

La importancia de la dieta de la milpa

La Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO por sus siglas en inglés), proclamó el 16 de octubre como el Día Mundial de la Alimentación, con el objetivo de aumentar la concientización de la población sobre los problemas de salud relacionados con la alimentación y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre y la malnutrición.

Una dieta correcta es aquella que incluye una variedad de alimentos con propiedades nutricionales adecuadas para brindarnos una buena salud, como el maíz, frijol, calabaza y chile, alimentos que son representativos de la Dieta de la Milpa.

La milpa

Es un sistema agrícola tradicional conformado por un policultivo, las principales especies que podemos encontrar en la milpa son el maíz, los chiles, el frijol y la calabaza. A su vez, a la combinación de maíz-frijol-calabaza se conoce como “la triada mesoamericana”.

Este sistema incorpora plantas de crecimiento natural, como aquellas llamadas “quelites”, término que incluye a las verdolagas, quintoniles, huauzontle, nabos, romeritos, entre otros. También forman parte de la milpa algunos



Imagen tomada de CONABIO, 2023.
Recuperado de: <https://bit.ly/3Qhrhyv>

árboles frutales ya que se aprovechan de ellos sus frutos o semillas.

La interacción de un gran número de especies convierte el campo de cultivo en un ecosistema, donde se utilizan de forma complementaria los diferentes recursos como el agua, la luz y el suelo; esto favorece interacciones ecológicas beneficiosas que contribuye al control biológico de insectos, a mantener la fertilidad del suelo y la polinización. El conjunto de estas dinámicas aporta beneficios tanto para las especies que allí conviven, como a las comunidades humanas que las cuidan.

La dieta de la milpa

La dieta de la milpa es un modelo de alimentación saludable basado en la cultura y características regionales de la alimentación mesoamericana. Esta dieta tiene como principales elementos a los productos de la milpa como el maíz, el frijol, el chile y la calabaza. Estos se complementan con otros alimentos de origen mesoamericano que se han adoptado en la cocina tradicional mexicana, dando como resultado una conjugación saludable.

Además, la dieta de la milpa es un modelo de alimentación sustentable, dado que su producción es de bajo costo y hace un uso racional de los recursos naturales del entorno donde se trabaja. Por tanto, es una de las técnicas agrícolas más sensatas y productivas en el mundo, desde el punto de vista ecológico y de seguridad alimentaria, esto debido a que:

1. Se obtienen alimentos durante casi todo el ciclo de producción y no solo al término de cada temporada de siembra y cosecha.
2. Por la inclusión de hierbas aromáticas y chile, la milpa es menos atacada por plagas.
3. Genera beneficio mutuo entre las plantas, por ejemplo, la inclusión de plantas de frijol ayuda a fijar nutrientes al suelo que pueden ser aprovechadas por las otras especies vegetales con las que convivan.
4. Debido al punto anterior, necesita menores cantidades de fertilizantes que el monocultivo.



Imagen tomada de Gobierno de México, 2023.
Recuperado de: <https://bit.ly/48Vjgqf>

El frijol, maíz, chile y la calabaza presentan una gran sinergia, tanto a nivel productivo agrícola, como alimentario. El consumo de estos alimentos permite tener una alimentación completa y saludable, ya que al combinarlos podemos obtener una dieta adecuada con los nutrimentos esenciales. Entre los beneficios de los alimentos emblemáticos de este estilo de alimentación se encuentran:



Maíz

Contiene una buena cantidad de proteínas vegetales y antioxidantes, esto beneficia el metabolismo y ayuda al correcto funcionamiento de las células. Cuando es nixtamalizado, se enriquece con calcio que el cuerpo puede aprovechar.



Frijol

Es rico en fibra y carbohidratos complejos, además de que es una de las principales fuentes de proteína vegetal. También aporta vitaminas y minerales.



Calabaza

Es rica en agua, fibra, vitaminas, minerales y proteínas vegetales. Además, beneficia al correcto funcionamiento del tránsito intestinal.



Chile

Contiene grandes cantidades de vitaminas y minerales, además de que tiene efectos analgésicos, antiinflamatorios, y antimicrobianos.

La combinación maíz – frijol

Al consumir la mezcla de proteínas vegetales contenidas en el frijol y el maíz, se complementan y esto da como resultado una proteína semejante a la de origen animal, posibilitando así una ganancia adecuada de peso al ayudar a mantener la masa muscular y la formación de tejidos en el cuerpo.

Ventajas y beneficios de la dieta de la milpa para la salud

Adoptar un estilo de alimentación basado en la Dieta de la Milpa facilita tener un balance adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas saludables para tener una buena nutrición y salud, ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece el buen funcionamiento de los riñones, así como el buen metabolismo y el correcto aprovechamiento de energía obtenida a partir de los alimentos.

La dieta de la milpa también puede brindar beneficios a la salud por medio de la actividad física, ya que en estos espacios de trabajo se produce un aumento de esta, lo cual supone un beneficio para quienes participan en estos

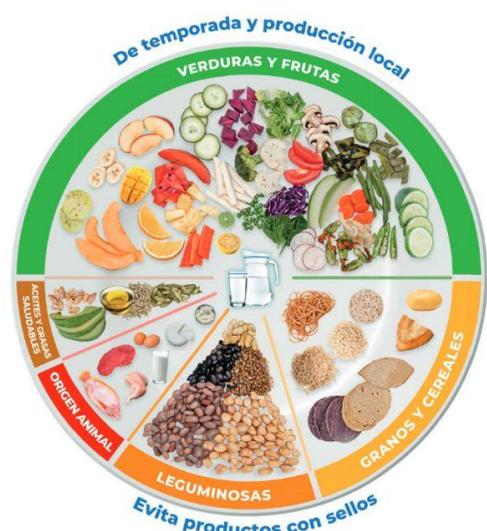


Imagen tomada del Plato del bien comer, 2023.
Recuperado de: <https://bit.ly/46yPfe7>

entornos. La actividad física aporta al bienestar físico y mental, además de fortalecer los huesos y las articulaciones, reducir la presión arterial y a disminuir el estrés, mejorando el estado de ánimo y la calidad de vida en general.

La dieta de la milpa busca reconocer y recuperar los productos y saberes regionales con respecto a la alimentación, y esta intención es rescatada por las Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023 que se materializan en El Plato del Bien Comer, donde se plasman los grupos de alimentos y las recomendaciones de distribución para seguir una dieta saludable. Es importante consumir día a día alimentos que se adapten a nuestras necesidades, así como realizar actividad física para que, en conjunto, faciliten llevar un estilo de vida saludable y tener un estado de nutrición y salud óptimo.

Para conocer recomendaciones para adoptar la dieta de la milpa como parte de un estilo de vida, los derechohabientes del SAISUV pueden solicitar atención por parte del Servicio de Nutrición y Medicina, además de acercarse a los Programas de Formación Académica “Alimentación Sostenible para la Salud Colectiva” “Ejercicio físico para el bienestar” y “Autocuidado de la Salud Mental”, así como los cursos-talleres “Reaprendiendo a Alimentarme” y “Autocuidado de las Salud Mental”, para así lograr un cuidado integral de la salud.

Referencias bibliográficas

- Campos, R. M. (21 de Noviembre de 2020). Sintesis. Obtenido de Sintesis: <https://sintesis.com.mx/puebla/2020/11/21/plato-del-bien-comer-la-dieta-correcta-la-dieta-la-milpa/>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2018). SITIO WEB DE LA CNDH. Obtenido de sitio web de la CNDH: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-de-la-alimentacion>
- CONABIO. (4 de Abril de 2023). Biodiversidad Mexicana . Obtenido de Biodiversidad Mexicana : <https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/sistemas-productivos/milpa>
- Geoinnova. (2 de Octubre de 2020). Geoinnova. Obtenido de Geoinnova: <https://bit.ly/45u3gID>
- Salmerón Campos, R. M. (21 de Octubre de 2020). IBERO Puebla. Obtenido de IBERO PUEBLA: <https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/4718>
- Secretaría de salud. (24 de Mayo de 2023). Gobierno de México . Obtenido de Gobierno de México: <https://bit.ly/3LVccjt>
- Secretaria de Salud de Zacatecas. (s.f.). Servicios de Salud de Zacatecas. Obtenido de Servicios de Salud de Zacatecas: <http://www.saluzac.gob.mx/home/docs/Transparencia/LA%20DIETA%20DE%20LA%20MILPA.pdf>
- Secretaría de Salud. (s.f.). Gobierno de México . Obtenido de Gobierno de México : https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana



Universidad Veracruzana
Secretaría de Administración y Finanzas

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv