



¿Qué es y de dónde proviene?

La Dieta de la Milpa es un patrón de alimentación caracterizado por el consumo de maíz, frijol, calabaza y chile. Proviene de la herencia hispánica de un método de agricultura utilizado tradicionalmente en México y otros países, que consiste en sembrar en el mismo espacio maíz, frijol, calabaza y chile. Esto permite un uso eficiente de los recursos de la tierra y agua, y ofrece una alternativa sustentable para la producción de alimentos diversos con un bajo impacto al ambiente.

¿Qué beneficios nutricionales tiene?

Una alimentación basada en maíz, frijol, calabazas y chile, aporta en su conjunto los nutrientes suficientes para mantener un adecuado estado de nutrición, y con ello diversos beneficios a la salud.

Esta dieta aporta proteína, hidratos de carbono, fibra, grasas, vitaminas y minerales, además de otros compuestos antioxidantes y anti-inflamatorios.

Estos alimentos en combinación, particularmente el maíz y los frijoles, proveen todos los aminoácidos esenciales, en otras palabras, a un consumo adecuado de proteína. La fibra que se encuentra en estos alimentos ofrece beneficios en el tracto intestinal y ayuda a prevenir diversas enfermedades crónico-degenerativas, como síndrome metabólico, resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedad cardiovascular, y algunos tipos de cáncer. Las grasas que se encuentran en estos alimentos son benéficas, ya que aportan energía y ayudan a disminuir la inflamación. Las vitaminas, minerales y otros compuestos tienen propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias, por lo que también ayudan a prevenir enfermedades crónico-degenerativas, incluyendo cáncer y enfermedades crónicas respiratorias.

Aunado a los beneficios ya mencionados, esta dieta ayuda a prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad, y previene el incremento de colesterol y triglicéridos en sangre, considerando que con esta dieta no se consuman alimentos procesados como dulces, refrescos, y frituras, entre otros.

¿Qué otros alimentos puedo incluir en la Dieta de la Milpa?

La dieta de la Milpa está basada en los alimentos ya mencionados, maíz, frijol, calabaza y chile; estos son los principales alimentos pero no son los únicos alimentos que se pueden consumir. Es recomendable que esta dieta se complemente con otra variedad de verduras y frutas de diversos colores, de preferencia de temporada; otras leguminosas como habas y lentejas; y alimentos de origen animal, como huevo y pescado.

Un ejemplo de desayuno de acuerdo con la dieta de la milpa sería el siguiente. Un tlacoyo de maíz azul relleno de frijoles, asado al comal, con calabazas, nopales, chile verde y cilantro, con queso fresco y acompañado de un plato de papaya.

La cantidad y los alimentos que se deben incluir para complementar la dieta dependen del requerimiento nutricional de cada persona*.



*Para conocer sus requerimientos individuales de energía y nutrimentos para llevar una dieta adecuada consulte a un nutriólogo.

Ref. Sánchez-Velázquez OA, Luna-Vital DA, Morales-Hernandez N, Contreras J, Villaseñor-Tapia EC, Fragoso-Medina JA, Mojica L. Nutritional, bioactive components and health properties of the milpa triad system seeds (corn, common bean and pumpkin). *Front Nutr.* 2023 Jul 19;10:1169675. doi: 10.3389/fnut.2023.1169675.