

TERESA IVONNE AYALA GONZÁLEZ / Especialista en trabajo y nutrición comunitaria, profesora de Nutrición y Ciencias de los Alimentos ITESO

# La dieta de la milpa y sus aportaciones a la alimentación

El actual modelo de producción de alimentos amenaza la sostenibilidad, la cultura y la salud humana, así como el equilibrio ambiental. La industria alimentaria, al separar la alimentación de la nutrición donde los alimentos tienen valor como mercancía y no como necesidad humana fundamental, oferta una serie de alimentos provenientes del medio rural que regresan como productos ultraprocesados al consumidor final, en los que parte del valor agregado se traduce en grasas saturadas, azúcar y sal por arriba de la ingesta recomendada, de acuerdo con los organismos internacionales de salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

La milpa representa un sistema agrícola tradicional de policultivo que ha sido

la base de la nutrición de los mexicanos y de otros pueblos mesoamericanos. En la milpa es posible tener hasta 60 productos alimenticios<sup>1</sup> y hasta 100, cuando se complementa con huertos familiares.<sup>2</sup> Por ello es muestra de diversidad cultural y biológica. La milpa ofrece un modelo saludable de alimentación y tiene como eje rector la “tríada mesoamericana”: maíz, frijol y calabaza, y se complementa con quelites, insectos, frutales, hortalizas y cría de animales de traspatio.

Si se analiza solamente el aporte nutricional de la tríada se tiene que el maíz es rica fuente de calcio, que se eleva en la preparación del nixtamal para elaborar tortillas.

Por su parte, los frijoles contienen ácido fólico, que, de acuerdo con la variedad, oscila entre 274 y 506 microgramos por cada 100 gramos de leguminosa;<sup>3</sup> si

la ingesta de la leguminosa se combina con cereales se obtiene proteínas de alto valor biológico. Los frijoles son fuente de hidratos de carbono de absorción lenta, y cuando las moléculas de glucosa se liberan lentamente los niveles de azúcar en la sangre son más bajos y estables por más tiempo. Esta es la razón por la cual son recomendables para las personas con diabetes.

En cuanto a la calabaza, los alimentos con proteína vegetal aportan fibra soluble e insoluble, la cual incrementa el efecto laxante. Esto reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ayuda en el mantenimiento de los niveles normales de glucosa en la sangre. Por otro lado, la fibra en la dieta estimula la sensación de saciedad.

La dieta de la milpa forma parte de las dietas saludables, las cuales ofrecen una “ingesta calórica óptima y consisten principalmente en una diversidad de alimentos de origen vegetal, bajas cantidades de alimentos de origen animal, contienen grasas insaturadas en lugar de saturadas y cantidades limitadas de granos refinados, alimentos altamente procesados y azúcares añadidos”.<sup>4</sup>

Asimismo, la dieta de la milpa de origen mesoamericano representa múltiples ventajas. La población se encuentra adaptada biológicamente a ella, es reflejo de identidad local, pone de manifiesto una serie de conocimientos productivos y culturales desde su producción hasta su consumo, y cuando en ella se practica la agricultura ecológica mitiga el cambio climático. Es una propuesta sostenible, saludable y en equilibrio con el medio ambiente, por lo que es necesaria en nuestros días.



Foto: Karenina Casarín A.

1. Almaguer, A. et al. *La dieta de la milpa: modelo de alimentación mesoamericana biocompatible*. Ciudad de México: Secretaría de Salud, s.f. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La\\_Dieta\\_de\\_la\\_Milpa.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf)

2. Toledo, V. et al. Uso múltiple y biodiversidad entre los mayas yucatecos (México). En *Interciencia*. Vol. 33, núm. 5. Caracas: Asociación Interciencia, mayo de 2008, pp. 345-352. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/339/33933505.pdf>

3. Muñoz, M. et al. *Composición de alimentos: valor nutritivo de alimentos de mayor consumo*. Ciudad de México: McGraw-Hill, 2010.

4. Comisión Eat-Lancet. *Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Informe resumido*. Londres: The Lancet, 2018. Disponible en: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish-1.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf)