

Superalimentos de la milpa

¡Ideas fáciles y deliciosas!



La dieta de la milpa busca una alimentación saludable basada en la cultura y características de la alimentación mexicana.

Tiene como base los alimentos de origen mesoamericano combinados de forma saludable, principalmente:

- Maíz.
- Frijol.
- Chile.
- Calabaza.



Para saber más...

[Clic aquí](#)

La Dieta de la Milpa.

Algunos ejemplos de refrigerios saludables:



Sopes con queso y guacamole.



Enfrijoladas.



Palomitas de maíz.



Huevo con calabaza y nopales.

Los refrigerios salidos de la milpa son deliciosos, económicos, saludables y sostenibles.



Ya es hora de sentirnos orgullosos de nuestra cultura y alimentos.

vive **Saludable**
Vive Feliz



Educación
Secretaría de Educación Pública

AEF CIUDAD **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO