



La Dieta de la Milpa

*Modelo de alimentación
Mesoamericana*



¿En qué consiste?

Es un policultivo de
principalmente maíz, frijol y
calabaza



Dependiendo de la región, puede incluir
chile, jitomate, tomatillo, amaranto y
plantas medicinales.

Los 4 fantásticos aportan:

2.El frijol

Proteína. Además
es buena fuente de
fibra y
carbohidratos.



4.El chile

Contiene potasio,
hierro, magnesio,
vitaminas A, C, E, B1,
B2, B3.



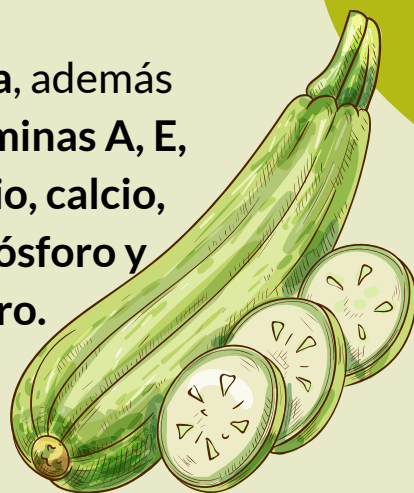
1.El maíz

Buena
disponibilidad de
proteína.



3.La calabaza

Posee fibra, además
aporta vitaminas A, E,
C, magnesio, calcio,
potasio, fósforo y
hierro.



La combinación de los 4 aporta una
dieta balanceada, nutritiva y
sustentada en alimentos de origen
vegetal.

