

La Dieta de la Milpa

CORAZÓN DE LA COCINA MEXICANA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CULTURALMENTE PERTINENTE

COMPONENTES ESENCIALES DEL MODELO

<p>LO BIOLÓGICO</p>	<p>Centrado en la alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - En los tipos de alimentos, -especialmente de origen mesoamericano- (con evidencias científicas de sus aportes) Incorpora la leche materna - Y en su proporción (de acuerdo al Informe EAT Lancet).
<p>LO CULTURAL</p>	<p>Se reconoce que la alimentación humana, además de ser un acto biológico, también es un hecho fundamentalmente social y cultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la cultura culinaria y biodiversidad, local y regional. -“Pertinencia cultural”-. - Identificación del ambiente obesogénico y las adicciones a los alimentos, como elementos claves para la eficacia de las acciones educativas y promocionales.
<p>LO INTERCULTURAL</p>	<p>Parte de la escucha de la gente, desde su cultura y cosmovisión, de cómo entiende la alimentación y sus problemas.</p> <p>Se “construye” con ellos las alternativas y estrategias, proponiendo grupos de apoyo de la dieta de la milpa.</p> <p>El gráfico lo adaptan a su región, volviéndolos sujetos.</p>



Resultados positivos significativos

Alimentación regional, saludable para la gente y amigable con el ambiente