



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:

1. El maíz



Buena disponibilidad de proteína.

2. El frijol

Proteína. Además es buena fuente de fibra y carbohidratos.

3. La calabaza



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

4. El chile

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



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

