Recomendaciones para leerse en familia y comunidad

- La preparación de la comida en casa es asunto de todos (as) no solo de las mujeres.
- La dieta de la milpa es para todos, incluidos los que tienen obesidad, diabetes, cáncer y desnutrición, o que están en riesgo de ello .
- Compre y elabore platillos con alimentos que se venden en los mercados o se producen en las comunidades cercanas a su casa.
- Aproveche los alimentos regionales, consúmalos en su temporada, son más nutritivos y económicos.
- Anímese a producir vegetales y frutales en macetas, patio y azotea, comparta con familiares y vecinos.
- Puede incluir algunos alimentos saludables de otras regiones del mundo, en especial los que se producen en México, pero que no sustituyan los alimentos locales .
- Reduzca el consumo de pan, dulces, frituras y comida industrializada, con mucho aceite, sal, azúcar y harinas refinadas, conservadores y colorantes.
- Evite y/o disminuya el consumo de platillos preparados con manteca y exceso de grasas, como fritangas y capeados.

Más información, y/o documento completo, consultar:
https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa

Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural
www.dgplades.salud.gob.mx
Tel: 63-92-84-00 Extensiones 51211, 51274 ,51269 y 51810

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

Somos el resultado de una gran evolución de un poco mas de 2.5 millones de años, los últimos 10,000, los mexicanos nos alimentamos de la milpa, esencialmente vegetales y de algunos animales que nos acompañan alrededor de esta, durante todo este tiempo, nuestro cuerpo se acostumbro a esta comida.

En los últimos 40 años, cambiamos aquellos alimentos, por comida industrializada, con exceso de grasa, azúcar, harina y sal refinadas, refrescos embotellados, con conservadores, colorantes y contaminados por herbicidas y plaguicidas, escaso consumo de agua, vegetales y frutas frescas, ahora sabemos por investigaciones científicas que existe en México una epidemia de obesidad, diabetes y cáncer.

Los alimentos que proponen los especialistas, no toman en cuenta la disponibilidad, gustos, preferencias, sabores, colores, lo que hace difícil seguir sus recomendaciones y por tanto cambiar los hábitos que nos dañan, por ello proponemos regresar a la ***"la dieta de la milpa"***, basada en la producción local y su diversidad regional.

COMIDA SALUDABLE DE LA CULTURA MEXICANA

Endulzantes originarios como miel de maguey, miel de abeja melipona y piloncillo, **Bebidas energéticas** como aguamiel, chocolate, pozol, atole, **Bebidas tradicionales** como tesgüino, **Lácteos** como requesón y queso fresco.

Dos veces por semana o menos. **Eliminar** endulzantes artificiales, refrescos, panadería y alimentos enlatados e industrializados.

Cuando se requiera, en poca cantidad, **preferir** de traspatio. **Evitar** la carne roja y eliminar embutidos.

Productos animales
Aves, conejo e insectos

Huevo, pescados y mariscos
De 3 a 4 veces por semana. **Preferir** productos de granja, pesca artesanal, ribereña local y regional.

Tubérculos Camote, yuca, chayotextle o chinchayote.

De 2 a 4 veces por semana de acuerdo a la actividad física

Leguminosas Frijol, haba, lenteja.
Semillas oleaginosas pepita de calabaza, chía, cacahuate, piñón.

Diario. ½ taza de leguminosas al día ó 1 taza si no se consume otro alimento de origen animal.

La **OMS** recomienda
Lactancia materna

- **Inmediata** en la primera hora al nacer
- **Exclusiva** hasta los 6 meses
- **Continuada** hasta los 2 años junto con dieta complementaria.

Frutos Guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xoconoxtle, chirimolla, pitahaya, nance, ciruela nativa.

Diario y según la actividad física, frutos completos **sin** adición de azúcares

Cereales integrales
Maíz nixtamalizado y amaranto

Diario y según la actividad física, **sin** adición de azucares, ni grasas animales.

Imagen grafica para orientar la "*Alimentación nutritiva, suficiente y de calidad en México*".

Artículo 4º Constitucional

Aceites cardioprotectores, aguacate

se recomienda no rebasar los 2/3 de aguacate al día

Verduras y hortalizas Calabaza, nopales, quelites, verdolagas, romeritos, huazontle, jitomate, tomate, chile, pimiento, chayote, chilacayote, berros, chaya, huitlacoche, achiote, epazote, hongos, acuyo.

Diario en la **mayor cantidad** posible o en cada comida.

Los 4 Fantásticos: ***Maíz, frijol, calabaza y chile***.
Base de la milpa y de una alimentación completa

Agua
Ejercicio físico

Diario

Esta imagen se puede adaptar a la cultura de cada región del país.

"Dieta de la Milpa"