

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"
(dicho veracruzano).*



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 DEFENSAS (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).

"FORTALECER EL SISTEMA DE DEFENSA ES ESENCIAL FRENTE A ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN, COMO EL VIRUS DEL COVID-19"

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.

- o 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 EAT Lancet, la reducción en proteína animal (especialmente cárnicos) y alimentos ultraprocesados, es saludable también para el planeta.

ALIMENTACIÓN REGIONAL Y CULTURALMENTE PERTINENTE

El nombre de “la Dieta de la Milpa”, se refiere al reconocimiento del origen e importancia que tienen **alimentos** que forman parte de nuestra **identidad nacional** como:

- el maíz,
- el frijol,
- la calabaza (eje sustancial de la milpa)

Y de **otros** como:

- los chiles,
- el amaranto,
- los quelites regionales,

y demás **alimentos de origen mesoamericano** que se consumen en México, junto con aquellos de origen externo adoptados por la cocina mexicana.



2 Se promueve la conformación de grupos de apoyo en torno a la dieta de la milpa.

- *Lo cual ha sido muy valioso para enfrentar el ambiente obesogénico y las adicciones a los alimentos.*
- *Se comparten problemas, resultados, recetas, temores, expectativas y esperanzas.*
- *Se organizan actividades para promover la dieta de la milpa, vitalizando al grupo.*
- *Se promueven actividades colectivas de siembra de alimentos en las propias casas, patios, azoteas y espacios comunitarios.*
- *Se promueve la actividad física, como el Qi Gong, ejercicios, el baile y las danzas regionales.*

Estas actividades ahora se están organizando a distancia, con la conformación de grupos de WhatsApp.



Se sustenta en los modelos de alimentación regional, la cultura de la milpa y nuestros sabores y olores en la cocina mexicana.

“La comida es evocativa”.

Es nacional, pero tiene su especificidad y adaptación a cada región, reconociendo sus productos, saberes y cultura culinaria.

Promueve las cocinas tradicionales mexicanas, siempre bajo las proporciones y principios de la alimentación saludable.

PEDAGOGÍA INTERCULTURAL

1 Se parte siempre de la escucha de los problemas de alimentación que tienen en su familia y comunidad y centros de trabajo (incluye al personal de salud).

- *Lo cual se enriquece con la explicación del gráfico (que se puede adaptar a cada región).*
- *Se promueven espacios de degustación (para compartir alimentos inspirados en recetas locales tradicionales bajo los principios de la dieta de la milpa).*
- *Se favorece la construcción colectiva de las estrategias en torno a la alimentación.*



Con la Dieta de la Milpa se pretende impactar en el estado de nutrición y bienestar, tanto de individuos sanos, como de personas con enfermedades donde la alimentación tiene un papel trascendental.

además de contribuir al control del miedo y fortalecimiento de la salud frente a pandemias como la de COVID-19.



MÁS INFORMACIÓN:

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-256782>

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf

