

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

WELIK NOTLAXKALTSI YEN NOCHIKAWALIS

Tula no tlasojtlalis

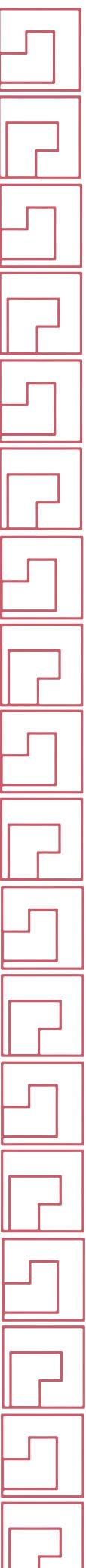
Nahuatl Sur



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas



TAYEKANTEKIJWAJKA TECH IN SEMANAWAK KUETAXKUAPAN

Miguel Barbosa Huerta

PUEBLA I MACEHUALTEQUICHIHUALOYAN

HUEI TLAYACANQUI

Rafael Bringas Marrero

AQUIN TEQUITI ICAN TLAYACANQUI

José Antonio Aguilar San Sebastián

AQUIN TEQUITI ICAN TLAYACANQUI

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

Roberto Regino Reyes

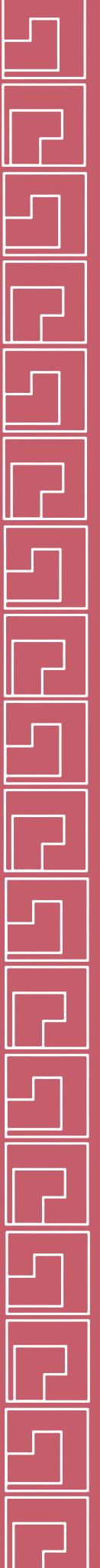
Ramón Vergara Sotero

TLAYACANQUE IHTIC MACEHUALTEQUICHIHUALOYAN

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera

Puebla, Pue. Octubre del 2020.



AQUIHQUEN O TEQUITIHQUEN

AQUIHQUEN O TECH YECANA

Viridiana Regino Castillo

Hilario Ramírez Rojas

AQUIN OLOLO NIN TLAMACHTILLI

Alejandro Flores Altamirano

TLAIXCOPINALLI

Guadalupe Altamirano Domínguez

TLACHILILIZTLI HUAN YECTLALILIZTLI

Oliver Ramos Gómez

Zahira Aldana Ramírez

TLAHCUIOLTLAPALLI

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

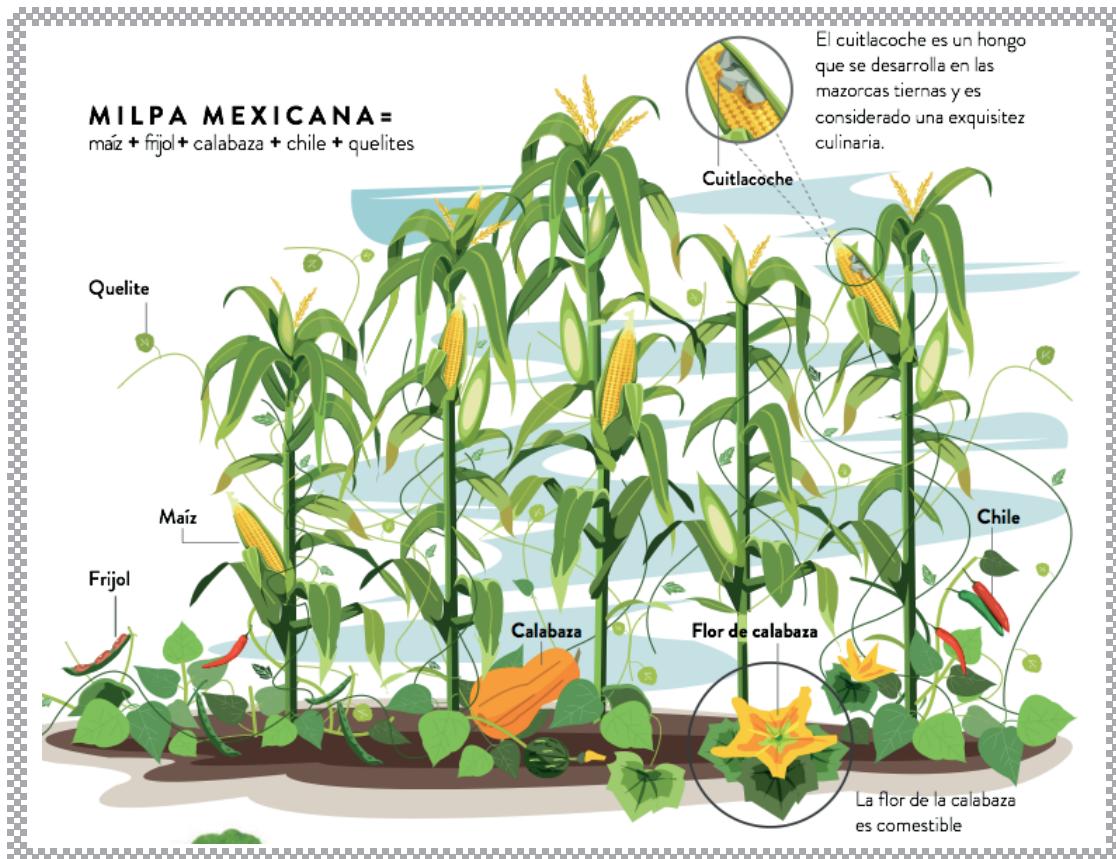
OKIYECTLALLI

Zoilo Noel Guzmán

Itsintilis:

Nochi tlakuale itech se altepetl tsintitok itech itlatokal, nin se nexkuitile kane mochikawa toyelis iwa ika tikixtematiltia topakilis, towelilis iua toixtlamachilis. Kenomi mochijchiwas se tlakuale, kemania mochijchiwas iwa tlane motekitilistis pampa mochijchiwas, yenin se axkatsintle tlan okikajitejke sijme akinme okikopke intekipanol tokojkolwa itech se welik tlakualtsintle. Kema wei kijtosneki tomasewaltlakualtsi itech yen tsintitok tochikawalis iwa tonejnemilis; yenin tlantikneki tikixtematiltiske itech nin tlayekanalamatl. Kema wei kijtosneki tikmatiske kenomi nochti tlakualtsitsinte chijchitoke ika imixtlamachilis tokojkolwa akinme kixmati pankuali tlalpikayotl iwa kema kitlakita tlaltikpak. Noiwa nochti altepeme kipia tlatlamantle intlakualtsi iwa kimati kenomi kichijchiwaske.

Noiwa wei kijtosneki tikmatiske itech se masewaltlakualtsintle miak ixtlamachilistle kimamajtok, miak wewejkayomati listle kipia. Keman mochijchiwa se tlakualtsintle ompa monamiki miak nexkuitilistle iwa tlaixmatilistle, iJKO kisa welik tlexkale iwa welik tlakualtsintle. Ikye tikixtia nin tlamantsitle, kane tikmajmana ichikaualis tomasewaltlakualtsi, iwa axka tomechonmatiltiske kenomi mochijchiwa eyojaxtlexkale.



1.- Kenomi chijchitok eyo tlexkale



Tlexkale:

Se tlexkale kipia majtlaktepoale iwan kaxtole iwan se calorías:

- kitsikitsintilia chauk kan toeso iua kinpalewia akinme motsitsakua
- Kinchichikawa omiyome
- Kiyokolia kuale se konetl
- Kichijchikawa toeso
- Kichijchikawa nocho totlakayo

Etl:

Se maolololi etl mochijchiwa makuile tlexkale:

- Kipalewia machikawato tonakayo.
- Kiyektema toeso pampa matichikawatoka.
- kitsikitsintilia chauk kan toeso iua kinpalewia akinme motsitsakua.

Chilli:

Kolinia nochí tochikawalis pampa kuale mawia toneskaltilis iwa amo matichikomoskaltika.

Chapulimej:

Ninti yukatsitsinte kema miak chikawalistle kipia iwa kualtsi welete mokua.

2.- Weititok ichikawalis tomasewaltlakualtsi

Tleole:

Nin tleoltsintle weletis mochijchiwas itech miak tlamantle, se tlakualtsintle weletis chijchitos ichse elotsintle iwa noiva ichse sentsintle; itech miak masewaltlakualtsitsinte motekitiltiak tleotsintle.

- Elotl:weletis mokuas itech tlakuyule, aposonke iwa kenomi chilatole.
- Tleoltsintle: mochiwa textile, tlexkale, pinoatole, tesiwatole.
- Kuitlakochi: mokua tsonoyke ika elotl iwa ika tlexkale.
- Akawile: moyekatia kankomale pampa iksi tlexkale.



Kenomi mochijchiwa:

Tlexkale ika chia

Achto mokuechoa tleole iwa motextlalia, satepa mokajkawilia canela iwan azúcar iwa mone-neloa, tlamic moxexeloa textolontsitsinte iwa motlexkaltlalia satepa mopixilia chia iwa onmotlalia kankomale pampa maiksi.

Etl

¿Kenomi mokua etl?

Nin etsintle santejwa titlaka tikkua iwa kema weikijtos-neki itech tochikawalis.

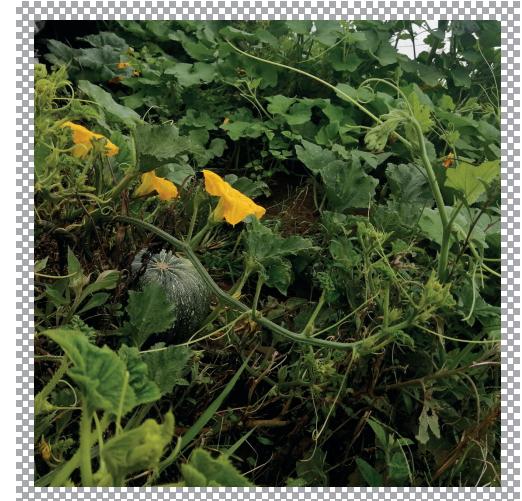
- Exotl: yedin tikixtia etl selek iwa ijin motlalia itech omepoale tonati keman okitokake. Kema kuale pampa toeso kichijchikawa.
- Exolama: ijkoo mixmati etl non yichikawatok non kiapia omepoale iwan kaxtole tonale omotok. Nin etl yaman-tsintle ixiuyo kostik iwa yamanke.
- Etl: ijkoo mixmati etl non yowake.
- Exwatl: weletis mokuas non yokiske ixiuyo iwa yochikawak.



Ayojtle (Cucurbitá sp.)

¿kenomi tikinkua ayojtsitsinte?

Ayojkokone: pampa weletis tikinkuaske moneki timochaske eyipoale iwan majtlakte tonale ikuak omotok. Ayojtle non yochikawak: nin tlakualtsintle mokua non iewayo yotlakuawak iwa mokua kenomi tsopelik oitech tsopelatl.



Ayojxochitl: se toktle xochitia ipan omepoale tonale iwa weletis mokuas ichmiak tlakualtsitsinte. Nin ayojxochitl kema kule tikkuske pampa techchijchikawa itech toomio, toeso iwa tonakayo.

Ayojwachtle: nin ayojwachtle mokua tleuake noweleti kikuechoa iwa kikua ika ayojwachmole. Kema kuale mokuas pampa kichijchikawa totlakayo.

Chilli

Tlamo kukuk amo welik.

Onka miak chile iwa kema tlatlamantle amo keman polwi iech se masewaltlakualtsintle. Kema ayo iwa kipia miak chikawalistle pampa to tlakayo. Chile non chichiltik, kostik iwa xoxowik nokema kuale tikkuske.



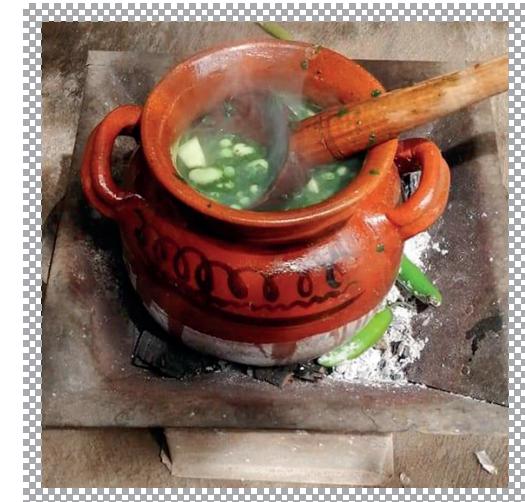
3.- Xiwitl non moskaltia itsalko mile

Quelites:

Kuautsontle, itsmitl, keltonili, papalokilitl, siwapitsa. (onkate centzontli iwan macuil cempoalli xiumej non mokua).

Keltonili ye nin xiutsintle kema moixmati itech altepeme yiwejkawa kintlakultijtiwits tokojkolwa iwa kema tlachijchikawani.

Nin xiutsintle tepajti pampa kema kichijchikawa toeso, tomiowa, tonakayo, amo kipia chawak non tech tomawa, kichikawa toyolo, kipalewia amo mamoteki toeso iwa kipalewia totlakayo pampa amo maweweji nima.



Yulkatsitsinte:

Chapuli, tsojtsonme, tsikata. Ninti yulkatsitsinte kema kulti mokuaske kichijchikawa nochi totlakayo.

Kenomi mochijchiwa

Chapuli ika istal iwa xokotl

Mopajpaka kualtsi iwa moatlanmana nochi se tonati pampa mamochipawaka, tlamis mowajwatsa kule iwa motsoyonia ika sikitsi chawak itech se ajpastle, saiknochi mopixilia istal iwa mopatskilia xokotl.



Tlaltelpochtej:

Akini tlayekana non tlakualte kisa itech mile yen itoka kukuchi iwa ye nin tlankipia:

Kinpalewia non akinme kipia inmeso tsopelik, kiteki chawak itech toeso iwa tonakayo; noiva kipalewia totlakayo pampa amo maweweji nima; kinpalewia tokuetlaxkolwa pampa kuale matekitika.

Bibliografía

Aguirre E (2015) El chile como alimento, Revista de ciencia julio-septiembre de 2015. Obtenido de: <https://bit.ly/3oZilIG>. 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/2HZjfKl>. Fecha de consulta: 21 de octubre del 2020.

