

Dieta de la milpa

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características de la alimentación mexicana.

Tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa (maíz, frijol, chile y calabaza).



Más los demás alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México, y junto con aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados de forma saludable.



Donde predominan las verduras y frutas principalmente

También menciona la importancia de la lactancia materna exclusiva por primeros 6 meses.

VENTAJAS DE ESTA DIETA



Es difícil excederse en proteínas por el aporte de fibra que nos hace sentir llenos.



A cuenta con una gran riqueza de elementos, que se pueden adaptar de acuerdo a cada región



Los alimentos con proteína vegetal aportan fibra contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Propiedades anti oxidativas que contribuyen a la prevención del cáncer.

México es un país con una gran diversidad de productos y alimentos accesibles, y somos privilegiados de contar también con una gran diversidad culinaria de origen mestizo que ha desarrollado una cocina muy variada y rica.

Referencias

Secretaría de Salud. (2021, 15 abril). Access Denied. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-270840>