

Licencia Creative Commons (CC BY-NC 4.0)

Artículos Científicos

DOI: <https://doi.org/10.25009/uvs.vi21.3172>

## La dieta de la milpa y su contribución a la seguridad alimentaria y nutricional en México: Una revisión narrativa

### *The milpa diet and its contribution to food and nutritional security in Mexico: A narrative review*

Raquel Estrella-Barrón<sup>a</sup> | Airam Anerim Guillén<sup>b\*</sup>  
Yosari Belen Canul-Álvarez<sup>c</sup> | Manuel Uriel Zapata-Damián<sup>d</sup>

Recibido: 8 de septiembre de 2025.

Aceptado: 7 de abril de 2026.

---

<sup>a</sup> Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR). Ciudad del Carmen, México. Contacto: [restrella@pampa.no.unacar.mx](mailto:restrella@pampa.no.unacar.mx) | ORCID: [0000-0001-9628-7859](https://orcid.org/0000-0001-9628-7859)

<sup>b</sup> Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR). Ciudad del Carmen, México. Contacto: [aaguillen@pampa.no.unacar.mx](mailto:aaguillen@pampa.no.unacar.mx) | ORCID: [0009-0002-5753-9413](https://orcid.org/0009-0002-5753-9413) \*Autora Responsable del manuscrito.

<sup>c</sup> Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR). Ciudad del Carmen, México. Contacto: [180277@mail.unacar.mx](mailto:180277@mail.unacar.mx) | ORCID: [0009-0003-1235-7365](https://orcid.org/0009-0003-1235-7365)

<sup>d</sup> Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR). Ciudad del Carmen, México. Contacto: [mauzd23@gmail.com](mailto:mauzd23@gmail.com) | ORCID: [0009-0000-4074-9786](https://orcid.org/0009-0000-4074-9786)

---

#### Cómo citar:

Estrella-Barrón, R., Guillén, A. A., Canul-Álvarez, Y. B., Zapata-Damián, M. U. (2026). La dieta de la milpa y su contribución a la seguridad alimentaria y nutricional en México: una revisión narrativa. *UVserva*, (21), 350-362. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi21.3172>

**Resumen:** La dieta de la milpa constituye un modelo alimentario tradicional mesoamericano con potencial para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional en México. Este patrón, basado en la asociación de maíz, frijol, calabaza y otros alimentos locales, integra beneficios nutricionales, ambientales y culturales. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la dieta de la milpa y su relación con la seguridad alimentaria y nutricional mediante una revisión narrativa de literatura. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed y Google Scholar, considerando publicaciones entre 2020 y 2025; tras un proceso de selección y evaluación de pertinencia temática, se incluyeron 19 documentos. Los hallazgos indican que la dieta de la milpa favorece un perfil nutricional equilibrado, derivado de la complementariedad de sus componentes, y se asocia con efectos protectores frente a enfermedades crónicas. Asimismo, contribuye a las dimensiones de disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad alimentaria, al sustentarse en sistemas productivos locales y diversificados. Desde una perspectiva sociocultural, fortalece la identidad comunitaria y la transmisión de conocimientos tradicionales, mientras que, en el ámbito ambiental, promueve la sostenibilidad y la conservación de la biodiversidad. No obstante, su implementación enfrenta desafíos relacionados con la expansión de dietas occidentales y su limitada integración en políticas públicas.

**Palabras clave:** Dieta de la milpa; seguridad alimentaria; nutrición; sostenibilidad; cultura alimentaria.

**Abstract:** *The milpa diet constitutes a traditional Mesoamerican dietary model with potential to contribute to food and nutritional security in Mexico. This pattern, based on the association of maize, beans, squash, and other local foods, integrates nutritional, environmental, and cultural benefits. The aim of this study was to analyze the milpa diet and its relationship with food and nutritional security through a narrative literature review. The search was conducted in PubMed and Google Scholar, considering publications from 2020 to 2025; after a selection process and thematic relevance assessment, 19 documents were included. The findings indicate that the milpa diet promotes a balanced nutritional profile derived from the complementarity of its components and is associated with protective effects against chronic diseases. It also contributes to the dimensions of food availability, access, utilization, and stability by relying on local and diversified production systems. From a sociocultural perspective, it strengthens community identity and the transmission of traditional knowledge, while environmentally it promotes sustainability and biodiversity conservation. However, its implementation faces challenges related to the expansion of Western dietary patterns and its limited integration into public policies.*

**Keywords:** *Milpa Diet; Food Security; Nutrition; Sustainability; Food Culture.*

## Introducción

**E**n México, la garantía de acceso a alimentos seguros y nutritivos constituye un tema prioritario de salud pública, en un contexto marcado por la transición epidemiológica y nutricional. Estos procesos han derivado en cambios significativos en los patrones de consumo alimentario, acompañados de un incremento sostenido en las prevalencias de sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas no transmisibles (Albores-Méndez *et al.*, 2024).

La adopción progresiva de un patrón alimentario occidental, caracterizado por un elevado consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y azúcares refinados, ha contribuido de manera sustancial a este escenario (Estrella *et al.*, 2024).

Además de sus implicaciones sanitarias, este fenómeno ha favorecido una creciente dependencia alimentaria del exterior, con posibles repercusiones en la soberanía alimentaria y la calidad de la dieta de la población. En este contexto, resulta pertinente analizar modelos alimentarios tradicionales que históricamente han funcionado como estrategias estructurales para la seguridad alimentaria y nutricional, entre los que destaca el sistema milpa. Este sistema se configura como una alternativa potencialmente sostenible, culturalmente pertinente y orientada a la autosuficiencia alimentaria (Birute *et al.*, 2024; Huerta-Álvarez *et al.*, 2025).

Diversos antropólogos, nutriólogos e investigadores de otras disciplinas afines, han estudiado los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas de México, resaltando su riqueza cultural, su diversidad biológica y su potencial para asegurar la garantía de acceso a alimentos seguros y nutritivos (Vásquez-González *et al.*, 2018). En esos estudios han puesto de manifiesto la importancia de la milpa como un sistema agrícola tradicional que va más allá de la simple producción de alimentos, garantizando así la conservación de la cultura, la biodiversidad y los conocimientos ancestrales, además de cubrir las necesidades básicas alimentarias de las familias y comunidades rurales (Ávila-Nava *et al.*, 2017).

## Seguridad alimentaria y nutricional

En este sentido, la FAO *et al.* (2018) definen la seguridad alimentaria y nutricional como:

Situación que se da cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. (p. 175)

Esta definición contempla cuatro dimensiones interrelacionadas: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad de los alimentos. En el contexto mexicano, dichas dimensiones adquieren especial relevancia, dado que amplios sectores de la población enfrentan limitaciones tanto en el acceso físico como económico a alimentos nutritivos.

Las cuatro dimensiones de la seguridad alimentaria se definen de la siguiente manera (FAO *et al.*, 2018):

**Disponibilidad:** Esta dimensión establece si los alimentos se encuentran efectiva o potencialmente presentes en forma física o no, y trata además aspectos de producción, reservas alimentarias, mercados y transporte, así como alimentos silvestres.

**Acceso:** Si los alimentos se encuentran efectiva o potencialmente presentes en forma física, la siguiente pregunta es si los hogares y las personas tienen o no acceso suficiente a tales alimentos.

**Utilización:** Si hay disponibilidad de alimentos y los hogares tienen acceso adecuado a ellos, la siguiente pregunta es si los hogares están aprovechando al máximo el consumo de nutrientes y energía alimentaria. Una ingesta suficiente de calorías y nutrientes es el resultado de las buenas prácticas de atención y alimentación, la elaboración de los alimentos, la diversidad alimentaria y una distribución adecuada de alimentos dentro del hogar. En combinación con una utilización biológica adecuada de los alimentos consumidos, esto determina el estado nutricional de las personas.

**Estabilidad:** Si las dimensiones de disponibilidad, acceso y utilización se cumplen de manera adecuada, la estabilidad es la condición de que todo el sistema sea estable, garantizando de esta manera la seguridad alimentaria de los hogares en todo momento. Los problemas de estabilidad pueden referirse a la inestabilidad a corto plazo (que puede llegar a inseguridad alimentaria aguda) o inestabilidad a mediano o largo plazo (que puede redundar en inseguridad alimentaria crónica). Los factores climáticos, económicos, sociales y políticos pueden ser fuente de inestabilidad (p.171 y 172).

A partir de estas dimensiones, resulta pertinente analizar sistemas alimentarios que operan de manera simultánea en los distintos componentes de la seguridad alimentaria. En este sentido, la dieta de la milpa emerge como un modelo tradicional que articula producción, consumo y cultura, ofreciendo un marco adecuado para evaluar su contribución integral a la seguridad alimentaria y nutricional.

## **Dieta de la milpa: fundamento nutricional, ambiental y sociocultural**

La dieta de la milpa se basa en el consumo de alimentos locales como maíz, frijol, calabaza y chile, complementados con otros productos regionales, lo que permite una adecuada combinación de nutrientes y favorece un perfil dietético equilibrado. Este patrón alimentario ha sido asociado con beneficios para la salud, principalmente en la prevención de enfermedades crónicas, debido a su contenido de fibra, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos (Chávez, 2017).

Asimismo, la dieta de la milpa se vincula con prácticas agrícolas sostenibles que promueven la conservación del suelo, el uso eficiente de recursos naturales y la reducción de agroquímicos, lo que contribuye a la sostenibilidad ambiental. Desde una perspectiva sociocultural, este sistema incorpora un elemento central del patrimonio alimentario mesoamericano, al integrar conocimientos tradicionales y prácticas transmitidas generacionalmente, reforzando la identidad cultural y la cohesión comunitaria (Vásquez-González *et al.*, 2018; Ávila-Nava *et al.*, 2017).

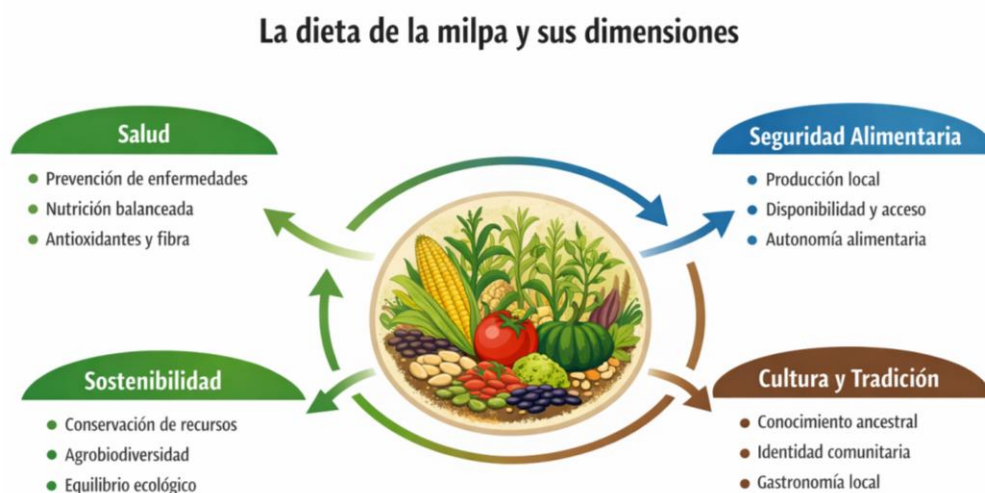
El origen del sistema milpa se remonta a las sociedades mesoamericanas, donde la asociación de maíz, frijol y calabaza constituyó la base de la alimentación y el desarrollo agrícola. México es reconocido como centro de origen y diversificación de estas especies, lo que refuerza su relevancia biocultural (Benz, 2005; González, 2007; Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CONABIO], 2006).

## Vacío de conocimiento, modelo conceptual y objetivo

A pesar del creciente interés en los sistemas alimentarios tradicionales, la evidencia sobre la dieta de la milpa se encuentra fragmentada y generalmente abordada de forma aislada en sus dimensiones nutricionales, culturales o productivas. Además, son limitadas las revisiones que integren este modelo con las dimensiones de la seguridad alimentaria y nutricional en el contexto mexicano.

Con base en lo anterior, y como una forma de integrar los elementos teóricos y empíricos previamente descritos, en el presente trabajo se propone un modelo conceptual que permite visualizar la dieta de la milpa como un sistema articulador de la seguridad alimentaria y nutricional en México (Figura 1), considerando sus dimensiones de salud, sostenibilidad, cultura alimentaria y disponibilidad de alimentos.

**Figura 1**  
 Modelo conceptual de la dieta de la milpa como sistema articulador de la seguridad alimentaria y nutricional



Fuente: Elaboración propia.

El modelo conceptual propuesto representa la dieta de la milpa como un sistema integral que articula de manera interrelacionada dimensiones clave de salud, sostenibilidad, cultura y seguridad alimentaria. Estas dimensiones interactúan de forma dinámica, permitiendo comprender la dieta de la milpa como una estrategia potencialmente articuladora en el contexto actual.

En concordancia con este modelo conceptual, el presente trabajo tiene como objetivo analizar la dieta de la milpa y su relación con la seguridad alimentaria y nutricional en México, considerando sus dimensiones históricas, culturales, sociales, económicas y ambientales, así como los desafíos y oportunidades para su implementación.

## 1. Métodos

Se realizó una revisión narrativa de la literatura con el objetivo de analizar la relación entre la dieta de la milpa y la seguridad alimentaria y nutricional en México. La búsqueda de información se realizó durante los meses de junio-agosto de 2025. Se consultaron las bases de datos PubMed y Google Scholar, seleccionadas por su amplia cobertura de literatura científica en ciencias de la salud, nutrición y sistemas alimentarios, tanto en inglés como en español.

En PubMed se utilizó la siguiente estrategia de búsqueda: ("milpa diet" OR "mesoamerican diet" OR "three sisters diet" OR "traditional mexican diet" OR "dieta de la milpa" OR "dieta milpa" OR "sistema milpa" OR "agroecosistema milpa") AND ("food security" OR "food sovereignty" OR "access to food" OR "food availability" OR "garantía de acceso a alimentos seguros y nutritivos" OR "soberanía alimentaria") AND ("nutritional security" OR "nutrition" OR "diet quality" OR "nutritional status" OR "seguridad nutricional" OR "nutrición") AND (Mexico OR Mexican OR México). Para Google Scholar se empleó una estrategia equivalente, adaptada para ampliar la recuperación de literatura en español.

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión con el fin de garantizar la pertinencia y calidad de la información analizada. Se incluyeron artículos científicos, revisiones, documentos institucionales y literatura académica publicados entre 2020 y 2025, en idioma español o inglés, que abordaran la dieta de la milpa o sistemas alimentarios tradicionales mesoamericanos en relación con la seguridad alimentaria y nutricional, la sostenibilidad, la salud pública o la nutrición, particularmente en el contexto mexicano o en escenarios comparables. Por otro lado, se excluyeron documentos sin respaldo académico o institucional, estudios sin relación directa con la temática de interés, publicaciones duplicadas y aquellos trabajos con información insuficiente o sin acceso a texto completo, con el propósito de asegurar la consistencia y relevancia del corpus analizado.

La búsqueda inicial arrojó un total de 160 documentos, los cuales fueron sometidos a un proceso de selección en tres etapas. En primer lugar, se realizó una revisión de títulos y resúmenes para descartar aquellos estudios que no guardaban relación con el objeto de estudio. Posteriormente, se llevó a cabo la lectura a texto completo de los documentos potencialmente relevantes, aplicando de manera sistemática los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Finalmente, se efectuó una evaluación de pertinencia temática, considerando el aporte de cada documento al análisis de la dieta de la milpa en relación con la seguridad alimentaria y nutricional. Como resultado de este proceso, se seleccionaron 19 documentos para su análisis final.

Dado el carácter narrativo de la revisión, no se emplearon herramientas estandarizadas de evaluación de calidad; no obstante, se realizó una valoración crítica de las fuentes con base en su rigor científico, priorizando artículos indexados, documentos de organismos internacionales (FAO y OMS) y publicaciones con respaldo institucional. La información se analizó mediante un enfoque cualitativo e interpretativo, organizando los hallazgos en categorías temáticas: composición de la dieta de la milpa, beneficios para la salud, seguridad alimentaria y nutricional, sostenibilidad, dimensión cultural y desafíos, lo que permitió integrar críticamente la evidencia y establecer relaciones conceptuales para una comprensión integral de la dieta de la milpa en el contexto de la seguridad alimentaria y nutricional en México.

Al tratarse de una revisión narrativa basada en fuentes secundarias, el estudio no implicó la participación de seres humanos ni el manejo de datos sensibles, por lo que no requirió aprobación por un comité de ética.

## 2. Resultados y discusión

La evidencia analizada sugiere que la dieta de la milpa constituye un patrón alimentario integral que articula dimensiones nutricionales, culturales y productivas. Este modelo se caracteriza por una elevada densidad de nutrientes, al basarse en alimentos producidos en sistemas tradicionales, los cuales aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes, con un bajo contenido de grasas saturadas, azúcares refinados y sodio. Asimismo, su diversidad y equilibrio no solo responden a una disponibilidad de alimentos, sino a una configuración dietética estructurada que integra productos como maíz, frijol, calabaza, chile, amaranto, nopal, quelites, hongos e insectos, entre otros (Sánchez-Velázquez *et al.*, 2023).

En este sentido, los componentes centrales de la dieta —maíz, frijol, calabaza y chile— no actúan de manera aislada, sino en complementariedad, lo que permite configurar un perfil nutricional balanceado. El maíz, como base alimentaria, se consume en múltiples preparaciones tradicionales; el frijol aporta proteína vegetal; la calabaza contribuye con fibra y micronutrientes; y el chile, además de su función sensorial, incorpora compuestos bioactivos. Esta combinación se amplía con alimentos locales y de temporada, lo que refuerza la diversidad dietética y evidencia un conocimiento alimentario tradicional orientado a la optimización nutricional (Venegas-Martínez *et al.*, 2024)

Desde el punto de vista de la salud, los hallazgos coinciden en que la dieta de la milpa presenta efectos protectores frente a enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer (Albores-Méndez *et al.*, 2024). Sin embargo, más allá de la presencia de nutrientes específicos, estos beneficios pueden interpretarse como resultado de la interacción entre sus componentes, particularmente por el papel de la fibra en la regulación metabólica, así como por la acción antioxidante que contribuye a la prevención del daño celular y procesos inflamatorios (Galindo *et al.*, 2022). En este sentido, la dieta de la milpa se

configura no solo como un patrón alimentario saludable, sino como un modelo preventivo con implicaciones relevantes en salud pública.

En relación con la seguridad alimentaria y nutricional, los resultados muestran que la dieta de la milpa incide de manera simultánea en sus distintas dimensiones. La producción basada en sistemas locales favorece la disponibilidad de alimentos; el uso de recursos propios reduce la dependencia de productos importados, mejorando el acceso; la calidad nutricional de los alimentos contribuye a la adecuada utilización biológica; y la diversidad productiva fortalece la estabilidad frente a cambios ambientales y económicos. De esta manera, la dieta de la milpa no actúa únicamente como un conjunto de alimentos, sino como un sistema que promueve la autonomía alimentaria y la apropiación comunitaria de la salud (Housni *et al.*, 2024)

No obstante, su implementación enfrenta diversos desafíos, entre los que destacan la falta de conocimiento sobre sus beneficios, la influencia creciente de la dieta occidental, la limitada valorización de los sistemas tradicionales, la pérdida de biodiversidad y el desgaste de los recursos naturales (Galindo *et al.*, 2022). Estos factores reflejan una tensión estructural entre modelos alimentarios tradicionales y sistemas industrializados. En contraste, también se identifican oportunidades relevantes, como el incremento en la demanda de alimentos saludables y sostenibles, el interés por la cultura alimentaria, el potencial del turismo gastronómico y la existencia de programas de apoyo a la agricultura familiar, lo que sugiere un contexto favorable para su revalorización (de la Peña, 2019).

Desde una perspectiva sociocultural, la dieta de la milpa trasciende su dimensión nutricional al constituirse como un elemento clave de identidad y patrimonio cultural. Las prácticas asociadas a este sistema han sido transmitidas generacionalmente, lo que fortalece la cohesión social y la preservación de conocimientos ancestrales (de la Peña, 2019). Al mismo tiempo, su relación con el entorno natural permite optimizar el uso de recursos y favorecer el equilibrio ecológico, lo que refuerza su papel en la sostenibilidad ambiental y la conservación de la biodiversidad agroalimentaria (Housni *et al.*, 2024)

**Figura 2**  
 La dieta de la milpa



Fuente: Secretaría de Salud (2025).

En este contexto, la **Figura 2** ilustra la composición de la dieta de la milpa, destacando la complementariedad entre cereales integrales, leguminosas, frutas, verduras y otras fuentes de nutrientes, lo que refuerza su potencial como modelo de alimentación equilibrada y culturalmente pertinente. Con el propósito de contextualizar los hallazgos dentro de patrones alimentarios ampliamente reconocidos en la literatura, se presenta a continuación una comparación entre la dieta de la milpa, la dieta mediterránea y la dieta DASH, abordando aspectos nutricionales, culturales y funcionales **Tabla 1**.

**Tabla 1**

*Comparación de enfoque nutricional entre la dieta de la milpa, la dieta mediterránea y la dieta DASH*

Característica Principal	Dieta de la Milpa	Dieta Mediterránea	Dieta DASH
Base de alimentos	maíz nixtamalizado, frijol, calabaza, chile	Frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva	Frutas, verduras, granos integrales, lácteos bajos en grasa
Enfoque cultural	Arraigado en tradiciones mesoamericanas	Basado en la tradición mediterránea	Enfocado en la hipertensión y salud cardiovascular
Disponibilidad de nutrientes	Alta combinación de macronutrientes y fibra; perfil complementario de aminoácidos	Alta en grasas monoinsaturadas y antioxidantes	Rica en potasio, calcio y magnesio
Aporte de biodiversidad	Promueve la diversidad agroalimentaria	Variedad de alimentos frescos y locales	Uso controlado de alimentos procesados y restricción de sodio
Impacto en salud	Potencial para mejorar estado nutricional y prevenir enfermedades crónicas	Reducción de riesgo cardiovascular	Disminución de la presión arterial e incremento de la salud cardiovascular

Nota. Información sintetizada con base en la literatura revisada (Sánchez-Velázquez *et al.*, 2023; Venegas-Martínez *et al.*, 2024; Albores-Méndez *et al.*, 2024; Sierra-Ovando *et al.*, 2023).

La tabla 1 muestra tanto elementos convergentes como diferencias relevantes en las características abordadas, aunque los tres patrones comparten un énfasis en alimentos de origen vegetal y se asocian con beneficios para la salud, la dieta de la milpa se distingue por integrar de manera más amplia la dimensión cultural y la biodiversidad agroalimentaria, al basarse en cultivos tradicionales como el maíz nixtamalizado, el frijol, la calabaza y el chile.

Esta integración representa una ventaja diferencial, ya que la adherencia a un patrón alimentario no depende únicamente de su perfil nutricional, sino también de factores culturales y de identificación social. En este sentido, la dieta de la milpa podría presentar mayores posibilidades de implementación en contextos locales, particularmente en poblaciones donde los sistemas alimentarios tradicionales mantienen un papel activo (Sierra-Ovando *et al.*, 2023; Crocker-Sagastume, 2023).

En términos nutricionales, las tres dietas presentan perfiles favorables; sin embargo, la dieta de la milpa resalta por la complementariedad de sus componentes, particularmente en la combinación de cereales y leguminosas, lo que contribuye a un perfil equilibrado de nutrientes. Asimismo, su arraigo en prácticas comunitarias y conocimientos ancestrales la posiciona como un modelo alimentario que trasciende lo nutricional, incorporando elementos sociales y ambientales que favorecen su sostenibilidad.

En conjunto, estos hallazgos permiten identificar que, si bien la dieta de la milpa comparte elementos estructurales con otros patrones alimentarios reconocidos, su principal fortaleza radica en la integración simultánea de dimensiones nutricionales, culturales y ambientales. Esta articulación no solo amplía su alcance más allá del ámbito dietético, sino que también favorece su viabilidad en contextos locales, donde los factores culturales y productivos condicionan la adopción de patrones alimentarios.

En este sentido, la dieta de la milpa no solo representa una alternativa nutricional adecuada, sino un modelo con potencial para incidir de manera más integral en la seguridad alimentaria y nutricional, al vincular disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad dentro de un mismo sistema. Esta característica la posiciona como una estrategia relevante frente a los desafíos actuales de salud pública y sostenibilidad en México.

### 3. Conclusiones

El modelo alimentario de la milpa se perfila como un enfoque relevante en el contexto de la seguridad alimentaria y nutricional en México, al integrar una diversidad de cultivos, prácticas productivas y elementos culturales que pueden contribuir simultáneamente a la disponibilidad, el acceso y la calidad de los alimentos. La evidencia revisada sugiere que este modelo podría favorecer la producción sostenible, mejorar el estado nutricional de las poblaciones y fortalecer la identidad cultural y la soberanía alimentaria, particularmente en contextos rurales.

En términos nutricionales, la evidencia revisada indica que la dieta de la milpa presenta un aporte complementario de macronutrientes y micronutrientes, así como un perfil favorable asociado con la prevención de enfermedades crónicas. Asimismo, su estructura basada en sistemas agroalimentarios tradicionales podría contribuir a la resiliencia alimentaria y a la disponibilidad de alimentos a lo largo del tiempo.

Desde una perspectiva sociocultural y ambiental, la dieta de la milpa representa un componente significativo del patrimonio alimentario mesoamericano, cuya preservación podría favorecer tanto la sostenibilidad ambiental como la adherencia a patrones alimentarios saludables, al estar vinculada con prácticas y conocimientos ancestrales.

No obstante, su implementación enfrenta desafíos asociados con la expansión de patrones alimentarios occidentales, la pérdida de biodiversidad y la limitada incorporación de los sistemas alimentarios tradicionales en las políticas públicas. En este sentido, se requiere fortalecer la generación de evidencia empírica y promover

enfoques interdisciplinarios que permitan sustentar su incorporación en estrategias de salud pública, nutrición y sostenibilidad ambiental.

En conjunto, los hallazgos de esta revisión sugieren que la dieta de la milpa podría constituir una estrategia integral con potencial para contribuir a la atención de los desafíos actuales en materia de nutrición y sostenibilidad en México. Sin embargo, se requiere fortalecer la evidencia mediante estudios empíricos y evaluaciones más robustas que permitan sustentar su implementación a mayor escala.

## Referencias

- Albores-Méndez**, E. M., Carrasco-Vargas, H., Alaniz Monreal, S., Mayen Quinto, R. D., López García, E. D., Gutierrez Salmean, G., Medina-Quero, K., Vargas-Hernández, M. A., Ferreira Batista, C. V., López-Hernández, Y., & Winkler, R. (2024). An intense 60-day weight-loss course leads to an 18 kg body weight reduction and metabolic reprogramming of soldiers with obesity. *PeerJ*, 12, e17757. <https://doi.org/10.7717/peerj.17757>
- Ávila-Nava**, A., Noriega, L. G., Tovar, A. R., Granados, O., Perez-Cruz, C., Pedraza-Chaverri, J., & Torres, N. (2017). Food combination based on a pre-Hispanic Mexican diet decreases metabolic and cognitive abnormalities and gut microbiota dysbiosis caused by a sucrose-enriched high-fat diet in rats. *Molecular Nutrition & Food Research*, 61(1), 1501023. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201501023>
- Benz**, B. (2005). Los orígenes de la agricultura mesoamericana: Reconocimiento y estudios en la cuenca de los lagos Sayula, Zacoalco. *Foundation for the Advancement of Mesoamerican Studies, Inc.*, 1-27.
- Biruete**, A., Leal-Escobar, G., Espinosa-Cuevas, Á., Mojica, L., & Kistler, B. M. (2024). Dieta de la Milpa: A culturally-concordant plant-based dietary pattern for Hispanic/Latine people with chronic kidney disease. *Nutrients*, 16(5), 574. <https://doi.org/10.3390/nu16050574>
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CONABIO]**. (2006). *Capital natural y bienestar social*. CONABIO.
- Crocker-Sagastume**, R. C. (2023). Granjas escuelas agroecológicas interculturales: Espacio de diálogo para desarrollar un sistema de producción alimentaria sostenible para el campo mesoamericano. *Naturaleza y Sociedad. Desafíos Medioambientales*, 7, 87-115. <https://doi.org/10.53010/nys7.03>
- Chávez V.**, A. (2017). *Comer bien para vivir mejor*. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán; Universidad Autónoma Metropolitana.
- Estrella**, B. R., Guillen, S. A. A., & Terrero, J. Y. T. (2024). Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación en los niveles de presión arterial: Revisión sistemática. *Revista-e Ibn Sina*, 15(2), 39-51. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27537.49766>
- FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS**. (2018). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018: Fomentando la resiliencia climática en aras de la*

- seguridad alimentaria y la nutrición. FAO.  
<https://www.fao.org/3/I9553ES/i9553es.pdf>
- Galindo**, H. S. H., García, E. A., & Covarrubias, A. O. (2022). La Dieta de La Milpa: Como una alternativa en salud pública en el Valle del Mezquital Hidalguense, después de la pandemia de la COVID-19. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(20), 7-20.
- González**, A. (2007). Agroecosistemas mexicanos: *Pasado y presente. Itinerarios*, 6, 55-80.
- Housni**, F. E., Lares-Michel, M., Armendáriz, A. G. M., Villegas, J. R. E., Cañedo, C. L., de Jesús López-Larios, M., & Carmona, M. D. C. B. (2024). Comportamiento alimentario del consumidor mexicano y su relación con la sostenibilidad de su dieta. *Journal of Behavior and Feeding*, 3(6), 1-8.  
<https://doi.org/10.32870/jbf.v3i6.45>
- Huerta-Álvarez**, A., Arellano, M., Chávez-Méndez, C. A., Carpinteyro-Espin, P., Palacios-Reyes, C., & Pérez-Escobar, J. (2025). Milpa diet for MASLD in Mesoamerican populations: Feasibility, advantages, and future perspectives. *Life*, 15(5), 812.  
<https://doi.org/10.3390/life15050812>
- Peña** De la, L. E. C. (2019). Comida y salud: Diálogo entre la etnografía y la nutrición clínica sobre un sistema alimentario de tradición mesoamericana. *Mirada Antropológica*, 14(17), 82-100.
- Sánchez-Velázquez**, O. A., Luna-Vital, D. A., Morales-Hernandez, N., Contreras, J., Villaseñor-Tapia, E. C., Fragoso-Medina, J. A., & Mojica, L. (2023). Nutritional, bioactive components and health properties of the milpa triad system seeds (corn, common bean and pumpkin). *Frontiers in Nutrition*, 10, 1169675.  
<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1169675>
- Secretaría** de Salud. (2025). *El modelo alimentario de la milpa*. Gobierno de México.
- Sierra-Ovando**, Á. E., Cortés-García, M. F., Hernández-Núñez, Y., Priego-Álvarez, H. R., Vergara-Galicia, J., & Hernández-Díaz, V. (2023). Guía de alimentación de la Dieta Mediterránea Mexicanizada. *Horizonte Sanitario*, 22(1), 181-190.  
<https://doi.org/10.19136/hs.a22n1.4983>
- Vásquez-González**, A. Y., Chávez-Mejía, C., Herrera-Tapia, F., & Carreño-Meléndez, F. (2018). Milpa y seguridad alimentaria: El caso de San Pedro El Alto, México. *Revista De Ciencias Sociales*, 24(2), 24-36.  
<https://doi.org/10.31876/racs.v24i2.24817>
- Venegas-Martínez**, F. P., Topete-Rojas, D. C., Hernández-Valencia, G. L., Almanza-Ruiz, C. C., Chávez-Gaytán, C. S., Padilla-Vega, L. A., & Ozuna, C. (2024). La dieta tradicional conocida como milpa como una alternativa sustentable para prevenir la desnutrición en el estado de Guanajuato, México. *Jóvenes en la Ciencia*, 28. <https://doi.org/10.15174/jc.2024.4280>