

Nuestra Sazón

La dieta de la milpa desde la cosmogonía tradicional mexicana. Transición alimentaria y sus beneficios

Diana Laura Barrera García¹

Irene Alva Partida²

Miguel Angel Espinoza Camacho³

1 Universidad Internacional de la Rioja UNIR

2 Universidad Autónoma del Estado de México

3 Universidad Autónoma del Estado de México

RESUMEN:

Objetivo: Examinar la evolución de la dieta mexicana desde una perspectiva histórico-cultural para resaltar los beneficios de la dieta de la milpa.

Metodología: Se realizó una investigación cualitativa, descriptiva y retrospectiva, realizando una búsqueda sistemática de información en bases de datos como Pubmed, Google Academic, e-Libro y la página del Gobierno de México. Se utilizaron palabras clave como “Dieta de la milpa”, “maíz”, “Transición alimentaria”, con publicaciones a partir de 2005, nacionales e internacionales. Se seleccionaron artículos científicos, libros, revistas y fuentes oficiales del Gobierno de México que ofrecieron información indirecta sobre la dieta de la milpa desde una perspectiva histórica-cultural y su aporte nutricional.

Resultados y contribución al conocimiento: La investigación muestra la cronología de la alimentación humana y su evolución desde las antiguas civilizaciones hasta el México moderno, destacando las influencias que han definido un modelo de alimentación saludable y sostenible. Este documento es relevante, ya que resume el contexto histórico-cultural, los cambios económicos y sociales, y el valor nutricional de la dieta de la milpa, justificando su importancia para mejorar la nutrición en México.

Palabras clave: Dieta de la milpa, maíz, transición alimentaria.

ABSTRACT

Objective: To examine the evolution of the Mexican diet from a historical-cultural perspective to highlight the benefits of the milpa diet.

Methodology: A descriptive, retrospective and qualitative research was conducted through a systematic search of information in databases such as PubMed, Google Scholar, e-Libro, and the Government of Mexico website. Keywords such as “Milpa Diet,” “Maize,” and “Food Transition” were used, focusing on publications from 2005 onward, both national and

international. Scientific articles, books, journals, and official sources from the Government of Mexico were selected, providing indirect information about the milpa diet from a historical-cultural perspective and its nutritional contribution.

Results and contribution to knowledge: The research outlines the chronology of human nutrition and its evolution from ancient civilizations to modern Mexico, highlighting the influences that have shaped a healthy and sustainable dietary model. This document is relevant as it summarizes the historical-cultural context, economic and social changes, and the nutritional value of the milpa diet, justifying its importance for improving nutrition in Mexico.

Key words: The milpa diet, corn, dietary transition

Introducción

La historia humana ha evolucionado y con ella sus hábitos alimenticios. Hace aproximadamente 2.5 millones de años, el género *Homo* pobló la tierra perdurando en la actualidad el *Homo sapiens*.

Los primeros hombres recolectores se alimentaban de: hojas, raíces y semillas, estas proporcionaban una dieta rica en fibra y grasas, que, junto con la actividad física elevada, favoreció su adaptación y desarrollo físico.

La domesticación de animales y plantas facilitó la transición a una vida sedentaria en aldeas. Surgieron utensilios y herramientas para la agricultura y cría de animales, propiciando el nacimiento de la cocina.

La leyenda maya de Los hombres del maíz resalta la importancia cultural y espiritual del maíz en la dieta mesoamericana. La práctica agrícola de la milpa refleja la conexión con la tierra y los alimentos. Esta técnica perdura a lo largo de los siglos como un arte, un compromiso con la biodiversidad y la armonía con la naturaleza.

En México, la alimentación ha experimentado cambios significativos, influenciados por factores económicos, sociales y culturales, la dieta de la milpa se ha adaptado manteniendo su enfoque hacia la sostenibilidad y salud representando una alternativa nutritiva para impulsar buenos hábitos alimenticios.

A lo largo de la historia el hombre ha evolucionado y con él la dieta, el género *Homo* apenas tiene en la tierra 2.5 millones de años y de todas sus especies el *Sapiens* es el que sobrevive (Rivera Dommarco y Aguilar Salinas, 2015). Al inicio, el hombre era nómada, se alimentaba gracias a la recolección de hojas, raíces y semillas que recogía de las extensas tierras en busca de alimentos. Su dieta era alta en fibra y con un adecuado contenido de grasas poliinsaturadas; contribuyendo a la adaptación sobre mecanismos de utilización y economía energética que, junto con la elevada actividad física, le permitió desarrollar una mayor talla (Ibarra, 2016).

En el periodo Neolítico hace apenas 10,000 años, el hombre comenzó con la domesticación de animales y plantas; actividades que ayudaron con su transición a la vida en aldeas (López de Blanco & Carmona, 2005). En este nuevo modelo de vida el hombre creó utensilios y herramientas para facilitar las tareas en la agricultura y crianza de animales para producir alimentos, además desarrollaron técnicas para conservar, preparar y consumirlos conformándose el nacimiento de la cocina (Arroyo, 2008).

Desde la extensa cosmovisión de los antiguos mayas, la leyenda de Los hombres del maíz, trasciende el ámbito mítico para entrelazarse con una de las prácticas agrícolas emblemáticas y sostenibles de Mesoamérica: la dieta de la milpa:

“...los dioses intentarán crear un nuevo hombre, después de meditar largamente cuál era el mejor material para que el hombre pudiera finalmente pensar y sentir decidieron tomar mazorcas de maíz y con ellas crearon una masa blanca de la cual formaron cuatro hombres Balam Quitza, Balam Acab, Ma Hucutah e Iqui Balam, los nuevos hombres eran inteligentes y podían correr, pensar y amar, el maíz con el que fueron creados se impregnó en su esencia, se volvió su sangre y formó su corazón” (Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, 2019)

En esta fascinante narrativa maya, los dioses crearon a los primeros seres humanos a partir del maíz adjudicándole una dimensión sagrada y esencial en la existencia misma.

Al adentrarnos en esta leyenda encontramos una red de significados que conectan la creación mítica del ser humano con la historia, el cultivo, la alimentación, la salud y la transformación de la población; un modo de vida en armonía con la tierra a lo largo de los siglos.

Este mito no solo confiere al maíz un estatus divino, sino que también establece un puente conceptual y espiritual entre la creación del hombre y el papel fundamental del maíz en la existencia diaria. El grano es la semilla que se transforma en la fuerza que nutre al cuerpo, la mente y el alma, dando origen a una simbiosis entre la humanidad y el campo; una relación que ha perdurado y se ha fortalecido con el paso de los años.

Derivado de esta leyenda Maya, la mitología fortalece el sistema de la milpa, siendo esto un agrosistema productivo alimentario basado en el policultivo; es un arte, un compromiso con la diversidad y la armonía que refleja el respeto por la tierra como proveedora de vida. En este sistema, el maíz comparte la escena con otros nutri-cultivos esenciales como frijoles, chiles y calabazas junto con aquellos alimentos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, por ejemplo, combinados de forma saludable, creando un ecosistema agrícola interdependiente que va más allá de la simple producción de alimentos (Secretaría de Salud, 2023).

Sembrar una variedad de cultivos en un solo campo es una elección en la que los agricultores se convierten en guardianes de la biodiversidad, honrando la tierra al imitar la creación divina de la humanidad a partir del maíz, así la tierra se transforma en un espacio sagrado donde las semillas narran historias ancestrales, y los brotes emergentes son los testimonios vivientes de un pacto eterno entre la humanidad y la naturaleza.

La práctica agrícola y el uso eficiente del suelo simbolizan la continuidad de un legado cultural. Cada siembra se convierte en un ritual; una celebración de la vida que refleja la profunda conexión entre el pasado mítico y el presente cotidiano.

En este contexto, la leyenda de Los hombres del maíz se fortalece en los cimientos que sostienen la práctica y la dieta de la milpa. El mito se hace real con cada retoño de cualquier grano o semilla como recordatorio tangible de la historia que dio origen a la humanidad. La milpa se convierte en un espacio donde la mitología y la realidad se entrelazan, y por tanto la espiritualidad como la sostenibilidad convergen para el beneficio de la humanidad.

La milpa

La historia de la dieta de la milpa es un fascinante viaje a través del tiempo que revela la adaptabilidad y la resistencia de las prácticas agrícolas mesoamericanas. Desde sus raíces profundas en las antiguas culturas indígenas hasta su evolución a lo largo de los años, la dieta de la milpa ha experimentado cambios significativos, influenciados por factores culturales, económicos y ambientales.

En las civilizaciones precolombinas, especialmente entre los mayas y diferentes pueblos indígenas de Mesoamérica, la dieta de la milpa se estableció como un sistema agrícola integral. La diversidad de cultivos en un amplio campo, con la siembra de maíz, frijol, chile y calabaza (figura 1. Elementos de la dieta de la milpa), se fortaleció con los principios de complementariedad y sostenibilidad. Esta práctica no solo maximizaba la eficiencia del suelo, sino que también reflejaba una conexión espiritual con la tierra y una reverencia por los alimentos sagrados.

La milpa se destaca como una de las técnicas agrícolas más sensatas y productivas a nivel mundial, tanto desde una perspectiva ecológica como de seguridad alimentaria. El cultivo múltiple presenta diversas ventajas sobre los monocultivos. Por ejemplo, proporciona insumos útiles para la cocina a lo largo de todo el ciclo de cultivo, no solo al final durante la cosecha. Además, gracias a su diversidad, es menos vulnerable a las plagas, ya que las plantas establecen sinergias que les permiten complementarse y apoyarse mutuamente. Por lo tanto, este método no requiere del uso de agroquímicos según las cantidades empleadas en los monocultivos (Almaguer González et al., 2016). Los agricultores conocen a fondo los procesos que ocurren en los tres niveles de la milpa: el subsuelo, el suelo y la parte aérea, que se ven afectados por factores climáticos externos como: sol, lluvia, heladas y viento.

La milpa, como un sistema de producción integral, se incluye y organiza otras actividades complementarias como la caza; la agricultura de diferentes especies; la recolección tanto de plantas y de frutas comestibles y medicinales como de insectos, además, considera la cría de ganado silvestre. De esta forma se convierte en el centro de la producción, que puede complementarse con el cultivo de hortalizas, árboles frutales y hierbas medicinales en el terreno. Otras actividades artesanales y servicios diversos como el comercio local o la atención tradicional de la salud gravitan en torno a la producción de la milpa (Almaguer González et al., 2020). La dieta tradicional mexicana se fundamenta y enriquece por la alimentación de las culturas de Mesoamérica tras la conquista social y cultural. Con la llegada de los colonizadores europeos, se produjo una transformación significativa en la dieta de la milpa. La introducción de nuevos cultivos y técnicas agrícolas, junto con cambios en la propiedad de la tierra alteró la dinámica tradicional. Los colonizadores promovieron los cultivos del trigo y el arroz, desplazando en parte la importancia del maíz en la dieta.

Durante el periodo colonial, se produjo una fusión de tradiciones alimenticias indígenas y europeas, creando cambios en las formas de alimentación. Sin embargo, la dieta de la milpa no desapareció, sino que, se adaptó a los sucesos en el nuevo régimen alimenticio. Cabe destacar que incorpora influencias alimenticias de los afrodescendientes esclavizados y del intercambio con Asia a través de la Nao de China. Durante el periodo virreinal, se gestó una cocina mexicana mestiza, arraigada en su base indígena y enriquecida por las culturas española, africana y asiática, manteniendo un perfil generalmente saludable (Almaguer González et al., 2020).

Transición de la dieta en México

Durante la Revolución Urbana se establecieron diversas civilizaciones secundario a la abundancia de alimentos y otros recursos, por ejemplo, los sumerios, los griegos y en nuestra región: México en ciudades como Tenochtitlán, Palenque y Teotihuacán (Rivera Dommarco y Aguilar Salinas, 2015). El crecimiento y desarrollo de estas ciudades se logró por la implementación de un sistema de reglas de tipo político, económico, social etcétera, que contribuyó al mantenimiento del orden.

La dieta es la unidad de la alimentación, es decir, es el conjunto de alimentos que consumimos durante un día (NOM-043-SSA2-2012). Se concibe como un proceso que en el humano cumple funciones biopsicosociales, y su cuerpo adquiere los nutrimentos necesarios para alcanzar un crecimiento y desarrollo adecuado. Si dicho proceso es correcto, entonces previene enfermedades a corto y largo plazo (Reyes Narváez y Oyola Canto, 2020).

La alimentación de una población está influenciada por el clima, las festividades, la economía, la religión, etcétera, y se basa en un grupo de alimentos que se clasifican según la frecuencia y contexto de consumo, y la cosmovisión que se tienen de estos (Lozano Marroquín et al., 2021). En la cultura de cada país existen tres grupos de alimentos, los básicos o primarios, los secundarios y los terciarios. En México los alimentos básicos o primarios como el maíz, frijol, chile y calabaza guardan estrecha relación con la creación del universo y/o el mantenimiento de la vida, incluidos en la mayoría de las preparaciones culinarias (Rivera Dommarco et. al, 2018).

Los alimentos secundarios son esporádicos el consumo depende de los cambios climáticos como: flor de calabaza, chinicuiles, huitlacoche, tejocote y algunas especies específicas de chiles. Suelen usarse en conjunto con los alimentos primarios. Por último, los alimentos terciarios son alimentos de tipo periféricos o externos; son aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana, difíciles de obtener por su carácter de temporalidad y elevado costo (Vargas, 2007).

México prehispánico (Mesoamérica)

La región de Mesoamérica se destacó por su alta productividad de alimentos, mediante técnicas y sistemas de cultivo como la de terrazas, distribución de agua y el policultivo. Estas aprovechaban de manera sistemática el agua de lluvia para producir, durante diferentes etapas del ciclo, alimentos variados creando una simbiosis perfecta (Rivera Dommarco y Aguilar Salinas, 2015)

La versatilidad en el aprovechamiento del maíz se dio gracias a la técnica de nixtamalización que permite el ablandamiento del grano para la fabricación de una masa enriquecida en calcio. Se considera que hacia el año 900 la tortilla de maíz apareció y ha sido utilizada para preparar un sinnúmero de alimentos que son acervos gastronómicos de nuestro país (Rodríguez Calderón et al., 2017).

México colonial

La primera transición de la dieta en México se dio con la llegada de los españoles, debido a que introdujeron una amplia variedad de alimentos propios de su cultura. Primero hicieron llegar animales de rápida reproducción como gallinas, pollos y el cerdo; posteriormente el ganado vacuno, el caprino y las abejas; los cereales como el trigo, el arroz; variedad de frutas como mango, tamarindo, pera, perón, durazno, higo y frutos cítricos; especias como cebollas, clavo, pimienta, perejil, menta entre otras (Leyva-Trinidad et al., 2020).

Las técnicas culinarias fueron revolucionadas con la adición de manteca de cerdo, esto añadió gran sabor y aroma a los alimentos, el horneado de pan a base de harina de trigo sustituyó el uso de maíz como cereal principal, el uso de caña de azúcar se disparó para la fabricación de postres, así como la manipulación del cacao para la elaboración del chocolate y por último las bebidas destiladas entre ellas el ron y el vino (Rivera Dommarco y Aguilar Salinas, 2015)

México independiente

Durante esta etapa México adoptó nuevos alimentos originarios de Bélgica y Gran Bretaña como la cerveza y los pasteles que consumían los mineros (Rivera Dommarco y Aguilar Salinas, 2015). También este periodo se caracterizó por la apertura de expendios donde se comercializaron abarrotes fuera de los ambientes tradicionales (tianguis y mercados) (Delgado y Elisa B. Velázquez Rodríguez, 2019).

Cabe resaltar que la clase alta gozaba de acceso al consumo de menús afrancesados impulsados por Porfirio Díaz en restaurantes vs la población de escasos o medianos recursos que se limitaba al consumo de alimentos tradicionales del país y la mayoría de las ocasiones dentro de la casa; en este punto la dieta de la población contenía pocos excesos considerándose saludable, y la obesidad que padecían algunas personas era sinónimo de un buen nivel de vida (Aguilar Rodríguez, 2019).

México moderno

Durante este periodo han ocurrido grandes cambios económicos y sociales en México que alentaron un cambio rápido en los patrones de alimentación. En 1994 México se integra al Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN), este se contemplaba como una excelente oportunidad de mejora en el ámbito comercial y financiero del país, pero la globalización repercutió en la dieta y salud de la población (Moreno-Altamirano, y otros, 2014).

El TLCAN tuvo un impacto en los comportamientos sociales y una modificación relevante en el sistema alimentario, facilitando la disponibilidad de una amplia variedad de alimentos industrializados, con un alto valor calórico a partir de grasas saturadas y carbohidratos simples, provenientes de la comida rápida y productos ultraprocesados como pizzas, hamburguesas, bebidas gaseosas, jugos industrializados, bollería y pastelería a un menor costo económico. Las diferentes etapas en el cambio de la alimentación en México a lo largo de la historia, así como los alimentos más representativos de estas se pueden observar en el Esquema 1: Cambios en la alimentación de México a través de la historia.

Como consecuencia, las cifras de obesidad en el país se elevaron de forma drástica y con ella las enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, entre otras. Actualmente más del 70% de la población adulta en México padece sobrepeso u obesidad (Campos Nonato, L., Galván Valencia, o. Hernández Barrera, L., & Oviedo Solls, C, 2022).

Esquema 1: Cambios en la alimentación de México a través de la historia.



Fuente: Elaboración propia

Aporte nutricional de la dieta de la milpa

La dieta de la milpa es un sistema de alimentación integrado por alimentos formadores de nuestra identidad nacional. A la par, es considerada una dieta cardioprotectora, antiinflamatoria y adecuada para la población mexicana (Novotny et al., 2021).

Los alimentos que la integran en su mayoría son de origen vegetal altos en fibra y compuestos bioactivos. Los productos de origen animal que ofrece esta dieta son pescados de agua salada y dulce, así como el guajolote y conejo; una buena fuente de proteína con un bajo aporte de grasas (Novotny et al., 2021).

En conjunto estos alimentos aportan todos los nutrientes necesarios para gozar de un estado de nutrición adecuado, por ejemplo, el maíz es un cereal completo, representa una excelente fuente de energía, posee hidratos de carbono complejos (fibra) que mejora el funcionamiento intestinal y calcio que contribuye el mantenimiento de huesos y dientes.

Los frijoles, una excelente fuente de proteína de origen vegetal, aportan fibra, fósforo y potasio además de compuestos bioactivos. Al combinarse en un platillo maíz con frijol se potencia la calidad de la proteína, pudiendo sustituir la proteína de origen animal en momentos de carencia económica y física (Biruetete et al., 2024).

En cuanto a los vegetales, la variedad de calabazas aporta fibra y vitaminas liposolubles A y E e hidrosolubles vitamina C, minerales como magnesio, hierro y calcio. La variedad de chiles suma elementos antioxidantes como la vitamina C y compuestos fenólicos que fortalecen el sistema inmunológico, además de proveer de sabor a los platillos en los que se integra (Sánchez Velázquez et al., 2023).

Otros como los quelites, nopales y las espinacas son una excelente fuente de hierro, potasio y fibra. Las grasas disponibles en esta dieta las podemos encontrar en alimentos como el aguacate, la manteca de cerdo, cacahuates y ajonjolí entre otros, estos nos aportan toda la variedad de ácidos grasos (Novotny et al., 2021).

Conclusión

La alimentación en México se ha modificado a lo largo de la historia, sin embargo, a partir de la segunda mitad del siglo XX, cambios en los valores culturales y la expansión del comercio global, así como la industrialización alimentaria, provocaron una disminución significativa en la producción de la milpa. Esta transformación ha influido en los hábitos alimentarios de la población mexicana, con consecuencias negativas para la salud.

México es reconocido por su gran variedad de ingredientes, esenciales para la cocina, caracterizada por su riqueza, diversidad y sabor incomparables. Desde hierbas, semillas, granos hasta las intensas y coloridas especias. Cada elemento culinario contribuye a la paleta de sabores que define la gastronomía mexicana. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado un aumento en el consumo y la preferencia de alimentos ricos en grasas y azúcares. Esta tendencia, aunque no representa la esencia tradicional de la cocina mexicana,

refleja un cambio en los hábitos alimenticios impulsado por diversos factores socioculturales y económicos. Es importante fomentar una alimentación equilibrada y consciente, que respete y valore la autenticidad y la salud inherente a la rica herencia culinaria de México.

En este contexto, se propone revisar detenidamente las características y aportaciones nutricionales de la llamada Dieta de la milpa, una práctica arraigada en la historia y la cultura del país. Dicha práctica se basa en la combinación armoniosa de alimentos locales, cultivados en la tradicional técnica agrícola de la milpa, que incluye maíz, frijol, calabaza, chile y otros productos autóctonos. Esta dieta proporciona los nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada, también está profundamente enraizada en la identidad cultural y la conexión con la tierra.

Es esencial reconocer, resaltar, rescatar y valorar que la llamada dieta de la milpa ha evolucionado con el tiempo, integrando elementos autóctonos y otros provenientes del extranjero, una opción alimentaria que puede contribuir significativamente a la salud y el bienestar de la población mexicana. Al recuperar y promover la dieta de la milpa, se fomenta no solo la preservación de la herencia culinaria de México, sino también la adopción de hábitos alimenticios que promuevan la salud y la sostenibilidad a largo plazo.

Referencias

- Aguilar Rodríguez, S. (2019). *Raza y alimentación en el México del siglo XX*. Epub. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2019.19.70290>.
- Almaguer González, J. A., García Ramírez, H. J., Padilla Mirazo, M., & González Ferral, M. (s.f.). La dieta de la milpa. Modelo de alimentación Mesoamericana Biocompatible. *Secretaría de Salud. Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural*, 10.
- Almaguer González, J., García Ramírez, H., Vargas Vite, V., & Padilla Mirazo, M. (2020). LA DIETA DE LA MILPA, Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente. *Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor*, 22.
- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440.
- Biruete, A., Leal Escobar, Á., & Espinosa Cuevas, L. M. (2024). Dieta de la Milpa: Un patrón dietético basado en plantas culturalmente concordante para personas hispanas/latinas con enfermedad renal crónica. *Nutrients*.
- Campos Nonato, I., Galván Valencia, O., Hernández Barrera, L., & Oviedo Solís, C. (2022). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022 Salud pública de México. *Salud Púb*, 65(2023). <https://doi.org/10.21149/14809>
- Cronista. (17 de enero de 2024). *Dieta de la milpa: este secreto ancestral de México te hará perder kilos en tiempo récord*. El Cronista: <https://www.cronista.com/mexico/vida-estilo/dieta-de-la-milpa-este-secreto-ancestral-de-mexico-te-hara-perder-kilos-en-tiempo-record/>
- Delgado y Elisa B. Velázquez Rodríguez, Y. G. (2019). Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria*, 20(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>

- Ibarra, L. S. (2016). Transición Alimentaria en México. *Revista Razón y Palabra*, 162-179.
- Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. INPI, (2019). Los hombres del Maíz. Recuperado de: <https://www.gob.mx/inpi/articulos/leyendas-indigenas-mayas-los-hombres-de-maiz>
- Leyva-Trinidad, D., Pérez-Vázquez, A., Bezerra da Costa, I., & Formighieri Giordani, R. (2020). El papel de la milpa en la seguridad alimentaria y nutricional en hogares de Ocotlán Texizapan, Veracruz, México. *Polibotánica*.
- López de Blanco, M., & Carmona, A. (2005). La transición alimentaria y nutricional: Un reto en el siglo XXI. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 18(1), 90-104.
- Loría, E., & Salas, E. (2014). *Sobrepeso e integración económica en México*. *Economía Informa*.
- Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G., Armenta Huartarte, C., & Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, 11, 07-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.346>
- Moreno-Altamirano, L., Hernández Montoya, D., Silberman, M., Capraro, S., García García, J., & Soto Estrada, G. (2014). *La transición alimentaria y la doble carga de malnutrición: cambios en los patrones alimentarios de 1961 a 2009 en el contexto socioeconómico mexicano*. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*.
- NOM-043-SSA2-2012, N. O. (s.f.). *Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0
- Novotny, I., Tiltonell, P., Fuentes Ponce, M., López Ridaura, S., & Rossing, W. (2021). *The importance of the traditional milpa in food security and nutritional self-sufficiency in the highlands of Oaxaca, Mexico*. *PLoS*.

- Reyes Narvaéz, S., & Oyola Canto, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- RiveraDommarco, J.Á., & AguilarSalinas, C. A. (2015). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. México: Editorial, Dirección General de Publicaciones y Fomento
- Rodríguez Calderón, T., Chávez Mejía, M., Thomé Ortiz, H., & Miranda Román, G. (2017). Elaboración y consumo de tortillas como patrimonio cultural de San Pedro del Rosal, México. *Región y sociedad*, . 29(70), 155-179.
- Sánchez Velázquez, O., Luna Vital, D., Morales Hernandez, N., Contreras, J., Villaseñor Tapia, E., Fragoso Medina, J., & Mojica, L. (2023). Nutritional, bioactive components and health properties of the milpa triad system seeds.
- Secretaría de Salud (2023). *La Dieta de la Milpa* Recuperado de de <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>. (24 de Mayo de 2023).
- Vargas, L. A. (2007). El alimento básico en las cocinas de la humanidad. El caso de Mesoamérica. *Dialnet*, N°6(2007). <https://doi.org/ISSN1507-7241>.