



- Comparta estas ideas con familiares y vecinos. Aproveche los terrenitos que tenga para sembrar milpa y complementar la alimentación de la familia.
- Promueva la siembra, el consumo y elaboración de platillos de la milpa con su familia y sus amigos, aproveche los alimentos regionales y frutos de temporada, recupere la sabiduría de los y las abuelas, intercambie con otras familias.
- Insista el consumo de los alimentos de la milpa con las personas en riesgo o problemas de obesidad y diabetes.



Para las personas que quieran más información, la pueden consultar, al igual que al documento completo en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa>

**Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural**

jalejandro.almaguerg@gmail.com educeverhg@hotmail.com

Tel: (55) 5062 1600 / 5062 1700. Extensiones 51211 y 51274.

## “La Milpa”

Comiendo de la milpa y el solar podemos estar nutridos, sanos y felices



\* Foto: Milpa mazahua en Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México. Autor: Rocio Albino Garduño . Universidad Intercultural del Estado de México.

La milpa es un invento mexicano, reconocida como una de las formas más productivas del mundo, se sustenta en 4 elementos que los pueblos indígenas mantienen vivos:

1. Uso de semillas locales, 2. Siembra combinada en un mismo espacio (Maíz, frijol, calabaza, chile y otras plantas acompañantes como miltomate y quelites, (policultivo) 3. Darle de comer a la tierra con abonos naturales y 4. Se respeta a la tierra como un espacio sagrado. Por ello se piden permiso para la siembra y agradecen en la cosecha. Esto tiene muchos beneficios, para las plantas y la tierra.

Lo que ya sabían nuestros abuelos, ahora la ciencia lo confirma, “los alimentos de la milpa, el solar y el cerro nos quitan el hambre y nos mantienen sanos y felices”.



## La milpa se fortalece



Fotos: Arqueología Mexicana. México antiguo. La milpa y las chinampas. Oliver Santana/Raíces, Julio Ecardi, Enrique Vela.

La caña del maíz sostiene al frijol, este con sus raíces fortalece a la tierra, al maíz y las otras plantas que ahí crecen como los quelites y las de uso medicinal; la calabaza con sus hojas da sombra, lo que conserva la humedad del suelo, regula su temperatura y controla la erosión; sus espinas evitan que algunos animales se coman el maíz y frijol; el chile aleja algunas plagas, las abejas polinizan a todas las plantas, por ello dicen los campesinos “todas las plantas de la milpa se acompañan, se dan fuerza y se protegen contra las plagas”, lo que evita el uso de químicos para eliminarlas.

La combinación en el consumo de alimentos de la milpa, el solar y del entorno a su casa que hacen las familias indígenas, que heredaron de sus abuelos, nos dan una dieta completa y sana: maíz nixtamalizado, frijol, chile y calabaza, en fruto, flor y pepita.



Complementar con alimentos que crecen en el solar y alrededor de la milpa y algunos animales de corral, caza y pesca, se incrementa la calidad de nuestra comida.

“Los mexicanos hicimos la milpa y ella nos hizo a nosotros”

## BENEFICIO EN NUESTRA SALUD

- Personas sin conocimiento dicen que los campesinos y especialmente los indígenas están desnutridos porque comen de la milpa, desconocen que todo lo que en ella se produce es variado y abundante, incluye todo lo que necesitamos para estar sanos y bien nutridos .
- Es importante saber que podemos comer toda la cantidad que queramos de verduras como la calabaza, chile, nopales, quelites, verdolagas, romeritos, huazontle, jitomate y chayotes.
- Frutos (guayaba, papaya, guanábana, zapotes ciruelas, higos, duraznos, membrillos) de preferencia locales, estos y las verduras contienen vitaminas y minerales, que fortalecen al cuerpo frente al cáncer.
- Consumir tortillas de maíces locales y nixtamalizado, huevo de gallina del corral, todo tipo de frijoles, amaranto, pepita de calabaza, chía y cacahuates nos aportan proteína para formar nuestros músculos y mejoran la digestión.
- Camotes y aguacate nos dan la energía necesaria para trabajar, aprender y jugar. (A mayor actividad hay que comer más)
- Para que nuestro cuerpo funcione bien y no se enferme se debe consumir en menor cantidad aves, pescados, queso, insectos, de preferencia lo criados en nuestro corral para que felices y sanos.
- Miel y bebidas como el pulque, pozol y atole moderados.
- Comer poca carne roja evitar embutidos (Salchicha, jamón).

