

## Conclusiones

Producir con los métodos de agricultura ancestral de los pueblos indígenas de Mesoamérica, además del manejo orgánico de plagas y fertilizantes, produce más y mejores alimentos que nos hacen más sanos y felices a productores y a consumidores.

Con menos agroquímicos y más materia orgánica, nuestras tierras se fortalecen, la producción se vuelve **mucho más sana, segura y rentable**, y podemos heredar tierras sanas a nuestros hijos y nietos.



Es muy importante identificar y recuperar los saberes tradicionales que los ancianos indígenas y campesinos tienen respecto al control y manejo de plagas, y del fortalecimiento de la tierra.

### ¡SUMATE A ESTA GRAN TAREA!

Si tienes conocimientos o interés en conocer más información y capacitarte en el manejo de suelos y plagas, comunícate con nosotros a los correos y teléfonos señalados en el recuadro.

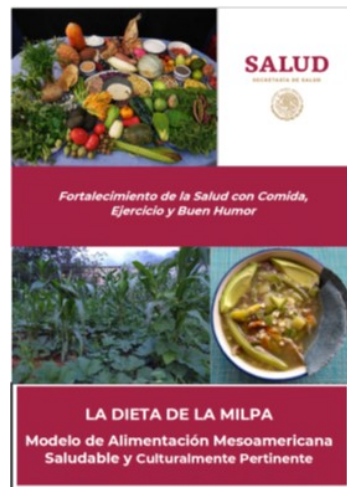
TU PUEDES PARTICIPAR:

!Transforma tu milpa!

Incorpora los desechos orgánicos.

Te recomendamos leer "El modelo de la dieta de la milpa", para aprovechar mejor los alimentos producidos de manera saludable: consulta la página:

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-244737>



Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural  
 jalejandro.almaguerg@gmail.com educeverhg@hotmail.com  
 Tel: (55) 5062 1600 / 5062 1700. Extensiones 51211 y 51274.

## PRODUCCIÓN SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS MEXICANOS



La promoción de un modelo de alimentación saludable y culturalmente pertinente, como la *dieta de la milpa*, debe fundamentarse en una producción saludable de sus alimentos.

Enfermamos y morimos por el alto consumo de alimentos industrializados, a los cuales se les agrega saborizantes, colorantes y conservadores artificiales; en su producción se utilizan agroquímicos nocivos para la vida, los alimentos, el agua, la tierra y el ambiente.

Ahora sabemos que la producción con sistemas mexicanos tradicionales de cultivo, como la milpa, es sana para las personas y para el ambiente, especialmente si se toman en cuenta las acciones que le proponemos, para que la manera de producir sea: **Saludable para los suelos, Saludable para el ambiente (los ecosistemas), Saludable para los campesinos y Saludable para los consumidores (las cuatro Ss).**

Con la dieta de la milpa



## Modelo actual de producción de los alimentos

### Dañino para los suelos

La tierra está viva con su materia orgánica rica en minerales y diminutos microorganismos “animalitos” que la nutren y airean, pero los agroquímicos (fertilizantes, insecticidas y herbicidas) los matan y salinizan la tierra, cual la debilita y se vuelve adicta a los químicos, generando una dependencia creciente. Después de varios años, la tierra se cansa y se muere. Los agroquímicos también contaminan el agua subterránea y el aire, diseminándose a otros lugares.

### Dañino para el ambiente (los ecosistemas)

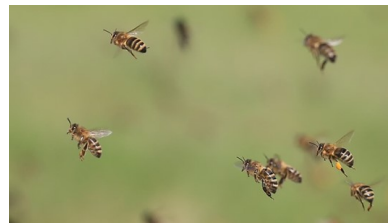
Los plaguicidas (insecticidas y herbicidas), enferman y matan insectos (abejas), murciélagos y pájaros, necesarios para la polinización de la mayoría de los cultivos, lo cual disminuye a la larga las cosechas, además de afectar la biodiversidad de los ecosistemas en general, importantes para la vida.

### Dañino para el campesino productor y su familia

Los plaguicidas enferman y matan a campesinos y sus familias, provocando enfermedades agudas de la piel, neurológicas, respiratorias y digestivas. A largo plazo se producen daños al sistema reproductivo, nervioso, inmunológico, al hígado, cerebro y muchos tipos de cáncer en adultos y niños y finalmente la muerte. Además de aumento de niños y niñas que nacen con malformaciones congénitas. En México se utilizan insecticidas muy tóxicos.

### Dañino para el consumidor

La mayoría de los productos del campo vienen contaminados con plaguicidas, muchos de ellos altamente tóxicos. Algunos son alimentos transgénicos que contienen glifosato. Los animales que son alimentados con granos y vegetales contaminados, pueden acumular en su grasa las sustancias tóxicas en proporciones mucho mayores y cuando consumimos su carne y leche (crema, quesos), el impacto negativo en la salud es mayor. Se incrementan muchas enfermedades, ya señaladas en las de largo plazo.



## Modelo de producción SALUDABLE

### Saludable para los suelos

Darle de comer a la tierra con abonos orgánicos, elaborados con desechos vegetales y estiércol fermentado, le regresa lo que hemos extraído durante la cosecha, vivifica los suelos y favorece el crecimiento sano y productivo de las plantas y los frutos. El dinero que se gasta en fertilizantes químicos, se puede invertir en producir abonos orgánicos (como el Bocashi, el Super Magro, o el Té de Composta).

### Saludable para el ambiente

Debemos utilizar insecticidas biológicos naturales, plantas medicinales, así como animales y otros organismos que combaten y repelen las plagas, para no afectar el ecosistema y los seres que la habitan, en especial a los insectos polinizadores, lo cual fortalece la producción de los alimentos.

### Saludable para el productor y su familia

Para fortalecer la salud de los productores y sus familias, la meta es eliminar todos los plaguicidas altamente tóxicos, tomando en cuenta la Recomendación No. 82/2018 de la CNDH (Comisión Nacional de los Derechos Humanos). Es mejor sustituirlos con preparados de plantas que alejan o matan las plagas, con controles biológicos aprovechando a los enemigos naturales de la plaga, así como el fortalecimiento de las defensas de la misma planta. Para esto último recomendamos la agrohomeopatía, que utiliza cantidades muy diluidas de la misma plaga, o de plantas enfermas.

### Saludable para el consumidor

Los productores también somos consumidores, por lo que producir alimentos saludables beneficia a todos, se previenen enfermedades y se fortalece nuestra salud. El producto saludable tiene más mercado y mejor precio.

Saber que “la fruta con gusano, es alimento sano” (buen indicador de que no tiene insecticidas). El gusanito es proteína para nuestras gallinas, cerdos y composta.