

Comparación entre la dieta de la milpa y la dieta mediterránea



Alimento	Dieta de la milpa	Dieta mediterránea	Recomendaciones
Carne roja	Venado, conejo	Cerdo, res, cabra, oveja	Carne magra en muy poca cantidad y frecuencia y no en embutidos
Aves e Insectos	Guajolote, huevo, chapulines, gusano de maguey y otros insectos	Pollo, pato, codorniz Huevo	Poca cantidad y frecuencia y no industrializados
Endulzantes	Miel de maguey, miel de abeja melipona	Miel de abeja	Con moderación
Lácteos	Requesón, queso ranchero	Yogurt natural Quesos y Leche descremada	En poca cantidad
Bebidas alcohólicas saludables	Pulque, tesgüino	Vino	No más de un vaso al día y no diario
Bebidas saludables	Aguamiel, chocolate, pozol, atole	Jugos de frutas	Con moderación
Pescados y mariscos	Pescado, pulpo, langostino de río	Peces azules ricos en omega 3 (sardina, boquerón, caballas de pequeño tamaño, salmón.)	Los peces grandes como atún acumulan mercurio
Tubérculos ricos en almidón	Camote, yuca, chayotextle o chinchayote	Papa	Ocasionalmente
Cereales integrales	Maíz de preferencia nixtamalizado	Avena, cebada, centeno, trigo, arroz, pan integral y pastas	De acuerdo a la actividad física

Aceites naturales	Aguacate	Aceite de olivo	Debe de consumirse con moderación
Frutos	Guanábana, tuna, papaya, zapote negro, chicozapote, mamey, guayaba, tejocote, capulín, piña, anona, xoconoxtle, chirimolla, pitahaya, nance, ciruela nativa	Toronja, naranja, pera, manzana, limón, uva, lima, arándanos, frutos secos	Con moderación en personas con riesgo de diabetes o con ella (por los azúcares)
Semillas ricas en proteínas	Frijoles, pepita de calabaza, habas, chía, amaranto, cacahuate, piñón	Nueces, garbanzo, lentejas, girasol, almendra	A libre demanda
Vegetales ricos en fibra, minerales, antioxidantes y micronutrientes	Nopales, quelites, quintoniles, verdolagas, romeritos, huazontle, jitomate, tomate verde, miltomate, chile, pimienta, calabaza, chayote, chilacayote, colorines, flor de izote, jícama, berros, chaya, huitlacoche, achiote, epazote, vainilla, hongos, acuyo, pimienta gorda	Brócoli, acelgas, espinacas, pepinos, lechuga, col, nabo, apio, arvejón, berenjenas, coliflor, cebolla, ajo, betabel, zanahoria, perejil, poro, champiñones, rábano, aceitunas, especias, hierbas aromáticas, alcaparras, espárrago, alcachofa	En la mayor cantidad posible
AGUA SIMPLE Y POTABLE			



Fuente:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/98453/La_Dieta_de_la_Milpa.pdf

f