

COSECHAMOS

EN NUMEROSAS COMUNIDADES DE NUESTRO PAÍS LAS PERSONAS CONTINÚAN SEMBRANDO, YA SEA PARA AUTOCONSUMO O PARA VENTA. EXISTEN ESPACIOS COMO LAS MILPAS, LOS SOLARES, LOS HUERTOS Y LAS PARCELAS DONDE SE PUEDEN PRODUCIR ALIMENTOS NUTRITIVOS E IMPORTANTES PARA LA CULTURA LOCAL

LO QUE SEMBRAMOS



LO QUE SE COSECHA Y SE CONSUME



DURANTE TODO EL AÑO, AQUELLAS FAMILIAS QUE SIEMBRAN HORTALIZAS, CUIDAN DE ÁRBOLES FRUTALES Y PRODUCEN SEMILLAS, TIENEN LA OPORTUNIDAD DE COMER AQUELLO QUE HAN SEMBRADO, INTERCAMBIARLO CON SUS VECINOS POR OTRAS COSAS QUE PUDIERAN NECESITAR O VENDERLO DENTRO DE SU COMUNIDAD



INSTITUTO DE INVESTIGACIONES SOCIALES



CONAHCYT

EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS Y LA SALUD

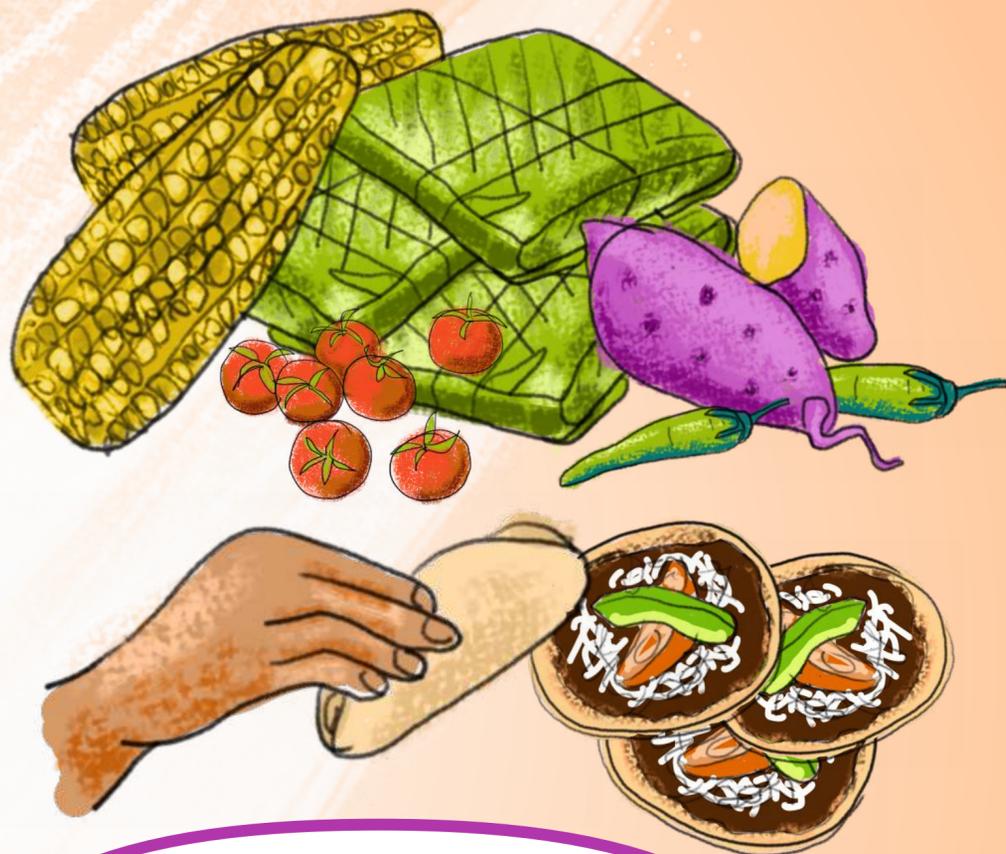


DESDE HACE VARIOS AÑOS NOS ENCONTRAMOS EN LAS COMUNIDADES CON LA LLEGADA DE COMIDAS PROCESADAS Y BEBIDAS AZUCARADAS, EL CONSUMO DIARIO DE ESTE TIPO DE ALIMENTOS PUEDE ENFERMARTE. EN MÉXICO TENEMOS UN GRAN PROBLEMA CON LA DIABETES EN NIÑOS Y NIÑAS.



COMER AQUELLO QUE SEMBRAMOS ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA CUIDAR NUESTRA SALUD

LA COMIDA TRADICIONAL Y LA POSIBILIDAD DE COMER SALUDABLE



LA COMIDA TRADICIONAL DE CADA LUGAR NORMALMENTE SE PREPARA CON INGREDIENTES QUE SE CONSIGUEN EN LA COMUNIDAD O QUE SE CULTIVAN EN MILPAS, SOLARES Y HUERTOS



HISTORIAS DE LA COCINA Y LA COMIDA

EN MUCHAS COMUNIDADES DE MÉXICO SE CELEBRA EL DÍA DE MUERTOS, DURANTE ESTOS DÍAS SE HACEN PLATILLOS ESPECIALES PARA AQUELLOS QUE VUELVEN DE LA MUERTE. EN ALGUNAS COMUNIDADES DE YUCATÁN SE PREPARAN TAMALES ESPECIALES PARA LOS PIAXANES (ESPÍRITUS) Y SE LES SIRVEN EN PLATOS DE BARRO QUE SE HACEN ESPECIALMENTE PARA ELLOS.



PARA PENSAR Y COMPARTIR

COMENTA CON TUS MAESTRAS, AMIGOS Y FAMILIARES ¿QUE TIPO DE ALIMENTOS SE CULTIVAN EN TU COMUNIDAD? ¿SE COME LO QUE SE SIEMBRA EN TU COMUNIDAD? ¿QUÉ TIPO DE PLATILLOS SE COCINAN PARA LAS FIESTAS O EVENTOS ESPECIALES? ¿CREES QUE SERÍA MEJOR CONSUMIR LO QUE SE SIEMBRA O LAS COSAS QUE SE COMPRAN EN LA TIENDA?



D.R. © 2024. UNAM  Instituto de Investigaciones Sociales

Para un uso diferente escribir a: difusion.iis@unam.mx

Forma sugerida de citar: **García Magdaleno, P., Cabrera, E., Aranda, V., & Pool Balam, L. (2024).**

Cosechamos lo que sembramos [Infografía]. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Sociales; Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías.

Elaboración de la información: **Pavel Alonso García Magdaleno**

Elaboración de la infografía: **Ehécatl Cabrera**

Colaboración y traducción al maya: **Vianca Aranda y Lorena Pool Balam de la Colectiva Chak Tuun**

Asesoría: **Elena Lazos Chavero**

Fuente: **Trabajo en las comunidades de Uayma y Tinum, Yucatán**



INSTITUTO DE INVESTIGACIONES SOCIALES



CONAHCYT

