

# ndojó KU TUTJUÚ

Niñi chjí'lú

*Zonimono'*

Mazateco

**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

**CHJITO XÓ NGO'OKU TSA 'A NONGUI NUÚNDSI'ON**  
Miguel Barbosa Huerta

**NI'YOONGO'OKU TSA 'A CHJITO YIMO NUÚNDSI'O**

**CHJITO KJUOCHJINA XÙ BÒTÀXÚMO TÌTJÚN**  
Rafael Bringas Marrero

**CHJITO KUOCHJIA XÙ BÀNDÓJÒ**  
José Antonio Aguilar San Sebastián

**CHJITO KJUOCHJINA XÙ BÒTÀXÚMO NGOJIN JÀ NIYOO NGO'OKU**  
Viridiana Regino Castillo  
Nadia Blas Otañez  
Gloria Martínez Carrera  
Serafín Germán Solís Carrea  
Roberto Regino Reyes  
Ramón Vergara Sotero

**CHJITO KJUOCHJINA XÙ BOSÀKUJU JÀ NIYOO NGO'OKU**  
Nancy Aridai Acuapan Carreón  
Moisés Ismael Rosas Cabrera

## XÙ YÀNDOJÒ

### XÙ TSOKJÁTÓYÓ KUJU YÀNDOJÒ JÀ KJUOCHJINA

Viridiana Regino Castillo

Hilario Ramírez Rojas

### XÙ KJUOCHJINA YÀNDOJONI

Alejandro Flores Altamirano

### XÙ YISÁN TSOKJUTOÓ

Guadalupe Altamirano Domínguez

### XÙ TSOKJUTOÓ KUJU NDOJÒ YÀNDOJÒNÌ

Oliver Ramos Gómez

Zahira Aldana Ramírez

### XÙ TSJOO YÀNDOJÒNÌ

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

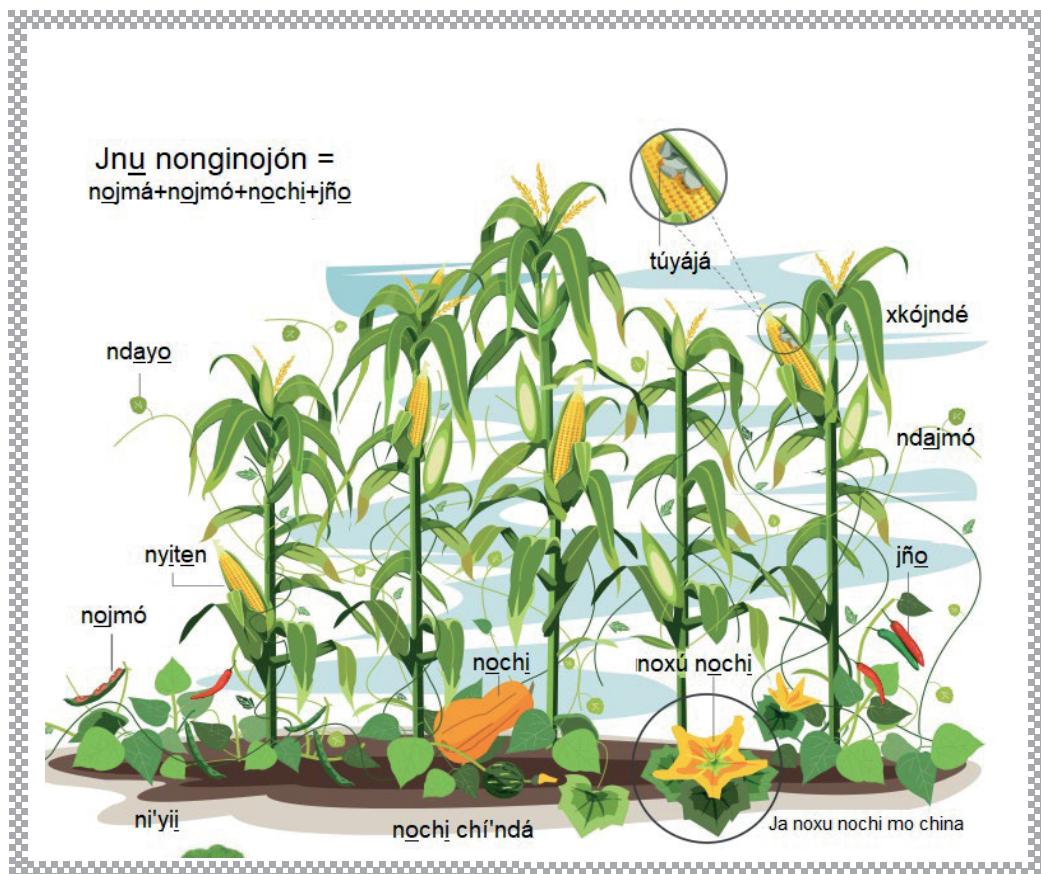
### XÙ TSOKJAYINDÚ ÁN NDÍBOQ NONGI CHIKJUU

Hugo Florencio Carrera Merino

## Titjún sanojmí:

Ja tsin chinaa<sub>xu</sub> bachinaá, ja xu yo<sub>o</sub> mochó ndó sandú noxínondonoó, kóotsúni ngo tatsükungisaá ku<sub>u</sub> ngo mo choxkén, jma xu motsjokiá ngo tutju. A kú xú sandojo tsin chinanojón, ti'ona<sub>a</sub> mondojo ja kjuotaxúmaa<sub>a</sub> noóchónoó ngo mo tsjo ño'oxá ndo yatjutsi'ini chjitochongónoo<sub>o</sub> ngo tutju ku<sub>u</sub> ndojo bachinaá.

Kjuokisia<sub>a</sub> jabi kjuotaxúmo<sub>o</sub> jáni ngo choxkén ngoñi'a ngo sandojoni tsin chaa<sub>xu</sub> mochoni ngojin ngi jnu<sub>u</sub> ku ngo k'iñi'ilaá tsin chaa<sub>a</sub> xu kitsónó chjitochongóno<sub>o</sub>, koto'yoxkuan ngo ñi'í xkún chjá tsin chaa<sub>a</sub> xu bandajá. Ndojóxkúní ngo choxkén, ngo kibe<sub>e</sub> tsin chaa tako'oxú sandojoni kini si'ínloti jño chjitochongono<sub>o</sub>, ngo sakitsján ngo mi kjiayo<sub>o</sub> xu mochó ngo'ndanojó ku baxkún ja chín, ku tióna<sub>a</sub> bachi nichrjan ngo motja, ku ngo jngú Jung nongee<sub>e</sub> kosi'ín ñonguee ngo tjuba ku<sub>u</sub> sandójo tsin chaa<sub>a</sub>.



## **1.- A kú kjí'i ku a kú xu tsjó ngoñí'íno niñi chjílú nojmó**



### **Niñi:**

Ngo jngú niñi tsjó ngoñí'íno:

- Sikjo'ojáán yoxí ngojin jninoó, kú sikjojaán xiná tajatani jninoó.
- Ndojó síkúju ngonsu'bá ngo ti'o makíté.
- Ndojó síkúju nindonoó ngo tsjo ñí'a.
- Ndojó móchó jño ki'indíxu ti'o kjyo'mo ku ndojo mochoní.
- Ndojó fijin jninoó ngoyo yijinoó ku tsjóní'íno.
- Tsjó ngoñí'no.

### **Jño:**

Ja jño bosakujuú yijinoó ngo mi ndakjun soku chi'inó, ndojo móchó nyistee ku ndojo si'ixo ngoyo yijinoó.

### **Nojmó:**

Ngo ¼ jngu koxtu nojmo kíchjon, sandojoni 10 (ta) niñi'ndee.

- Bosakujuú ja yijinoó, ndojo kjóbá ngoñí'ín yijino.
- Sikjo'ojáán yoxi ngojin jninoó ku sikjojaán xiná ngojin jninoó.
- Ndojó síkuju ngondsu'bá ngo ti'o makíté.

### **Xkójndé:**

Jño ndi chij xu'mi xkójndé botu tsjo ngoñí'íno. Ngo tafuu yo jngu kilu 100 gramos.

Tsongoñí'no, ndojo nakongoyaá ti'ongo chinaá, mi tso tsa xiná tján ku ndojo sikuju yijinojó, tsjo ngoñí'an nindonojó. Ndojo 'yoxken ngo tsjo ngoñí'íno kibo tsin chinaa.

## **2.- Nachjilaa ngo tsó ngoñi'ino tsin chinanojón**

### **Nojmá(Zea maíz)**

Xu kjototsa'a nojmá kjinkuyo mo sandojo tsin china, a ku xu mocha ku a ku xu mochojin nongee, ndo mo nyiten ku ndo sa'a tja, kjinkuyoni ngo mondojo:

- Nyiten: nyiten kichjon, nyiten ngo saxu, ndofuu nyiten, niñi tsjá.
- Nejen: chiji nojmá, niñi tsjá nitjoo, niñi tsjá yoxi, niñi tsja noxo.
- Nojmá: no'yi, niñi, ndokón.
- Túyájá: niñi sany'i túyájá.
- Yo chrjee.



### **A k'xú sánodojo: Niñi tsja nítjoo**

Mo no'yi xko ja nojmá, tu ko'oxu sájno ja no'yi ku nákujín konelooo, nákujín yaja ku ndsajá mundojo ndoní niñi tjsá nitjoo, ti'o sándusún ngosun nitjoo, ja ni'ye xu chjonni ku xú'bé mochjonjinni ngo ndojo chjón jño niñi tsjá, ndo ti'o ya kichjon mo chinaá.

### **Nojmó (Phaséalus vulgaris)**

¿A ku xu china nojmó? Chjito mochjaán ngo kokjiani ngo ke xu tsjo ngoñi'ino, jabí ndi nojmá ja xu tijnotit-junni ngo tasuchinyajaá ngojin jabí ngosu'ndaa ku ngo tsjó ngoñi'an jabí nongee ndo tatsúchén.

Nojmó ndújú: ti'ongo chi'ndá ja nojmó, mo bachingá ja nojmó ndújú, motjaá ngo bachi yochotá nichrjeen (45 días) ngo botu ya kisa'a tja, jabí tsin chinaa tsjó ngoñi'ino ku yoxi yitsa.



Nojmó xkíá chi'ndá: kibe ndi nojmó xkíá ti'ongo chi'ndá mo chóní ngo bachi yochotá nichrjeen (50 días) kuju yochotaún (55) nichrjeen ngo motja. Chi'ndá kuju yindó, ja chrjubaa sina kuju sina tusón kjun, soko'o kje'é yisán tjian, kjin kuyoni ja nojmó.

**Nojmo jmoo:** Jabí ndi nojmó ti'o mó china ngo ya kjochó ku ya ndojo kixi.

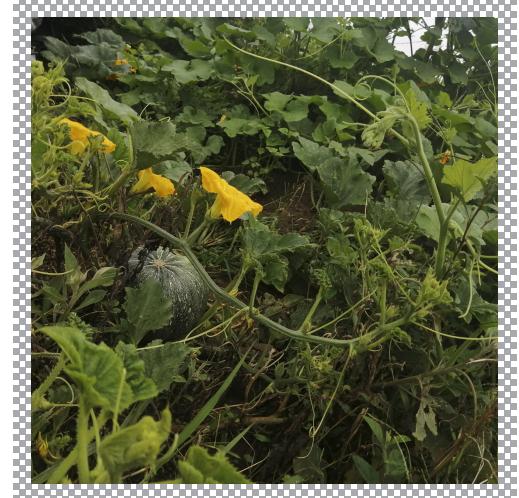
**Nojmo chí'ndá jmoo:** Mo ta bachingá jabí nojmó ngo chí'nda ngo ya kjochó jin xka'.

## Nochi (Cucurbitáceas)

¿A kú xú *china nochi* chi'ndá?

**Nochi chi'ndá:** Ngo mo satsjokejé jabi ndi tsin chinaa, titjun chiñolaa ngo kachí ndo 50 (yochontá) ndo 70 (jonkoon ku ta) nichrjeen ngo mo kachinaá.

**Nochi chó:** Jabi ndi tsin chinaa sandojó t'ongo ya kjuo tójó ja chrjubaa' nochi, t'ongo ya yichi 120 nixhrjeen (fuu só) ngo kisa'a tja. Kungotse'e kibe nochi nondó sándojonи ku tjin yongoo xu nochi yoxi mondojoni.



**Noxua' nochi:** Jño noxua' nochi t'i'o batju ngo bachí botu jngu só, kjin kuyoni ngo mo bachi-naá, kibe noxua' nochi tsjo ngoñi'ino, ke kiboo ngoñi' xu chjinakeé sikóxki kjonrején (Tsua Vitamina A, C, B1, B2, B3 y B9). Ni' tsjo ngoñi'a nindonojon, tuku tsjo ngoñi' xu tsua (Hierro, calcio, fosforo, potasio kuju magnesio) Jabi tsin chinaa site'én chibo xiná tjián ku noxo xu ndojo sikuju yijinojon.

**Tuchia' nochi:** Ja tuchia' nochi mo ná tsju ku mo sandojo no'yini, kjin kuyo tsen xu mo china sandojoni, tsjó ngoñi'ino ku bosakujuúnó ngo t'ongó che'en batjujini yijinojón, tsjónó ngoñi'ín xu chjinaxke chokuun tsua Vitamina A kuju E, Vitamina Grupo B, ndojo sikuju ku ngo nyóón katsuyeje.

## Jño (Capsicum annuum)

*Tso mi yifuu, mi tso ndojo.*

Kjin kuyo jño ngo jngú jngú ngo'ndaa, nijngu nichrjeen ngo mi sandusun yomaxo, jngu jño tikujian nondó ku kjinkuyoni ngoñi' xu tjián (Carbohidratos, fibra, proteína, vitamina A, B1, B2, B6, azufre, hierro, magnesio, potasio, sodio y yodo).

Jño yóné botuú tjian ngoñi' miko'oni jño sina ku sosa, ngo keé ko'moni ngo ya tsá kichji.



### 3. Tsen xu motja ngojin jnu

#### Ndayo:

Ndayo, ndanochrju, ndaskúu, ndatuyóné, ndatsjo, ndakulee, ndatújmó ku kjinxkun kuyoni xko ngo kje'é ngo'ndaa.

Kibe ndayo ja xko xu china ndo kjotsaá, ngo ko'oxú tsokjina chjitochongoo ku ndiboo, kjín tá moni ngoñi'a xu tjián ku mi tso xki che'en tjián.

Nisi tso kje'é xu mochó ku ngo jngu, ni si ngo'nda' ndo mochojín ku ngo bachi chia'an ngo kungotse'e kibe ndayo tsjo ngoñi'íno Tsjono ngoñi'í xu 'mi fibra, vitamina A kuju C, minerales, kini xu 'mi hierro ku calcio, ácidos grasos omega 3 ku omega 6.



Jño xu tsua ngoñi'í Vitamina C ku (Vitamina A) jño ndojó sikuju yijinojón ku ja xu tsjó ñíá yijunojón ngo mi ndakjun kochongá ku mi che'en sokúnó kini chi'in yoxe ku kibo che'en tsaa'jonimo.

Jño ndayo ndojó sa'aa yijinojón ngo chinaá, jño xu bosakuju ngo ndojo sí'ixó ngotsu'bá ku ngo mi tju sa'tjián, ngo ndojo chjitsajanlaá yijinojón ngo ndojo kongoyo jninoó ngojin noxó jnino.

Tu ku tjinxku ngisaá xu kje'é xke ngo ja yijinojo ndojo ngoñi'í sa'atjián ku ngo kachee tiongo kandaja tsen xu chinaá.

Tso tsijian yijinoó kibe ngoñi'í ke nru sokuchi'ino, kjoñi'íni ngo tjo'o kibe tsen xu china ndojo ngo mi kokayá ngotjia ja jonimonoó xu mochi'an, ku jabí che'en xu siki'an xkún chjito nonginojón xu 'mi Mejiku.

### **Ndi chii:**

Xkójndé, ni'yii xu bajngó, kibé nyisti chí sin ndójoni ku tjín xkua ngoñi'ín, sindójoni ku ndojó sikuju nindonojón.

### **A kú xú sandojo**

#### **Xkójndé ku noxo ku tusón soon**

Titjún natsjajin ku sandujín nondó ngo jngu nichrjeen ngo ko to tju'xián tjaá, ti'o sandoyojin jngu xo'bo ngo mo katju ja nondó tjá, ndojo natsja ku ti'o saxuyojín xiná ku sajin yitsa noxo ku kurumona, saó ndo tijno ngo'é, tu chibo sangia ni'yé ku ún minutu chiñolaa ngo mo tju'xíni.



### **Tjeen tá túyájá:**

Ja xu ngiso 'yoxken xu sichjia kungotse'e xu mochó ngojin jnu jñó túyájá, kibé ngoñia' xu tsjónó:

Bosakujuúno ngo siko'ojan yoxi ku siko'ojan xiná ja jninoó ngo kjin nichrjeen.

Bosakujuútano ngo mi ndatun kochonga, ndojo sikuju ngotsu'bá, ndojo kjaxungo ja ngoñi'i xu fjin nindonoo, tsjo ngoni'ino ku tsjoó sitsjani chrjubo yijinoó.

## 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/2I0Ohl0>. Fecha de consulta: 21 de septiembre del 2020.

José Armando Ulloa<sup>1</sup> , M. en C. Petra Rosas Ulloa<sup>1</sup> , Dr. José Carmen Ramírez Ramírez<sup>2</sup> , IBQ. Blanca Estela Ulloa Rangel<sup>3</sup>. (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/2HZjfKl>. Fecha de consulta: 21 de octubre del 2020.



**Gobierno de Puebla**  
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de  
los Pueblos Indígenas