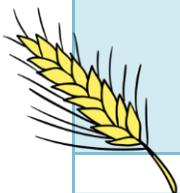


Comparación entre la dieta de la milpa y la dieta mediterránea



| 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