

# LAS PLANTAS QUE COMEMOS LOS MEXICANOS

## Las plantas que nos enseñaron a comer nuestros abuelos!

En México, el maíz y la calabaza fueron las primeras plantas que aprendieron a cultivar nuestros abuelos hace unos 9000 años. Con ellas elaboraban tortillas, tamales y dulce de calabaza que todavía seguimos comiendo.

Alejandra Chavez Miranda

Pepino

Fresas



## Ahora también comemos plantas que llegaron de otras partes del mundo!

Después de la llegada de los españoles a México nuestra dieta cambió. Ahora también comemos naranjas originarias de Asia, sandías de África, uvas y manzanas de Europa y Asia.

## Las plantas nos regalan vida y salud!

El calcio y fósforo que contiene el maíz fortalece nuestros huesos. Si además, comemos unas calabacitas mejoramos nuestra vista porque tienen Vitamina A.

## ¡Sin plantas no hay fiesta!

El mole, los tamales y el pozole que comemos cuando hay una fiesta están preparados con plantas y forman parte de las tradiciones del lugar donde vivimos.

A los mexicanos nos gustan las tortillas, los frijoles, comemos tacos y quesadillas. Las plantas que comemos nos hacen únicos y diferentes a las personas de otras partes del mundo. ¡Nos dan identidad!

Las plantas del Jardín Botánico Estatal de la UAEM ¡Nuestro patrimonio!

**Diseño y elaboración:** Xiomara Rodríguez Mendoza<sup>1</sup> y Columba Monroy-Ortiz<sup>2</sup>. <sup>1</sup>Facultad de Ciencias Biológicas, UAEM; <sup>2</sup>Laboratorio de Ecología, Cuerpo Académico "Unidades Productiva Tradicionales", Centro de Investigaciones Biológicas, UAEM

**Fuentes de información:** Vela E. 2009. Los chiles en la mesa. *Arqueología mexicana*. 32: 78-88. Morales de León J., Babinsky V., Bourges H., Camacho M. 2000. Composición de alimentos mexicanos. Instituto Nacional de Ciencias Médicas "Salvador Zubirán". México, D.F. Perales, H.R. y Aguirre, J.R. 2008. Biodiversidad humanizada, en *Capital natural de México*, vol I: Conocimiento actual de la biodiversidad. CONABIO, México, D.F., pp. 565-603.

**Fotografías:** 1,4,8,9 Columba Monroy Ortiz, 2, 3; Lizbeth Ortega Cala; 7 Leticia Barreto Domínguez; 5,6 Raúl Valle Marquina; 10 Enrique Vela (Vela, 2009)

**Dibujos:** Niños de tercer grado grupos A, B y C de la Escuela Primaria Federal "Profesor Rafael Ramírez", Temixco,

