

KUNI ÑA ADI NTAMI DITE

tun gavi tensio ñuu rika

Mixteco

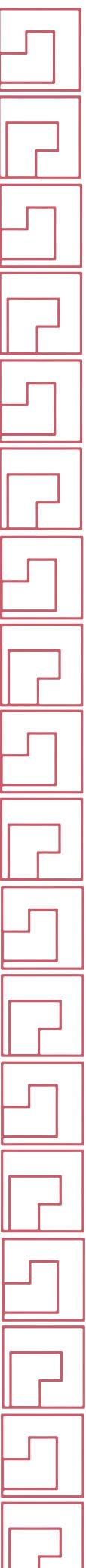
Significado: Milpa Descripción: Esta figura representa la milpa donde se cultiva el maíz y el frijol Pueblo indígena: Nahua.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas



TE KUSANU NU ÑUU TENSIO

Miguel Barbosa Huerta

TUTI ITANTIA

TE KU SANU

Rafael Bringas Marrero

TE TIA TUTU

José Antonio Aguilar San Sebastián

NETYI TYINTE TE KU SANU

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

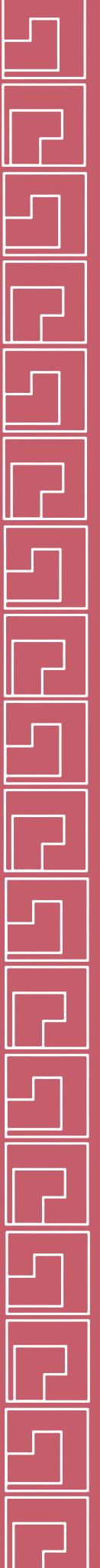
Roberto Regino Reyes

Ramón Vergara Sotero

TE KU SANU NU VE'E TYUN

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera



NETYI THINTE

Netyi tyinte kidana tyun

Viridiana Regino Castillo
Hilario Ramírez Rojas

Dataka te na kidane

Alejandro Flores Altamirano

Tutu retratu

Guadalupe Altamirano Domínguez

Netyi kida via te ni dantuku

Oliver Ramos Gómez
Zahira Aldana Ramírez

Sa ko viko

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

Netyi thynte kunta inina

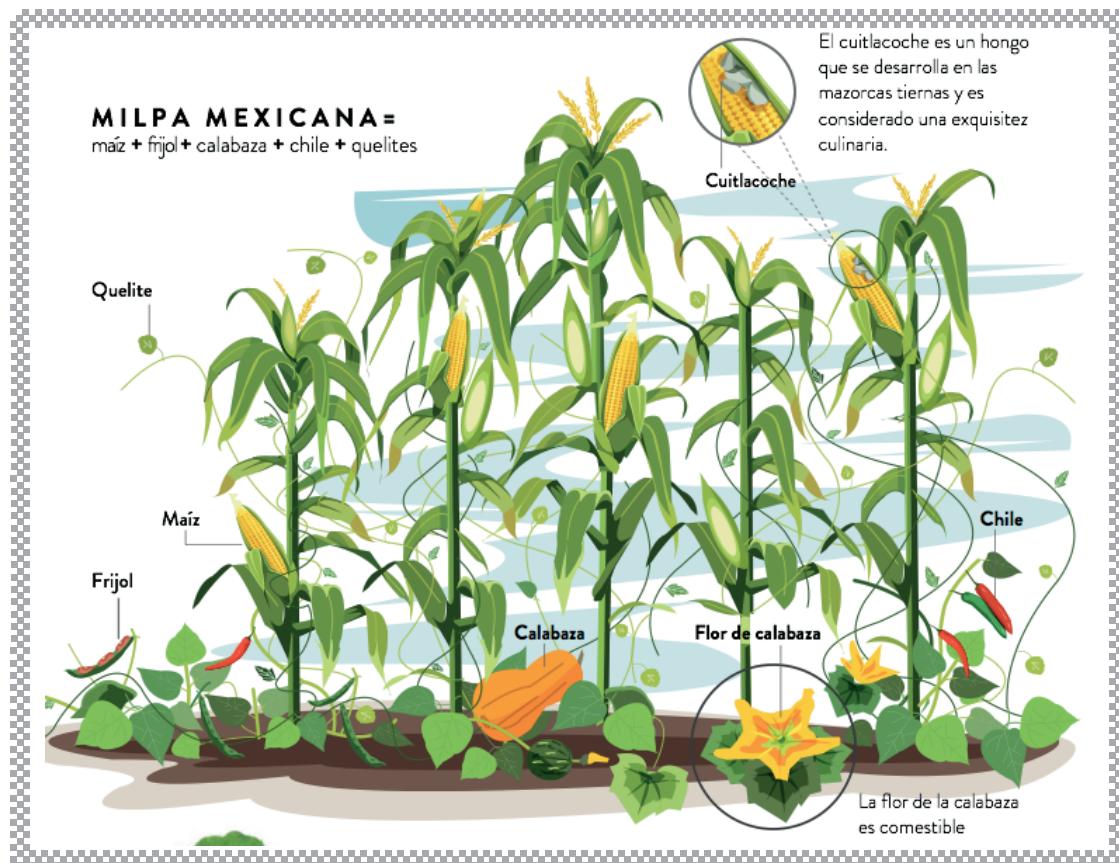
Luis Gerardo Simón Vázquez

Ña ndesa'a

Ña itiaku neivi ñuu ndua ña tyí'i ne xitune itune tyiva'a i ne ña tnamí kidayukun ne ña xixine, ña ina'a ne nansa kuyukun ña xixi nda te ntia ñu'u kuyukuan ña yo'o ndua ña ninakoo netyisa'nu un u nda te ña ndua ntyikun dakuni tnu'u tutu yo'o ndia sastnu'u ña xixinda kana nuu itu nda vatyi ia ntaia te tnamia te dakunitnu'u ña ninako yo'o ten'enda itiakunda.

Ikuminda kuna'a nda ña kuyukun xixi nda kivi vityi ndua ña sa ina'a netyi sa'nu te ndianda nde kidatyun nda nde kana ña kutiaku nda te kidañu'u nda kivi xi itu a ñu'u nde xitu nda. Dukan san nuu in in ñuu ikumine ndia xixi ne te nansa kida yukun ne ña itiaku ne. Nuu nsida ña ina'a nda kua'a ña ñu'u tna'a ña nansa kuyukun ña kutiaku nda ña ina'a ne neivi ña kida ne, ña ni'nu inine.

Nuu in in ña xixi nda ñu'u tna'a kua'a a ina'a netyi sa'a nu te kuyukan tnamí ya itiaku nda. Ña yukan inde'e xi nsida te ña india sastnu'u ña xixi neivi ndoo un ñuunda te ndia sastnu'u dita xi ntutyi te ia kua'a ga ña kuxinda te ikumi nda dakunitnu'u nda vatyi ia via ia ntaia te tnamia kua'a ña ni'ia kutiku nda.



1. Nansa ia in dita kuyukun xi ntutyi kee ntutyi nuu dita te natuia te kuxin da



Ndia ni'i dita:

Nuu in in dita ikumia 216 caloría ni'a fibra. Danua ña vida a da'an ia ia ia nuu ni inda ko ndu tnu tixi nda kida.

Ya'a:

Ni'a vitamina xi mineral tyindea nuu iki kuñu nda sa masa ndekue'e na te kua'un vinda.

Ndutyi:

Ña ni'i u'un tnumi g. ndutyi tyo'o u'un dita ni'a proteína tyindea iki kuñu nda ni'a fosforo ,fibra te ko ndu tyinda kida.

Sika kaxina:

Si nuu u'un diko gm. Si ikumi ku'a si proteína te koo kua'a da'an si, tnamisi, ni'i si calcio, magnecio xi vitamina B.

2.- Ndia ikumi ña xixinda

NUNI (Zea maíz)

Ña kui kidayukunda xi nuni kua'a ña kida nda vatuni kuyukun nansa ni'i kua'n sa'a nuu itunda.

Ndesa'a nde nsidi te nde nuni ia kua'a nansa kuyukuan.

- nsidi yute: tyo'o nsidi ñu'u, xida tevaa ya'a.
- te nsidi sa ni sisa: kua'a xatu, yutyi vidi.
- Dita si muu.
- Ntoo kutyi.
- Nuni sa ni koyo: kuyukun yusan, dita tevaa, tyimuu dita xi yusan tentodo.



Ndia kui kida nda kidayukun nda dita xatu xi tyia

Ntyiko nda nuni nakoo nda ña yusan ña iyu'u dakenda yutnu tnamí, ña vidi te yuun da ña te kidayukun nda bola kuati da datya'ma nda ña na kua kinin nda daa daken nda tata tyia na kua kunin nda, te tyitando nda ña nuu in xio ixi iyu'u ñu'u na in min. Nantyiko ni'i nda ña nte tyo'a.

Ndutyi

Nansa xixi nda ntutyi? ña yo'o xixi neivi te ikumia kua'a hierro, vitamina xi mineral nuu iki kuñu nda ntutyi ndu ña xixi neivi nuu ini ñuu ikumi iko'yo.

Ntyityi

Na ndua ntyityi yute te nde sa'a kan ande kivi ui diko u'un nde ui diko una nde kivi tyi'nda, te ikumia kua'a fibra te vidia na yutea.



Cacamas

Na sa ni sisa ntutyi na in ui diko uxin kivi a nde ui diko sa'aun sa ku'an ku kuan sa ia va'a vatuni kaxi nda ña tyo'a kuvita nde ntyutyi ndua.

Ndutyi: ndua na sa ni sisa te ni itya.

Ndutyi yute: daka xitia vatuni kaxi nda ña nasa ia ui nda'a.

Ikin (cucurbitá sp)

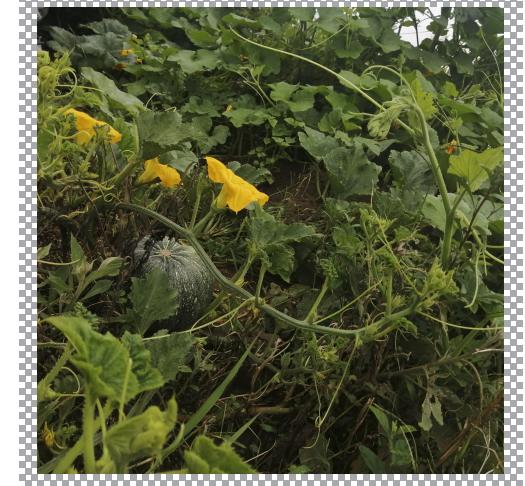
¿Nansa kaxi nda ikin?

Ikin yute

Ikuminda kuntiatu nda nde ui diko uxin a uni diko uxin kivi sa ia kaxi nda.

Ikin nisisa

Kaxin nda ña na sa ni ku kaxin doa na in iñu diko kivi sa ia vatuni kaxi nda na in ñavidi a ña ko'o nda.



Ita ikin

Ita vaya ndesa'a kan ande kivi ui diko según ikin, kua'a nansa kuxinda ya te kua'a vitamina ikumiya A,C,B, B2,B3 Y B9 tnamiya te ikumi ya calcio minerales, hierro, calcio fosforo, potasio magnecio te koo da'a n ya sodio.

Tata ikin

Saxinda si tyo'osi te vatuni kuyukun yusan si tyo'o ña kuxi nda te sa'a si ndo'o nutrición xi fibra antioxidante na in vitamina A y E te dukan san B sa ntudava te tyindea iki kuñu nda.

Ya'a(capsicum annuum)

ya'a ma adia batyi ma satua.

ya'a xaxina ya'a ka ente ni ñu'u ni kui ya'a i siempre kutantoa mesa xaxina.

Ya'a ikumia tekui ya'a xaxina ntatu inina ntatu unkuinina A,B1, B6, tanta calcio,hierro, maagnesio,potasio,sodio, magnesio te yodo.

Ya'a kua'a ikumia ku'a kunte inita C y A tyika ia fuerte color ña ya'a kui.

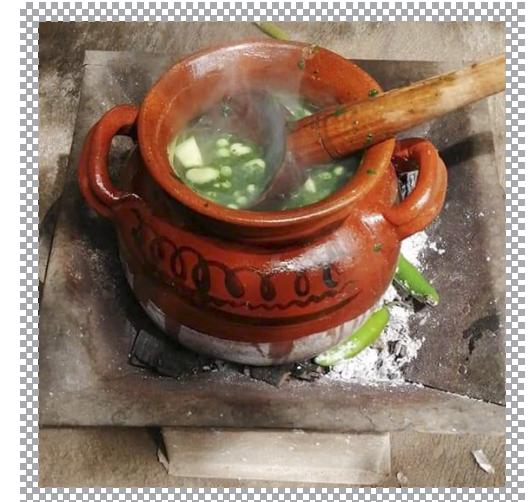


3. Ña itiaku nda xitia nuu itu

Yua

Itia yua, huazontle, ndua te yoo, jaramdos, sivatnu, ndua ndudu nsidaa ña yo'o te daba ga xitia nuu itu según ñu'u a Ñuu kua'nda sa kua'a kuia xixi a te ni'a kua'a vitamina, mineral xi fitokimicas. según ñu'u kana te indu kivi xitia te ikumia.

Yua kua'a ña ikumia vitamina C xi betacaroteros vitamina A ndua in antioxidante ndia xi iki kuñu nda xinda sa masa ki'i kue'e ndoo masa kusi te'e yatiy nda te inka ga kue'e na in diabetes kue'e anima na.



Yua ikumia kua ña sa'a nuu nda ni'ia omega uni xi omega iñu yua kua'a ña ni'a tyindea ndo'o sa masa ntekue'e nda, te ni'a acido graso omega uni xi omega iñu te ña yo'o xiñu'u iki kuñu nda ña yukan ndua divi ikuminda kuxi nda yua te masa ni'i nda kue'e kukuin anima nda, vatyi ya'a

Kisi koo ikixi

Kaxi nda sika siya'a, ilunko, kisi yo'o ikumi kua'a si proteína te tnamí sastnu'u si ni'i si calcio aminoacido ni'i kua'asi vitamina complejo B.



Nansa kuyukun sika kee iin xi sikava ia

Nakate va'a na sika te nakoo na si kundaxi ñuusi na in oko kumi hora nde ndai si dandu daxixin na si nde nuu ns'i tekui si da kua'an tyo'o si xi iy'u aceite da dakena in xi sikava ia ña ndua kudi in inda tyo'o si na in u'un minutu.

Tyimuu nuni

Nsida ña ikumi tyimuu nuni kana kivi ia itu te ña yo'o ndu ña ni'a te na kuxinda ña kua'a tyindea iki kuñu nda te na koo ia via te ikumi nda kue'e diabetes danua kue'e yo'o dukan san danua da'an ia in inda, nduu san antioxidante koo kusi te'e yaty'i nda, tyindea ko ndu kaxin ña xixi nda nuu ini sisi nda, tyindea ki'i calcio xi lisina iki kuñu nda, tyinde sa koo vii ininda sa'a ndo'o colágeno ña yukan ndua ikuminda kuxinda tyimuu nuni kana un itu nda vatyia kua'a satnu'u ña kida xi nda sa kovaanda te ma ni'i nda kue'e.

Bibliografía

Aguirre E (2015) El chile como alimento, Revista de ciencia julio-septiembre de 2015. Obtenido de: <https://bit.ly/3oZilG>. Fecha de consulta: 21 de octubre 2020.

Becky Santoyo. (2013). Los chapulines una plaga con alto valor nutrimental de nueva mujer.

Obtenido de: <https://bit.ly/368EQYz>. Fecha de consulta: 21 de octubre 2020.

Espinosa F. (2017). El poder de...los quelites.

Obtenido de: <https://bit.ly/3oXtTlf>. Fecha de consulta: 21 de octubre de 2020.

Gómez A. (2018). 7 beneficios de comer tortillas, Aquarium.

Obtenido de: <https://bit.ly/2I0OhI0>. Fecha de consulta: 21 de septiembre del 2020.

José Armando Ulloa¹ , M. en C. Petra Rosas Ulloa¹ , Dr. José Carmen Ramírez Ramírez² , IBQ. Blanca Estela Ulloa Rangel³. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos, Universidad Autónoma de Nayarit. Obtenido de: <https://bit.ly/36beWTY>. Fecha de consulta: 20 de octubre 2020.

La nena. (2018). Aporte nutricional del chile. Diario de la nena.

Obtenido de: <https://bit.ly/2I6AatU>. Fecha de consulta: 20 de octubre 2020.

Revoreda E. (2019). 5 beneficios del huitlacoche, el delicioso oro negro de la milpa mexicana. Directo al paladar México.

Obtenido de: <https://bit.ly/2HZjfKI>. Fecha de consulta: 21 de octubre del 2020.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas