



ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2031

SECRETARIA DE SALUD DE ZACATECAS

LA DIETA DE LA MILPA.

- ▶ **Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable.**



ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2021

LA DIETA DE LA MILPA.

- Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable.



INTRODUCCION

- ▶ A través de la historia la alimentación ha variado y uno de los aspectos fundamentales fue la ingesta de productos sobre procesados. (Harinas refinadas, embutidos, azúcares refinados, grasas saturadas etc.).
- ▶ Estos alimentos influyen negativamente ya que exacerban todas las enfermedades crónicas de la civilización.
- ▶ Al tiempo la urbanización, cambios económicos y culturales desembocan en menor actividad física.



INTRODUCCION

- ▶ Cada día cobran mas importancia los modelos regionales de alimentación saludable de acuerdo a cada ser humano, su geografía y cultura.
- ▶ Adaptar a alimentación, aprovechando todos los aportes que ofrece la biodiversidad regional.
- ▶ ASI NACE LA PROPUESTA A LA QUE HEMOS DENOMINADO EL MODELO DE

“LA DIETA DE LA MILPA”





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2031

OBJETIVO

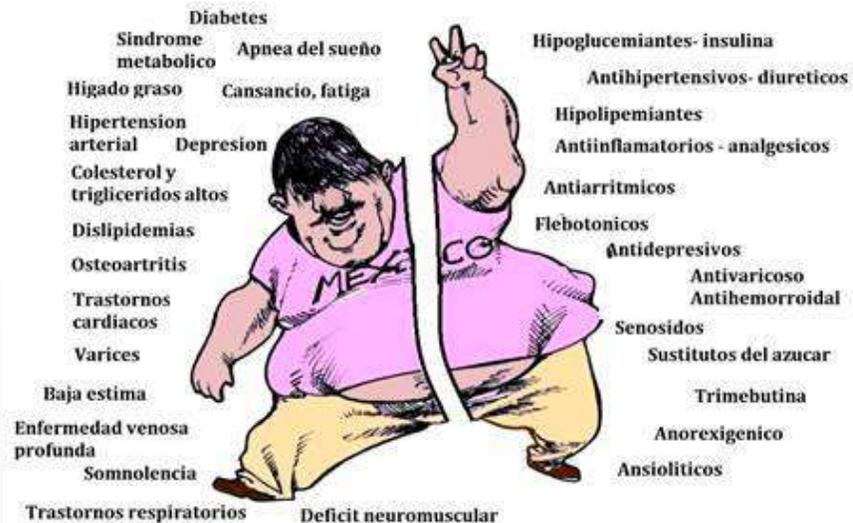
- ▶ **Objetivo General:** Definir y difundir un modelo de alimentación saludable basado en los alimentos mesoamericanos que forman parte de nuestra identidad cultural, que impacte positivamente en la salud, tanto en personas sanas, como de personas con enfermedades donde la alimentación tiene un papel trascendental.



OBJETIVO

▶ OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. *Reconocer y recuperar los productos*, saberes y sabores regionales con respecto a la alimentación construyendo una propuesta nutricional general.
2. *Recuperar los elementos saludables* de la cocina mexicana.
3. *Promover un modelo de alimentación saludable*, tomando en cuenta nuestras características culturales, así como la disponibilidad de alimentos para toda la población urbana y rural, especialmente para la que se encuentra en riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, cardiovasculares, cáncer, obesidad.)



OBJETIVO

► OBJETIVOS ESPECIFICOS:

4. *Sensibilizar y capacitar* al personal de salud para la promoción de este modelo en los servicios de salud.

5. *Reconocer los aportes de la milpa en zonas rurales*, para favorecer su aprovechamiento como complemento a la alimentación de sus pobladores.

6. *Favorecer el consumo de alimentos regionales mexicanos*, lo cual apoya la sustentabilidad en la producción, distribución y abasto, con reducción de costos.



ANTECEDENTES

► Alimentación saludable en el mundo - la Dieta Mediterránea.

Los modelos regionales que cuentan con un núcleo nutricio-cultural define una identidad y la posibilidad de su reproducción en nuevas generaciones. Estos modelos tienden a ser dinámicos, porque se enriquecen y modifican con el tiempo.

Uno de los que ha gozado del reconocimiento por su impacto positivo en la salud y las relaciones humanas, es la dieta mediterránea.

Se conoce como tal a la definición de un patrón general de alimentación en países mediterráneos, España, Portugal, Francia, Italia, Grecia y Malta.





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2010-2031

ANTECEDENTES

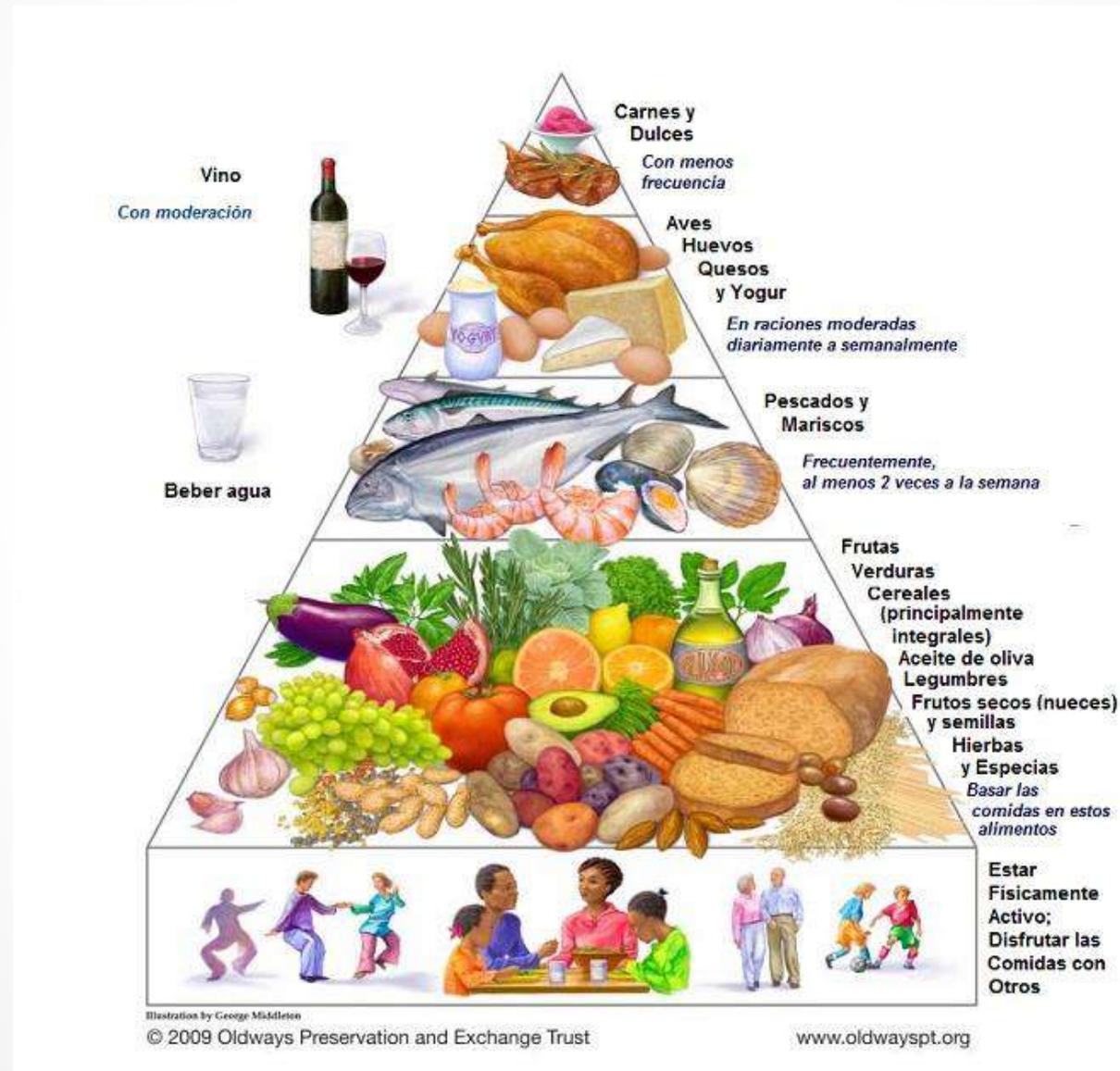
- ▶ El 16 de noviembre de 2010 la Dieta Mediterránea fue declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, reconocida como una práctica saludable en una denominación conjunta de España, Italia y Marruecos.
- ▶ La UNESCO señala que esta dieta consiste en un conjunto de habilidades, conocimientos, rituales, símbolos y tradiciones relativas a la preparación y consumo de alimentos, comer juntos es el fundamento de la identidad cultural y la continuidad de las comunidades.



ANTECEDENTES

- ▶ Las características principales de esta alimentación es un alto consumo de productos vegetales, 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.
- ▶ Las propiedades saludables que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume mas grasa que en los Estados Unidos, la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor. Las causas de tales propiedades parecen estar en el mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos mono-insaturados, presentes en el aceite de oliva.

PIRAMIDE DE LA DIETA MEDITERRANEA



LA DIETA DE LA MILPA - MODELO REGIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

► LA MILPA.

Es un agro-sistema productivo alimentario basado en el policultivo, que ha sido el fundamento de la alimentación del pueblo mesoamericano y que ordena otras actividades productivas. La Milpa generalmente se refiere a la triada maíz, frijol, y calabaza.

Mesoamérica y sus áreas culturales aprox. 2500 a. C. - 1521 d. C.



LA DIETA DE LA MILPA - MODELO REGIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

► LA MILPA.

Esta dieta dependiendo de la región puede incluir jitomate, tomatillo, chile y plantas medicinales. Es común que en algunas regiones, los linderos están conformados por hileras de nopales o magueyes, como elementos retenedores del suelo que proporcionan además diferentes alimentos y productos. Se han registrado hasta 60 productos distintos en la milpa aunque no todos comestibles, que varía según la región.



LA DIETA DE LA MILPA - MODELO REGIONAL DE ALIMENTACION SALUDABLE

- ▶ La milpa es una de las técnicas agrícolas mas sensatas y productivas en el mundo, desde el punto de vista ecológico y de seguridad alimentaria.
- ▶ El policultivo tiene varias ventajas sobre el monocultivo.
 1. Insumos para la cocina casi todo el ciclo.
 2. Menos atacada por plagas.
 3. Generación de sinergias en las plantas.
 4. Requiere menos agroquímicos que en el monocultivo.



LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ La dieta mexicana se encuentra sustentada en la alimentación prehispánica que se enriqueció con elementos de otras partes del mundo, principalmente aportado por los españoles, a partir de la conquista.
- ▶ El problema ahora es que los valores culturales han cambiado y que la producción de la milpa ha disminuido notablemente.
- ▶ Actualmente la alimentación mexicana ha incorporado también otros elementos derivados de la industrialización alimentaria.
- ▶ Reconocemos que la cocina mexicana, es muy rica, variada y sabrosa, pero ha incorporado elementos que afectan la salud como el alto consumo de grasas.





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2021

LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ Dieta de la milpa es 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), mas los demás alimentos de origen mesoamericano que se consumen en México, junto con aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados en forma saludable.



LA DIETA DE LA MILPA

► Los cuatro fantásticos: **Maíz-frijol-calabaza-chile.**

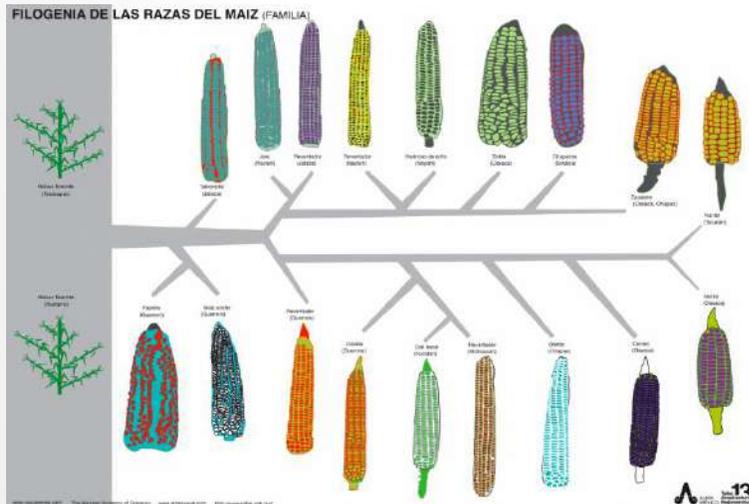
Los pueblos indígenas mesoamericanos tuvieron la capacidad de identificar cuatro alimentos que presentan gran sinergia, tanto a nivel productivo agrícola, como alimentario. El consumo de estos alimentos permitía tener una alimentación completa y saludable.





LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ El maíz (*Zea Mays*), solo en México existe alrededor de 60 razas. La cascara o pericarpio de la semilla del maíz es gruesa y resistente, lo que dificulta su preparación y consumo.
- ▶ En la época prehispánica mesoamericana se desarrolló la nixtamalización, como un hito histórico importante a nivel de la tecnología alimentaria. En este proceso se suaviza la cascara y hace al maíz un alimento fácil de digerir.



LA DIETA DE LA MILPA

► Maíz.

El maíz se enriquece con calcio que el cuerpo puede aprovechar, se liberan precursores de la niacina y se mejora la biodisponibilidad de las proteínas, además de lograr una gran variedad de aplicaciones culinarias, atoles, pozol, tamales, así como las tortillas y sus derivados.



LA DIETA DE LA MILPA

► Frijol (*Phaseolus vulgaris*).

Con cinco clases 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.

El consumo regular de frijol (5 tasas a la semana), reduce las variables asociadas con el síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

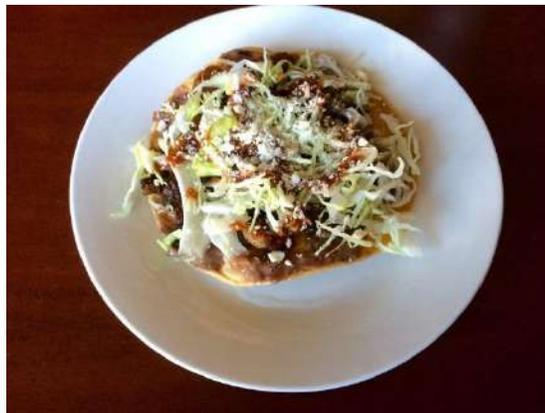


LA DIETA DE LA MILPA

► Combinación maíz.-frijol.

1. Con esta combinación se forman proteínas vegetales, ya que tanto el maíz como el frijol aportan diferentes tipos de vitaminas y aminoácidos, juntos producen sinergia. Se encontró que el consumo solo de proteína de maíz no estimula la síntesis de proteínas probablemente debido a la deficiencia de lisina y triptófano, sin embargo al consumir la mezcla de proteína de maíz y frijol estas se incrementaron rápidamente.

2. La recomendación es tratar de consumir los dos alimentos al mismo tiempo y con una mayor proporción de frijol que de tortilla para mejorar en forma natural el valor nutritivo.



LA DIETA DE LA MILPA

► La calabaza (*Curcubita pepo maxima y mostacha*):

Este 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 de muchos otros frutos debido a que cuenta con una alta presencia de agua y una buena cantidad de fibra, no posee muchos carbohidratos y grasas.

Su cantidad de fibras lo convierten en un alimento muy saciante, a la vez que posee mucílagos, ideales para el funcionamiento correcto del tránsito intestinal.



LA DIETA DE LA MILPA

► Calabaza:

Aporta vitaminas A, E y C, además me magnesio, calcio, potasio, fosforo y hierro además de un alto aporte de antioxidante. Tiene efecto diurético y ayuda a regular el nivel de glucosa en sangre.





CALABAZA

www.plantas-medicinal-farmacognosia.com

Temas de Farmacognosia y plantas medicinales

Calabaza

PROPIEDADES MEDICINALES USOS

Qué es
Planta anual de ciclo corto que en el trópico se suele cultivar entre los meses de marzo y junio.

Nombre científico
Cucurbita pepo L

Acción farmacológica
antiinflamatorio
antiparasitario
Antiséptico urinario
Diurético
tranquilizante o sedante

Contenido
Alto contenido de **carbohidratos**
Aminoácidos
vitaminas B, C, D, E y K
Minerales: **calcio, potasio y fósforo**
curcubitina
albúminas
lecitina
titosterina
varias resinas

Indicaciones terapéuticas
cistitis
prostatitis
Cáncer de próstata
insomnio
Infección urinaria
Parasitosis intestinal

Semillas
Las semillas son muy apreciadas por su propiedades medicinales como **antihelmíntico**.
contienen un **50%** de un **aceite** graso compuesto por **ácido oleico** y **linolina**.

CALABAZA

La pulpa ya sea cruda o cocida se aplica como emulcente.

30 g de pulpa por litro de agua y hecha papilla es un buen remedio contra las quemaduras.

www.plantas-medicinal-farmacognosia.com

TEMAS DE FARMACOGNOSIA

LA DIETA DE LA MILPA

► Flor de calabaza:

Se caracteriza por poseer abundante cantidad de agua y poca grasa, es rica en calcio y fósforo, esto hace que este recomendada en etapas de crecimiento y en personas que padezcan osteoporosis. También contiene potasio, hierro, magnesio y vit. A, vitaminas del complejo B (B1, B2 y B3), vitamina C y ácido fólico, estas dos últimas en proporción mucho mayor que en la calabaza





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2031

LA DIETA DE LA MILPA

► **Semillas o pepitas de la calabaza:**

1. Se consume por sus propiedades alimenticias y medicinales.
2. Aporte de 21-25 gramos de proteínas por cada 100 gramos de pepitas.
3. Debido al aporte proteínico esto supone que las pepitas aportan mas cantidad que la mayoría de carnes y pescados.
4. Basta con tomar 30 gramos de pepitas para tener cubiertas en un 15% las necesidades de proteínas diarias.



LA DIETA DE LA MILPA

► **Semillas o pepitas de la calabaza:**

5. Contienen un aporte importante de fibra, vitamina E, ácidos grasos polinsaturados, magnesio, vitamina B, vitamina B9, grasa y calcio.

6. contiene fitoesteroles y antioxidantes captadores de radicales libres, lo cual proporciona un impulso adicional a la salud.

7. Propiedades medicinales como las emolientes, antiinflamatorias, cardiovasculares, antioxidantes y antiparasitarias, cuida y protege la próstata y vejiga.



LA DIETA DE LA MILPA

► **Chile (*Capsicum annum* y *frutescens*):**

1. Contiene grandes cantidades de potasio, hierro, magnesio y sodio; es rico en vitamina A, C, posee pequeñas cantidades de vitamina E, B1, B2 y B3 y capsaicina, lo cual le da su ardiente sabor.

2. Es útil en el tratamiento contra el cáncer, y su consumo regular favorece a que el cuerpo no acumule tanta grasa.

3. Si se come el chile en crudo o en salsa es rico en enzimas.

4. Favorece la asimilación de aminoácidos del maíz y frijol.



LA DIETA DE LA MILPA

► **RESULTADOS DE LA COMBINACION DE MAIZ FRIJOL CALABAZA Y CHILE:**

La combinación de los 4 alimentos de manera frecuente aporta una dieta balanceada, nutritiva y vegana, además destaca en ello una gran sabiduría ancestral.





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2021

LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ *Alimentos mesoamericanos incluidos en la dieta de la milpa -contribución de México al mundo:*
- ▶ La dieta de la milpa que aquí presentamos, pretende reconocer y recuperar los productos y saberes regionales con respecto a la alimentación, construyendo una pirámide nutricional.

Por ello daremos cuenta de los principales alimentos de acuerdo a grupos de alimentos por su mayor o menor presencia y cantidad de consumo.



LA DIETA DE LA MILPA

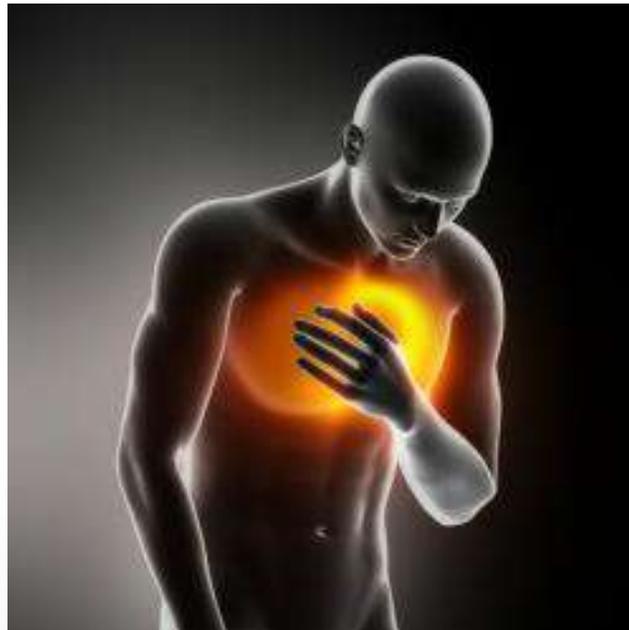
- ▶ **Agua:** ahora se considera también como alimento, antes se visualizaba como vehículo y complemento, por lo que debe estar en la base de la pirámide.
- ▶ **Vegetales:** principalmente los ricos en fibra, minerales, antioxidantes y micronutrientes. En ellos pertenecen los nopales, quelites, verdolagas, ejotes, romeritos, huazontle, jitomate, tomate verde, chiles, pimientos, calabazas, chayotes, huitlacoche, achiote, epazote, hongos entre otros.

Algunos se comen cocidos, otros crudos (para conservación de vitaminas) y otros se recomiendan cocidos y crudos.

LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ **Leguminosas** ricas en proteínas como los frijoles y habas, y semillas oleaginosas como las pepitas de calabaza, la chia, el amaranto, el cacahuete y el piñón.

Las legumbres son la mejor fuente sustentable de proteínas en la dieta humana. Además, la más saludable. Pueden ayudar a aumentar la sensación de saciedad, facilitan el control de peso y reducen el riesgo cardiometabólico.



LA DIETA DE LA MILPA



- ▶ **Frutos** dulces como la guanábana, tuna, papaya, zapote negro, mamey, guayaba, piña ciruela etc., todas estas muy ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y micronutrientes.
- ▶ **Aguacate (*Persea americana*)** es un fruto que concentra gran cantidad de aceites y grasas saludables. El 70% de estas grasas son insaturadas (ácido linoleico). Esta fruta es recomendada en pacientes con colesterol elevado y diabetes.

En cuanto a sus minerales, el aguacate es fuente de potasio, contiene un 60% más que un plátano mediano, también aporta magnesio, destaca también su alto contenido en vitamina E.



LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ **Cereales Integrales:** En México está representado principalmente por el maíz. Proporciona carbohidratos complejos que en el cuerpo se desdoblán lentamente. Hay que tratar de consumir maíz nixtamalizado y preferentemente en conjunto con el frijol.





LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ **Tubérculos:** Camote, yuca. En combinación con grasa animal, embutidos o carnes ricas en grasa, pueden producir gas e inflamación. De preferencia consumirlos hervidos, no fritos, y combinarlos con leguminosas y verduras.
- ▶ **Proteína animal:** Corresponde a los pescados y mariscos, de los que en México existen muchas variedades, tanto en agua dulce como en el mar, peces (bagre, trucha, robalo, mojarra, sierra, tiburón) y mariscos (cangrejo, mejillones, pulpos, camarón, ostras.) Buscar ejemplares que no provengan de agua contaminada.



LA DIETA DE LA MILPA

- **Bebidas saludables:** Consumirlas con moderación debido a la gran cantidad de azúcares y grasas, como el aguamiel de maguey, el pozol, el chocolate y atole.

1. El **aguamiel de maguey** contiene gran cantidad de azúcares y proteínas. Es una bebida dulce y refrescante con usos medicinales. Solo o con sal se usa para lavar y tratar heridas infectadas.

2. El **chocolate** es una bebida rica en grasas a base de cacao molido y agua. Posee un promotor de la serotonina gracias al triptófano, muy importante como regulador de neurotransmisores, así como anandamida, ambos psicotrópicos existentes en el humano y al consumir chocolate produce una sensación de placer que refuerza el sistema inmune.



BENEFICIOS DEL CHOCOLATE
EL DULCE SALUDABLE

- PROTEGE TU MEMORIA
- MEJORA EL SUEÑO
- FUENTE DE VITAMINAS
- MEJORA LA CIRCULACIÓN
- PROTEGE TU CORAZÓN
- AYUDA A ADELGAZAR
- REDUCE EL COLESTEROL
- ANTI INFLAMATORIO
- ANTI OXIDANTE

● PROPIEDADES NUTRICIONALES

CALORIAS	500	VITAMINA A	50 UI
GRASA	39 g	VITAMINA C	0 mg
PROTEÍNA	9 g	VITAMINA E	0.1 mg
CARBONHIDRATOS	45 g		
FIBRA	7 g		

Valores por cada 100g de chocolate

Aprende más en Tipsnutritivos.com

LA DIETA DE LA MILPA

3. **Pozol** es uno de los alimentos en el que se conserva la antigua sabiduría de los pueblos prehispánico, pues al transformar el maíz en pozol se ayuda a su conservación y mejora sus propiedades nutritivas.

4. **Bebidas alcohólicas saludables**, en esta dieta contamos con el **pulque** en la zona centro del país y por el norte y noroeste el **tescuino**.

El pulque es un producto derivado de la fermentación de la miel del maguey que posee altas propiedades benéficas, que también tomar hay que tomar con moderación por su contenido de alcohol, no más de un vaso al día y no diario. Es fuente de minerales vitaminas.



LA DIETA DE LA MILPA

El tejuino es una de las bebidas obtenidas a partir de la fermentación del maíz con mayor trascendencia en México. Se define como “una bebida semejante a la cerveza preparada al fermentar un atole de maíz germinado, molido y cocido con catalizadores, que son fragmentos de plantas existentes en la región donde se elabora.

Es consumida en comunidades indígenas. El nombre de tesgüino proviene del náhuatl “tecuin” y quiere decir palpar el corazón.



LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ **Lácteos:** En México contamos con gran variedad de quesos con características regionales, como el Oaxaca, blanco, panela, ranchero, asadero y uno que se consumen gran parte del país es el requesón.

El requesón es un derivado lácteo muy nutritivo que tiene un sabor suave. Tiene 4 veces mas proteínas que la leche y cinco veces mas calcio. Aporta vitamina A y destaca por su bajo contenido en sodio, se trata del queso con menor contenido de grasas.

Mieles y endulzantes naturales: miel de abeja melipona y la miel de maguey.

1. **Miel de abeja melipona**, abeja nativa mexicana que se le conoce como abeja maya porque ellos la domesticaron. Contiene carotenoides que se convierten en vitamina A, vitamina B1, B2, B3, B6 y B12., ácido fólico, calcio, cobre, manganeso, fósforo, potasio y 8 aminoácidos esenciales.





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2021

LA DIETA DE LA MILPA

2. Miel de maguey o Agave: Se realiza a partir del aguamiel del maguey pulquero, así como la savia líquida del agave azul tequilero. Contiene vitamina A, B, B2, C, hierro, fósforo, proteínas y niacina.

Aumenta la absorción de calcio y magnesio, siendo un auxiliar en la prevención de la osteoporosis. Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos, mejorando la metabolización de toxinas en el cuerpo.

En los endulcorantes naturales es importante mencionar al piloncillo producido a través de la caña de azúcar. El piloncillo se prepara a partir de caldo, jarabe o jugo no destilado de la caña de azúcar tras haberse puesto en remojo, hervido, moldeado y puesto a secar.





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2010-2031

LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ ***Aves e insectos medianamente*** compatibles, incluye el huevo. En las zonas indígenas se consumían muchas aves silvestres nativas. Actualmente se consume el guajolote, especie domesticada del pavo de monte posterior a la conquista y se adoptó la gallina en las zonas rurales e indígenas.

Se recomienda moderar su consumo en poca cantidad y frecuencia (no diario), cocido y sin el uso de aceite.

Existe un espacio propio para la producción y recolección de insectos comestibles, que según la región pueden ser una fuente importante de proteínas. Podemos mencionar entre ellos, chapulines, gusanos de maguey, hormiga de miel, y jumiles.

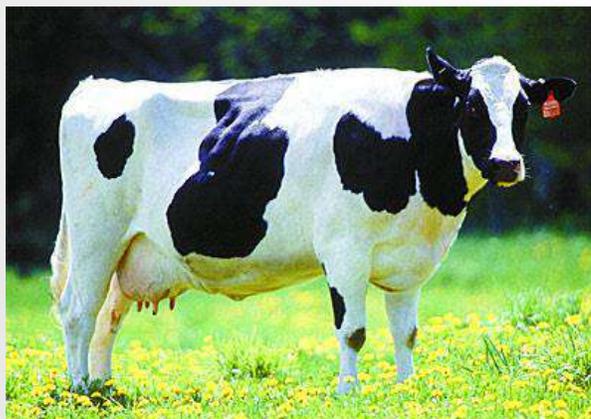


LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ **Carne roja:** Consumo en algunas regiones de venado, conejo, iguana, que han sido desplazados en general por el cerdo, carne de vaca, de bovino y caprino que son animales domesticados y criados para el consumo humano en el viejo mundo y que fueron adoptados en la dieta mexicana post conquista.

Ahora se sabe que la ingesta de carne favorece el consumo excesivo de proteínas, que produce un incremento de la excreción neta de ácidos, lo cual a su vez incrementa la excreción urinaria de calcio.

Su consumo favorece el desarrollo de cáncer en el humano según la OMS en 2015



LA DIETA DE LA MILPA



LA DIETA DE LA MILPA

- **Prejuicios culturales de la dieta de la milpa:** Todavía existe la creencia de que esta alimentación favorece la desnutrición, asociándolo al estado económico y nutricional de las comunidades rurales e indígenas, como si esta dieta fuera fuente de la situación. Ahora se conoce que es la disponibilidad de los alimentos de la milpa en la cantidad que se requiere, lo que favorece la situación de mala alimentación de los pobladores del campo y no su utilización de manera general.



LA DIETA DE LA MILPA

► *Actividades culturales y artísticas derivada de la dieta de la milpa:*

Los utensilios utilizados para la elaboración de los alimentos de la milpa, se desarrollaron en función de los procesos que se requiere para su consumo, desde el metate para la molienda del maíz, el molcajete para las salsas, como las ollas y cazuelas de barro, dependiendo de la región, así como el bule y calabazos para almacenar y transportar el agua manteniéndola fresca.





ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2021

LA DIETA DE LA MILPA

- **Modelo de alimentación biocompatible:** Este modelo se sustenta en el argumento de que los diferentes nutrimentos que requiere el cuerpo humano deben de considerarlos alimentos específicos a disposición por el ser humano en conjunto con su diseño biológico.



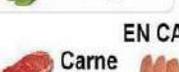
LA DIETA DE LA MILPA

- **Impacto de la dieta de la milpa en la salud:** En México, en un proporción de la población son comunes los excesos en la alimentación en proteínas, carbohidratos refinados , grasas saturadas y aceites refinados.

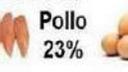
En contraste con estos excesos, esta dieta nos brinda la facilidad de regular la alimentación con un balance de macronutrientes.

- **1. La proteína de la dieta de la milpa:** La proteína de la dieta de la milpa en la época prehispánica, provenía primordialmente de alimentos de origen vegetal, de las familias de las leguminosas y algunas oleaginosas, con algunos aportes de proteína de origen animal de peces y mariscos, de animales silvestres. Actualmente se complementa con huevo y carne de animales que se producen en el traspatio.

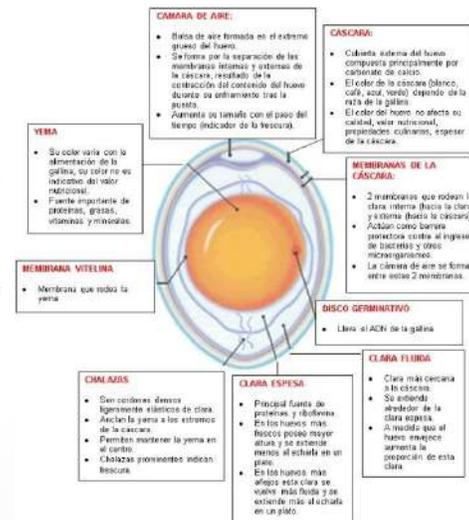
Y DONDE ESTAN LAS PROTEINAS?

 Espinaca 49%	 Kale 45%	 Brocoli 45%
 Coliflor 40%	 Champiñón 38%	 Perejil 34%
 Pepino 24%	 Pimentón 22%	 Rapollo 22%
 Tomate 18%	 Carne 26%	 Pollo 23%
	 Huevo 12%	

EN CAMBIO

 **Carne** 26%  **Pollo** 23%  **Huevo** 12%

thegveproject.org



LA DIETA DE LA MILPA

- **II: Los carbohidratos en la dieta de la milpa:** Otra ley de la nutrición señala que si se proporciona el requerimiento calórico diario utilizando carbohidratos complejos integrales, como los alimentos enteros de la milpa, se obtiene en automático el requerimiento proteico diario.

Entre los beneficios del consumo de legumbres y alimentos con carbohidratos complejos puede disminuir el riesgo de síndrome metabólico en general y de resistencia a la insulina en particular.

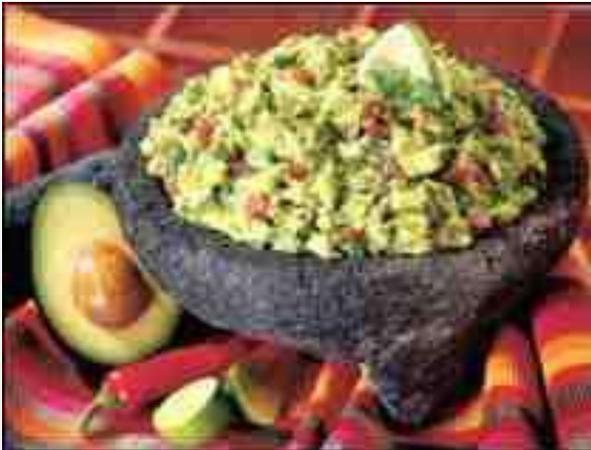




ZACATECAS
TRABAJEMOS DIFERENTE
2018-2031

LA DIETA DE LA MILPA

- **III. Las grasas en la dieta de la milpa:** La dieta de la milpa mejora el equilibrio de ácidos grasos antiinflamatorios, lo cual es importante para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- **IV. Los micronutrientes en la dieta de la milpa:** Una dieta fundamentada en verduras, legumbres, frutas, cereales integrales y semillas, es una dieta que favorece el aporte de vitaminas, minerales y fotoquímicos que requiere el cuerpo humano.





LA DIETA DE LA MILPA

- ***V. Ventajas de la dieta de la milpa para la salud:***
 1. Balance proteico.
 2. Los alimentos con proteína vegetal aportan fibra soluble.
 3. Las gramíneas y semillas oleaginosas son ricas en fitoesteroles.
 4. Favorece el balance ácido alcalino.
 5. Menor aporte de grasas.
 6. Favorece el estado de antioxidación.
 7. Efecto antitóxico.

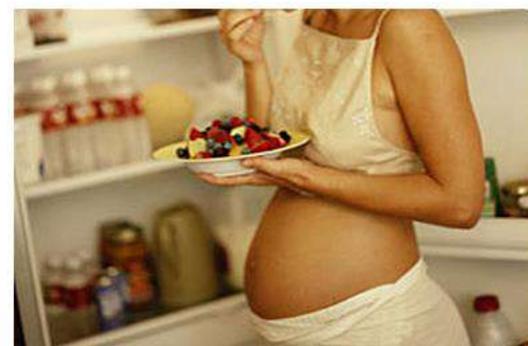
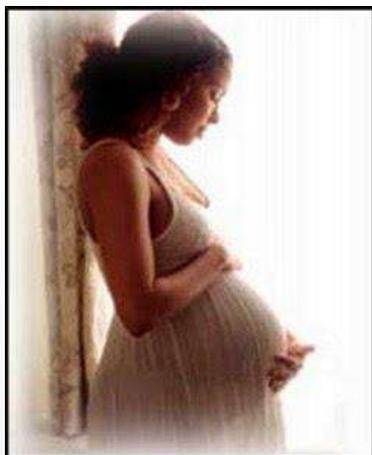
LA DIETA DE LA MILPA

- ▶ **La dieta de la milpa en el embarazo y en la formación del bebé:** El embarazo es una etapa en donde a pesar de que ya están los genes en el embrión, la dieta aporta la programación de la tendencia de expresión de genes durante toda la vida de ese ser en formación.

Al enfatizar en las proteínas vegetales, se disminuye el aporte de toxinas y agroquímicos que pasan la barrera placentaria. Por eso se recomienda no comer frecuentemente carne, así como evitar el tiburón y marlín durante el embarazo.

El aporte de carbohidratos complejos de la dieta de la milpa puede prevenir sobrepeso en el embarazo.

El aporte de ácidos grasos en el embarazo favorece el desarrollo neuronal del bebe.

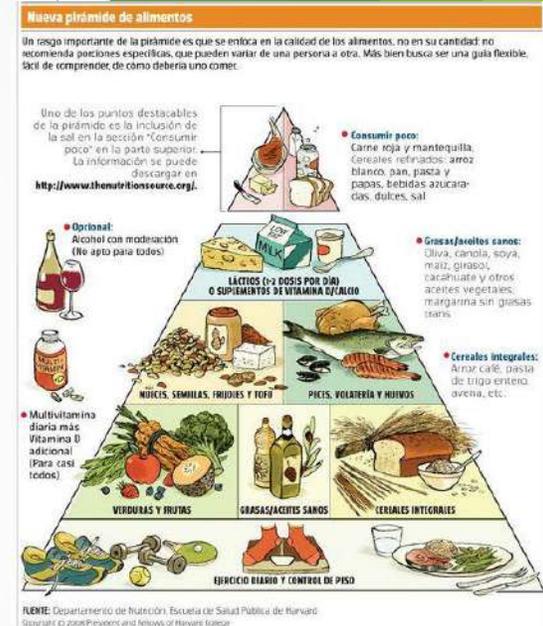
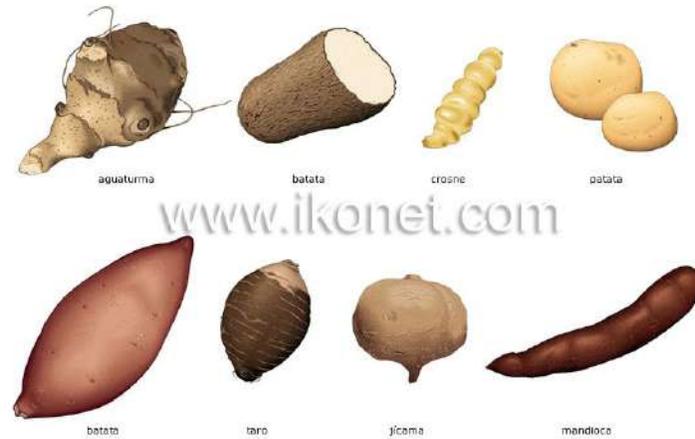


LA DIETA DE LA MILPA

➤ VI. LA DIETA DE LA MILPA EN LA VIDA DIARIA:

Se puede aplica la dieta e la milpa siguiendo los siguientes principios.

1. Definir las compras y diseñar los menús diarios de acuerdo con la proporción de alimentos específicos en la pirámide nutricional, aprovechando los alimentos y el conocimiento culinario regional. Recordar que es muy importante reducir el consumo de productos cárnicos, especialmente los embutidos.
2. Retirar las recetas y platillos preparados con manteca y exceso de grasas, como fritangas.
3. El consumo de la tortilla, otras preparaciones a base de maíz, así como el aguacate, los tubérculos y frutas dulces, debe de realizarse de acuerdo a la cantidad de energía gastada al día.





DEL PATIO AL PLATO-LA PROMOCION DE LA DIETA DE LA MILPA A NIVEL URBANO Y EN ZONAS RURALES

- ▶ Aprovechar los alimentos regionales y consumirlos de preferencia en temporada. esto los hace más nutritivos y económicos
- ▶ Conseguir los alimentos de este modelo en mercados locales, de acuerdo a la estación.
- ▶ Se pueden integrar algunos alimentos saludables de otras regiones del país y del mundo, en este caso de la dieta mediterránea y la asiática, pero bajo los mismos principios y la proporción especificada en la pirámide de manera que enriquezcan, pero no sustituyan la dieta de la milpa