

Dieta de la Milpa

“Alimentación Saludable y Culturalmente Apropiaada”

Endulzantes originarios: Miel de maguey, miel de abeja melipona y piloncillo.

Bebidas energéticas: Aguamiel, chocolate, pozol, atole.

Bebidas tradicionales: Pulque y tesguino.

Lácteos: Requesón y queso fresco.

Productos animales: Aves, conejo e insectos.

Cuando se requiera, en poca cantidad, **preferir** de traspatio.

Evitar la carne roja y eliminar embutidos.

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

Huevo, pescado 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 y lenteja.

Semillas oleaginosas: pepita de calabaza, chía, cacahuete y piñón.

Diario. $\frac{1}{2}$ taza de leguminosas al día, ó 1 taza, si no se consume algún alimento de origen animal.

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.

La OMS recomienda
Lactancia Materna

• **Inmediata**
en la primera hora al nacer

• **Exclusiva**
hasta los 6 meses

• **Continúa**
hasta los 2 años junto
con dieta complementaria

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

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

Cereales integrales: Maíz nixtamalizado y amaranto.

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

Aceites Cardioprotectores: aguacate, aceite de oliva, de girasol, de pepita y de ajonjolí.

Se recomienda **no rebasar** los $\frac{2}{3}$ de aguacate al día.

* Esta dieta puede adaptarse a los alimentos de tu región.

Los 4 Fantásticos:

Maíz, frijol, calabaza y chile.

Base de la milpa y de una alimentación completa.

Agua
Ejercicio físico diario
Buen humor



Imagen gráfica para orientar la "Alimentación nutritiva, suficiente y de calidad en México".
Artículo 4º Constitucional