

# CHIPAUAK UAN UELIK

## *Nor tapik*

Nahuatl norte

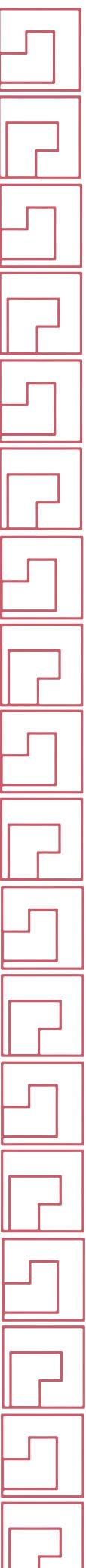
**Significado:** Milpa **Descripción:** Esta figura representa la milpa donde se cultiva el maíz y el frijol **Pueblo indígena:** Nahua.



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



Instituto Poblano de  
los Pueblos Indígenas



## **TAYEKANTEKIJWAJKA TECH IN SEMANAWAK KUETAXKUAPAN**

Miguel Barbosa Huerta

## **KALMASEUALALTEPT PUEBLA**

### **SENTANAUATIANI**

Rafael Bringas Marrero

### **YEKTAJKUILOUANI**

José Antonio Aguilar San Sebastián

## **TAIXYEKANANIJ KAMPA IN TAIXMELAUANIJ**

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

Roberto Regino Reyes

Ramón Vergara Sotero

## **TAIXYEKANANIJ KAMPA IN TANECHIKOLISTI**

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera

Puebla, Pue. Octubre del 2020.



## **TAIXMATILISTI**

### **Tanechikouanij in tekitilisti**

Viridiana Regino Castillo

Hilario Ramírez Rojas

### **Tasentetilisti uan uyitilis tanemilisti**

Alejandro Flores Altamirano

### **Taiskopinalisti**

Guadalupe Altamirano Domínguez

### **Taixijijitalis uan tayektaлисти**

Oliver Ramos Gómez

Zahira Aldana Ramírez

### **Taxiyotalilis**

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

### **Okiyectlalli**

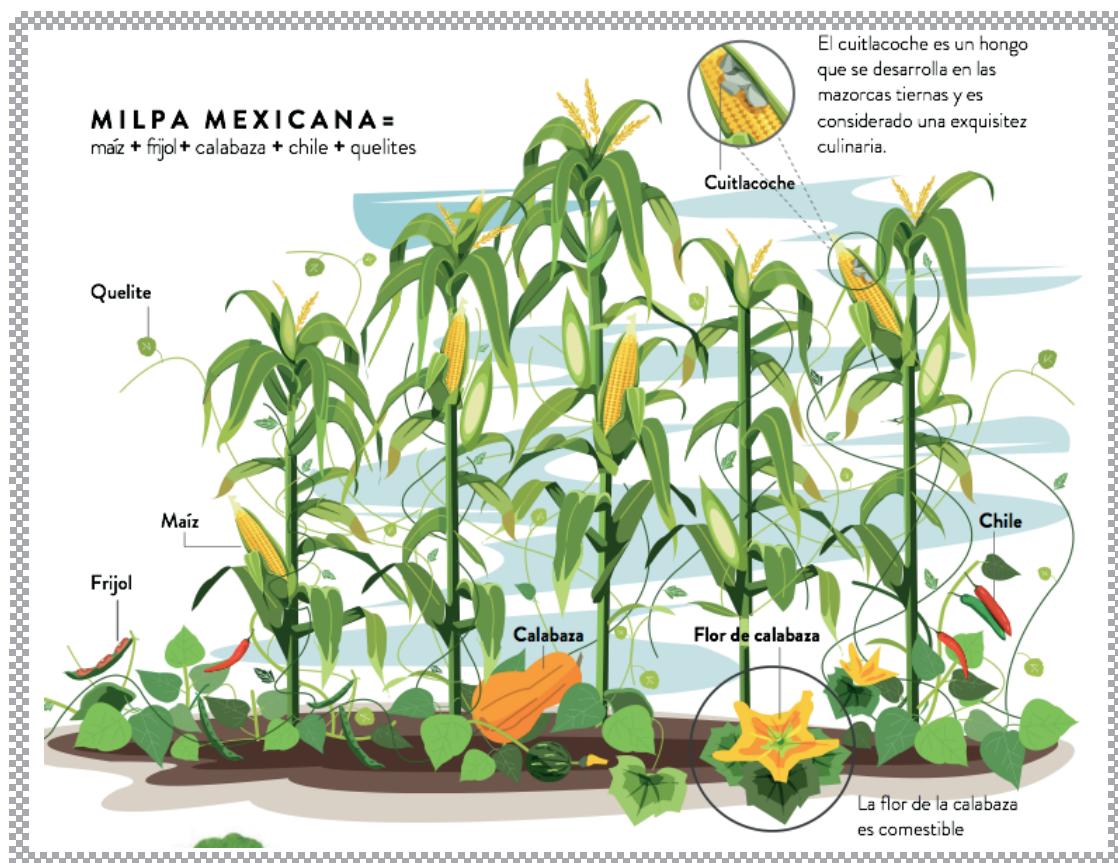
Manuel Viveros Narciso

## Tapeluatisilis:

Nejin takualol den xolalme mopaleuia ika xiujme tein ipa taki iselti uan tatok tein ipa ueuet kitoka desde uejkau. Axcan tein tikua tein tejuan tiktoka ika ti mo ixnextiaj, nejin tkualolol tatama uelik uan tatamaj kimati. To takualol semi kuali, kipiaj kiniu se kichijchiua, kemaniaj uan ikatoni se kichijchiua. Nochi nejin kipia ke kitas to weinaua, tein kichiuke ke nochij nekin takualaol semi kuali uan chipauak, uan maj uelik.

Nejin amaix kichiuke , maj se kiteixmatilti nochi tojtoni kipiaj se se tatok tein se ki kuani, kichiuke se ixeekocholis tech miak xolalme, uan yeua nejin tein mas mokuan uan motokani itech" Sistema milpa".

Yej ika tikitake tojtoni kipia se takualis tein ipa kichiuanie uejkau, kemej se tapic de emol, tein ipa takini totalpan uan amo tej kichiulia nochij tein tech youaloua, yetok kemania kuali se tatokas uan maj se kimatto kemania, emelau tepaleuia maj kualtsi kisaj nochij tatok. Emelau kuali nochij nejin tein se kimaxti den takualis tein nochij kayon xolal , nochij ika mo ixnextia, kemej nochij tein uejkau ika kichiuya, no uelis de tomin, den teopan, nochij keniu chiutok, uan ke semi noya kixmati uan amo kemaj moelkaua, uan semi welik nochipa ke se kiyekoua.



## 1. Kenui chiutok se tapik den emol



### Taxcal:

Se taxcal kipiaj ome taktso uan kaxtolosej uan uitsej den:

**Fibra:** kitemoltiaj tsopek uan chiauak tech se i esio uan no kitemoltiaj kuejmolme den tsikoles den se ikuetaxcol.

**Calcio:** omime kipiaj chikaualis.

Ácido fólico: kinekmachtiaj maj amo kuali chiutoj.

**Complejo B:** kiyekchiua esti tech italuayo.

**Carbohidratos:** Kitemaka chikaualis.

### Chil:

**Vitaminas y minerales:** kiyekchiua se ichikaualis, kualtsi se moskaltiaj amo tej nekuejmololis, kipaleuiaj se ijtkiot maj kuali tekitito.

### Et:

Se se taktso de et yoksik uitse den:

**Proteínas:** Kipaleuiaj se inakayo.

**Fosforo:** kualtiaj den se ichikaualis.

**Fibra:** kitemoltiaj tsopek uan chiauak tech se i esio uan no kitemoltiaj kuejmolme den tsikoles den se ikuetaxcol.

### Chapolin:

Okultitsin kipiaj den eyi poual uan eyi poual uan majtak den proteínas. Se taktso de chpalin kualij kipias eyi poual uan majtakiome. Amo oui se kikua, kipiaj chiauak tein kuali para se tejua, uan uelik de calcio, magnesio, vitamina B.

## 2.- Weititok ichikawalis tomasewaltlakualtsi

### Taol

Kuali chicjchiuaske tatama de tapalol, no keniу yetos se i tatokal, kuali yetos en elot o taol keme:

Elot selik: elot taixcal, tamanal, chilatol.

Elot chikauak: taxkal, pinol.

Taol taoyak: tixti, taxkal, tailme.

Elonanakat: taxcaltatajkokelpachol, takual

Ouat chikauat.



### Patiatl

#### Tlaxkal ika chia

Se kuechoua taol, se kikaua maj yetosa uan se kitalilia auiakpopotli uan tsopelik, se kimaneloua ika tixti uan se kinchichiua ololtsitsi uan ompa se ki pataua youaltik , ompa se kitalilia iteyo den chia kemej se kinekis ompa se komaltalia , maj oksi noch i ojka.



### Et (*phasealus vulgaris*)

Kipiaj miak hierro, vitaminas uan minerales, kisenchiua ijko maj semi kuali se tajto keniу takualol tecj se i xolal.  
¿Keniu tikua?

Se kikua, no ijko keniу yetos tatok:

**Exochaloui:** keman mochichiutik exotsi, yej itech ome poual uan makuil como almo ome poual uan chikueyi satepan se kitoka. Se kimaxti ika se takual tein kipiaj fibra uan emelau uelik.

**Exot selik :** itech nejin exotsi peua moskaltiaj itech ome poual uak kaxtol tonal como amo satepan se kitoka, mo ixmati ka seki exot yemanik uan achi costik o xocotik no ijko kat i et se kitoka.

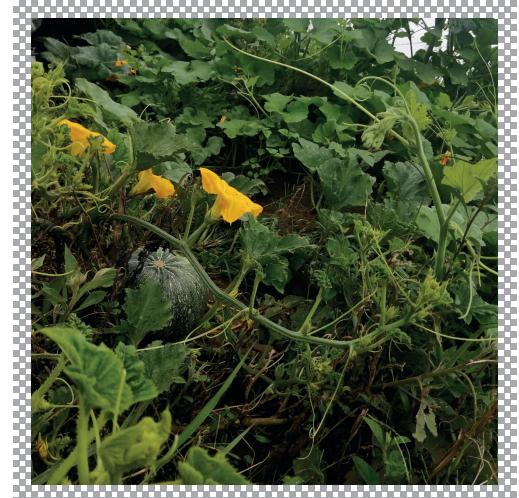
**Exot:** keman nochij exot chikauaya uan uaki.

**Keman ixua:** kuali se kikua keman ixua, maj kipia ome xiujme tein chikauak.

## Ayoj (cucurbita sp.)

¿Keniu tikua?  
Se kikua no ijkoo kenu yetos tatok:

**Ayoxochit:** xochitl kisan ome pual tonal ika, no ijkoo katiye ayoj se kitoka, uan kuali se kikua miaj tama. In ayoxochit semi kuali por k kipiaj kuakali vitamina kemej A, C, B1, B2, B3 uan B9, emelau uelik ika calcio uan no ijkoo kipiaj tatama minerales kemej: hierro, calcio, fosforo, potasio uan magnesio, se takual tein kipiaj sodio, uan no tepitsi chiauakio.



**Ayojselik:** kualtsi se kikuas nejin takual, moneki maj se mochiaj ome poual uan majtak uan komo amo eyo poual uan majtak uan ijkoo kuali se mochichiuilis se tapalol.

**Ayo chikauak:** in takilot se kikua keman ni euayoj takauauak, nepaka den se taktso uan senpoual nonalme, satepan se kitoka. se kuani maj se kimana, uan se ki tsopelia.

**Ayojtet:** iteyo ayoj kuali se kikuaj tateuats tech comal uan komo amo no kualtiaj para okseki tapalol. Nejin iteyo ayoj semi kuali por k kipiaj miak fibra uan antioxidantes kemej vitamina A y E no ijkoo kemej vitamina B. tein tepaleuia teck se ikuatixio.

## Chile (Capsicum annuum)

¿Keniu tikua?  
Se kikuani ijkon kemej taktos.

Mo amo kokok amo uelik.  
Chil se takual semi tatama kampa kayot tein amo kemaj kepia ke poluius itech se i takual. Chiutok ka at, carbohidratos, fibra, proteína, vitaminas A, B1, B2, B6, Asufre, calcio, hierro, potasio, sodio, magnesio y yodo. Chil tein chichiltik kipiak miak vitamina C y A, ke tein costik uan xoxoctik.



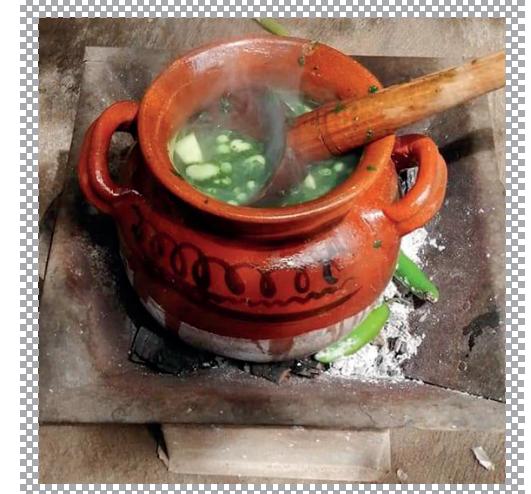
## **2.- Takual tlen yole ich toktle**

### **Kilit:**

Xochiuaukilitl, papalokilitl, uan oksike (500 xiuit nin kan yole).

Nen kilitl kashitia kualtlakual tlen ya ueka sek ualika, tlen sektlalili vitaminas, minerales uan fotoquímicos uan chichiutok biactivos.

Nin euaya nutimental mopatla nin kanin tlale kan kitoka no iuke tonal tlen tonalme motoka, nin kani kual se kana fibra, vitamina A uan C, ken hierrouan calcio. Uan ojko acidos grasos, omega 3 uan omega 6.



Vitamina C uan betacaroteros (vitamina A) kin ixmate ke antioxidantes tlen techpaleuiya ika radicales libres, tech paleui amo se tetatsintia uan tech paleuia ika ikseke kokolistle, kemej diabetes uan kolitle de toyolo. Kilitl no iuke kipia polifenoles tlen kichiualtilia ke antioxidantes uan antiflamaratorios uan tec paleuia ika kokolistle ika toyolo uan ojko0 kichiua amo mamotsakua to ismikayo uan kichiualtilia ma ti yekyetoka.

Nin ácidos grasos iiuan kate to células, ikuak amo yek katke yetok miak kokolistle, nikuak kual xixiliutok nin acido graso omega 3 uan 6 ki chiua matech paleue ika miak kokolistle ich toyolo tlen ki chiua miak ma mikika ich nin ueye altepetl.

### **Okuilimej:**

Chapulin, papalochakali, nin okuilkokone temote uelike uan nutritivos, kipia miak proteínas, uelik ika calcio, uan kipia miak vitaminas C del complejo B.

### **Chapolin iuan istatl uan limón**

Sek papaka uan sek chipua ipan 24 horas ojko kisa ni sokyo, uan sek ixitsa, satepan sek tsyon ika tlilt chokotsi ipan 5min. Satepan sek tlalili istal uan limón.



### **Nanakat**

Nin iyakanka tlakualmej katej ich tlakual tlen yole ich mile ye yen nanakatl , nin yen tlen kipia:

Ki tlamatilti diabetes uan kitimouiya colesterol, kicuiua mayeto ojko ni glucosa ich istle, kipia antioxidantes tlen kichiua amo mniman ma chikaua itlakayo, tech paleuia kuale ma tikite to ijte, kichiua makchichina nen calcioyen ika lisian . ki chikaualti tu sistema inmologico uan ki paleui ma mochichiua colágeno.

## 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 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/2HZjfKI>. Fecha de consulta: 21 de octubre del 2020.

