

La dieta de la milpa

Corazón de la cocina mexicana

Alimentación regional saludable, culturalmente pertinente y amable con el ambiente.

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación nutritivo, saludable, variado y sabroso, sustentado en la amplia diversidad biológica, cultural y social de nuestro país, así como en los sabores y saberes de nuestra población, herencia milenaria de nuestros pueblos. Esta dieta rescata, promueve y clasifica los alimentos de origen mexicano, la cultura gastronómica regional y la producción local, y **tiene tres características:** **1)** Favorece la salud porque es nutritiva y además contiene diversos elementos que reducen el riesgo de múltiples enfermedades, **2)** Reconoce el origen e importancia que tienen los alimentos que forman parte de nuestra identidad nacional y **3)** Su promoción permite construir estrategias colectivas con la familia y la comunidad, a partir de escuchar los conceptos, problemas y la riqueza regional para la alimentación.



Idea original: José Alejandro Almaguer González y Hernán José García Ramírez (Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud/Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural de la Secretaría de Salud) • Colaboración: Gabriela Irene Sánchez Reyna, Eivra Mandujano Candia y Alejandra Madrigal Villegas • Asesoría técnica: Mahelet Lozada Aranda, Luisa Daniela Esteve de la Barrera, Caroline Burgeff D'Hont y Lucila Neyra González • Coordinación de diseño y producción editorial: Bernardo Terroba Arechavala • Diseño gráfico y formación: Hilda Rosado Manrique • Ilustraciones: Annamaria Savarino Drago • Diseño e impresión financiada por el Fondo para el Medio Ambiente Mundial a través del Proyecto GEF 9380-Agrobiodiversidad Mexicana, que es ejecutado por la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad y tiene como agencia implementadora a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. D.R. © 2023, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)