



## Primeras actividades de la Dieta de la Milpa

Como parte de la agenda de sus actividades, [Dieta de la Milpa](#) se extendió la invitación a participar en un taller para conocer un poco más acerca de los beneficios de una alimentación saludable. El evento se llevó a cabo dentro del Centro Comunitario Cultural y Deportivo San Bernabé en Monterrey, Nuevo León. Durante el taller, dirigido por el Dr. Mauricio Padilla, los asistentes tuvieron la oportunidad de conocer diversas alternativas para una dieta saludable, además de aprender a incorporar elementos nutritivos como el maíz. El taller se complementó con una actividad interactiva en donde se tuvo la oportunidad de aprender a construir un huerto orgánico en casa.

