



La Dieta de la Milpa

Autor(a): Ma. Guadalupe Rodríguez Hernández Escuela
Secundaria Oficial N° 0041 “Lic. Carlos A. Vélez” 15EES0234F
Amatepec, México.
29 de junio de 2022



Propósito

Las infografías son ante todo una forma de comunicar información compleja, combinando texto, imágenes y diseño de una manera clara, concisa y muy visual, en ella la información se muestra de una forma ordenada y esquemática. La infografía de la Dieta de la Milpa tiene como propósito principal complementar el tema La biodiversidad mexicana en la asignatura de ciencias con énfasis en biología en el primer grado de secundaria con el aprendizaje esperado: Explica la importancia ética, estética, ecológica y cultural de la biodiversidad en México, retomado del Plan y Programas 2017, así como del libro para el alumno en la lección La importancia estética y cultural de la biodiversidad.

De aquí radica la importancia de definir y difundir en el alumnado y sus familias un modelo de alimentación saludable basado en los alimentos mesoamericanos que forman parte de nuestra identidad cultural, que impacte positivamente en la salud, tanto de personas sanas, como de personas con enfermedades donde la alimentación tiene un papel trascendental.

DIETA DE LA MILPA

Realizado por:

Ma. Guadalupe
Rodriguez Hernandez

29/06/2022

LA DIETA DE LA
MILPA

RESUMEN

La dieta de la milpa está sustentada en una alimentación culturalmente pertinente, que rescata muchas de nuestras tradiciones culinarias y modo de vida.



2

LA DIETA DE LA MILPA - MODELO REGIONAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

"La dieta mexicana se encuentra sustentada en la alimentación prehispánica que se enriqueció con elementos de otras partes del mundo, principalmente aportados por los españoles, a partir de la conquista.

Comprendemos por dieta de la milpa el modelo saludable de alimentación de origen mesoamericano, que 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, junto con aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados de forma saludable." (ALMAGER, 2016, p. 15)

LA COMIDA ES EVOCATIVA, UN TACO, UNA TORTILLA CON SAL, UN TAMAL, UNOS FRIJOLES DE LA OLLA CON SALSA DE MOLCAJETE, TE TRANSPORTAN A LO MÁS ÍNTIMO DE TU VIDA, DE TU HOGAR, A LA COCINA.

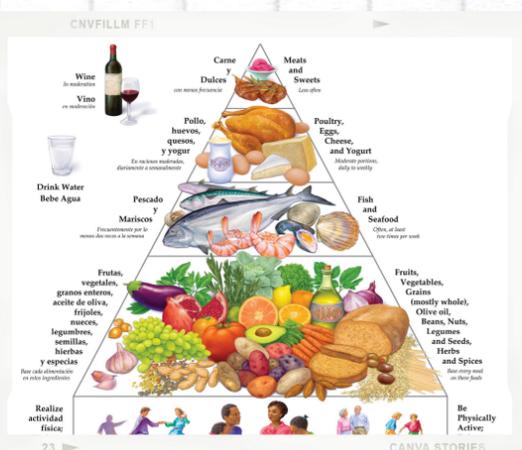
3



"Alimentación saludable en el mundo - la dieta Mediterránea.

La UNESCO señala que "la dieta mediterránea consiste en un conjunto de habilidades, conocimientos, rituales, símbolos y tradiciones relativas a los cultivos, recolección, pesca, cría de animales, conservación, elaboración, cocción, y en particular el intercambio y consumo de alimentos. . La dieta mediterránea enfatiza valores de la hospitalidad, vecindad, el diálogo intercultural y la creatividad, y una forma de vida guiada por el respeto a la diversidad.

Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo el alimento base), el aceite de oliva como grasa principal, el vinagre y el consumo regular de vino en cantidades moderadas." (ALMAGER, 2016, p. 11)

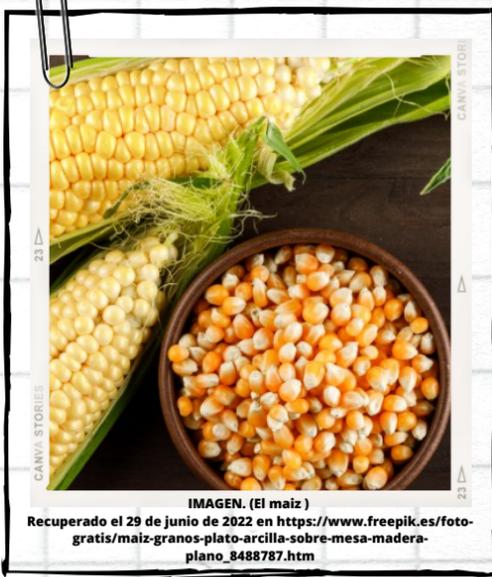


LOS CUATRO FANTÁSTICOS: LA COMBINACIÓN MAÍZ-FRIJOL-CALABAZA-CHILE

"Los pueblos indígenas mesoamericanos tuvieron la capacidad de identificar cuatro alimentos que presentan una gran sinergia, tanto a nivel productivo agrícola, como alimentario. Estos son: el Maíz o tzintli, el frijol o etl, la calabaza o ayutli y el chile o tzilli. El consumo de estos alimentos permitía tener una alimentación completa y saludable, ya que la combinación de los mismos genera una dieta adecuada con los nutrimentos esenciales." (ALMAGER, 2016, p. 16)

4





5

MAÍZ

"El maíz (*Zea Mays*), del cual actualmente sólo en México existen alrededor de 60 razas. La cáscara o pericarpio de la semilla del maíz es gruesa y resistente, lo que dificulta su preparación y consumo.

- El maíz enriquece con calcio al cuerpo.
- Aporta también proteína y contiene altas concentraciones de leucina.
- Los cabellos de elote tienen propiedades medicinales que ayudan a calmar los síntomas de la cistitis y ligeras infecciones urinarias."

(ALMAGER, 2016, p. 16)

FRIJOL

"El frijol (*Phaseolus vulgaris*), con cinco especies comestibles principales y multitud de variedades de cultivo, es considerado como una de las principales fuentes de proteína. El frijol también es una buena fuente de fibra y carbohidratos."

(ALMAGER, 2016, p. 17)

6



CALABAZA

"La calabaza (*Curcubita pepo maxima y moschata*) destaca por ser un vegetal muy completo del que se aprovecha el fruto, la flor y la pepita. El fruto o calabaza propiamente dicho, destaca precisamente por encima de muchos otros frutos y vegetales no sólo porque posee un bajo contenido calórico, sino porque cuenta con una alta presencia de agua y una buena cantidad de fibra, eso sin contar que no posee muchos hidratos de carbono y escasa cantidad de grasas, por lo que su contenido en fibra la convierten además en un alimento muy saciante, a la vez que posee mucílagos, ideales para el correcto funcionamiento del tránsito intestinal. Aporta vitaminas A, E y C, además de magnesio, calcio, potasio, fósforo y hierro y un importante aporte de antioxidante. Tiene efecto diurético y ayuda a regular el nivel de glucosa en la sangre.

- La flor de la calabaza se caracteriza por poseer abundante cantidad de agua y poca grasa, es rica en calcio y fósforo
- La semilla o pepita de la calabaza se consume por sus propiedades alimenticias y medicinales"

(ALMAGER, 2016, p. 18)



7

CHILE

"El chile (*Capsicum annum y frutescens*) contiene grandes cantidades de potasio, hierro, magnesio y sodio; es rico en vitaminas A, C, posee pequeñas cantidades de las vitaminas E, P, B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina) y capsaicina, a la cual le debemos su ardiente sabor.

Estudios recientes revelan que la capsaicina es útil en el tratamiento contra el cáncer, y que su consumo regular ayuda a que el cuerpo no acumule tanta grasa. Si se come la salsa o el chile en crudo, es rico también en enzimas. Otro dato interesante es que se sabe que el chile favorece la asimilación de los aminoácidos del maíz y el frijol. El chile aporta a la cocina mexicana color, sabor y picor. De los chiles mesoamericanos derivan los picantes de Hungría, India, Corea y China, así como los pimientos no picantes."

(ALMAGER, 2016, p. 19)



8

RESULTADOS

La combinación de los 4 alimentos de manera frecuente aporta una dieta balanceada, nutritiva y vegana que se complementa con los demás alimentos mesoamericanos. Destaca en ello una gran sabiduría ancestral. Los principales alimentos incluidos en la dieta de la milpa:

- Agua
- Vegetales ricos en fibra.
- Semillas ricas en proteínas.
- Frutos dulces.
- Aguacate.
- Cereales integrales.
- Tubérculos.
- Proteína animal.
- Bebidas saludables.
- Bebidas alcohólicas saludables.
- Lácteos.
- Miel y endulzantes naturales.
- Aves e insectos.
- Carne roja.

9



LA DIETA DE LA MILPA Y LA SALUD

Impacto de la dieta de la milpa en la salud

De acuerdo al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), el adulto de nuestro país se caracteriza por consumir la "dieta exagerada del adulto en el medio urbano". En ella es común los siguientes excesos: Excesos de proteínas, excesos de carbohidratos refinados, y exceso de grasas saturadas y de aceites refinados (RBD: Refinado, blanqueado y deodorizado).

Conclusiones

La infografía favorece la comprensión ya que incluye textos e imágenes que ofrecen agilidad al tema. Permite que materias y temas complicados pueden ser comprendidas de manera rápida y entretenida por el alumnado. La infografía se retoma como un material de apoyo para que los alumnos reconozcan la riqueza natural del maíz en nuestro país. Además de que es un apoyo de trabajo que permite presentar diferentes temas de manera llamativa para que los alumnos presten atención e interés.

Es importante aplicar esta herramienta de estudio a las personas que tienen un aprendizaje visual, ya que las presentaciones por su colorido y contenido, debe ser agradable a la vista. Así mismo es una herramienta de refuerzo para la persona que lo realizó, ya que plasmas la información más sobresaliente del tema a hablar.

El maíz, es uno de los cereales más importantes para México, suministra elementos nutritivos a los seres humanos, a los animales y es una materia prima básica de la industria. El maíz es un cultivo representativo de México por su importancia económica, social y cultural.

Bibliografía

Almaguer González José Alejandro, G. R. (2016). *La dieta de la milpa, modelo de alimentación, mesoamericana biocompatible*. México: Secretaría de Salud.

Limón Saul, M. J. (2018). *Biología 1*. México : Castillo infinita.

Pública, S. D. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y Programa de Estudio*. Mexico: Secretaría de Educación Pública.

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

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715861/01_Documento_de_La_dieta_de_la_milpa.pdf

https://www.freepik.es/foto-gratis/maiz-granos-plato-arcilla-sobre-mesa-madera-plano_8488787.htm

<https://nuevodia.mx/2020/07/07/desarrolla-mexico-variedad-de-frijol/>

https://www.capgros.com/es/gastronomia/productos-gastronomicos/la-mejor-flor-a-tabla-la-del-calabacin_803366_102.html

https://www.gob.mx/cms/uploads/article/main_image/42272/habanero.jpg

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/715861/01_Documento_de_La_dieta_de_la_milpa.pdf