de la Milpa ECH.pdf	tallerdeparto	4 mar 2024 tallerdeparto	1.8 MB
12.-Díptico Milperos 2019.pdf	tallerdeparto	4 mar 2024 tallerdeparto	2 MB
13.-Díptico Producción Saludable F2.pdf	tallerdeparto	4 mar 2024 tallerdeparto	827 KB
14.-Documental el Peor de los Mundos.pdf	tallerdeparto	4 mar 2024 tallerdeparto	406 KB
15.- Documental el Presidente Mexicano que Cambió el Trigo y la Salud.pdf	tallerdeparto	4 mar 2024 tallerdeparto	444 KB

<https://drive.google.com/drive/folders/11GCu9VYXkEUu2qjppjGwvCpwCPi7t5QGQ>



## Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD