

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

TLHAN SKGAMA KIN CHU KPAXKI

Rinao niotsana

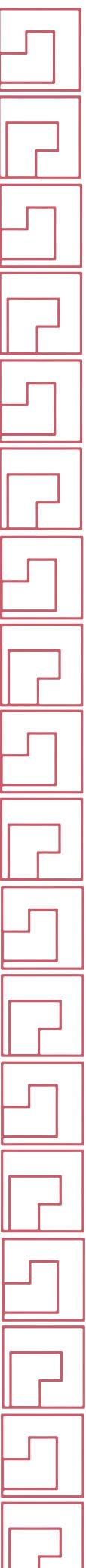
Totonaco



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas



XA TALULÓKGTAT XPÚXKU' KIN PULATAMANKÁN PUEBLA

Miguel Barbosa Huerta

TATSOKGNI X LA KININ TIKU TIPALHUWA KATSI TACHIWIN

LANKA MAPEKGSINA TACHUWIN

Rafael Bringas Marrero

X LI ITAT MAPEKSIN

José Antonio Aguilar San Sebastián

MAPAKGSINANIN X LA TAKATSIT

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

Roberto Regino Reyes

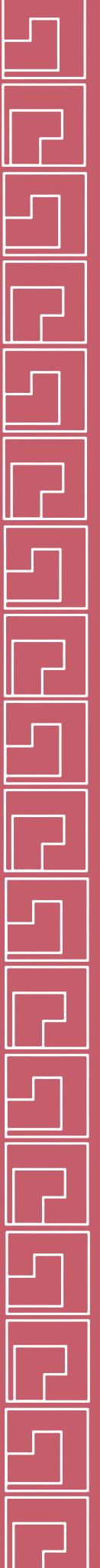
Ramón Vergara Sotero

MAPAKSINANIN X LA TACHIWIN

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera

Puebla, Pue. Octubre del 2020.



TIKÚTLAWAKGOLH

TIKÚ LAKAPUXKULIYANKGOLH TASKUJUT

Viridiana Regino Castillo
Hilario Ramírez Rojas

LIMAMAKXTUMIT TATSOKGNI

Alejandro Flores Altamirano

LAKGAPUN

Guadalupe Altamirano Domínguez

LIKXILAT CHU TAKGAXTLHAWAT

Oliver Ramos Gómez
Zahira Aldana Ramírez

LANTLHA TA UKXILHA

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

XMALAKGASPITNA TACHUWIN

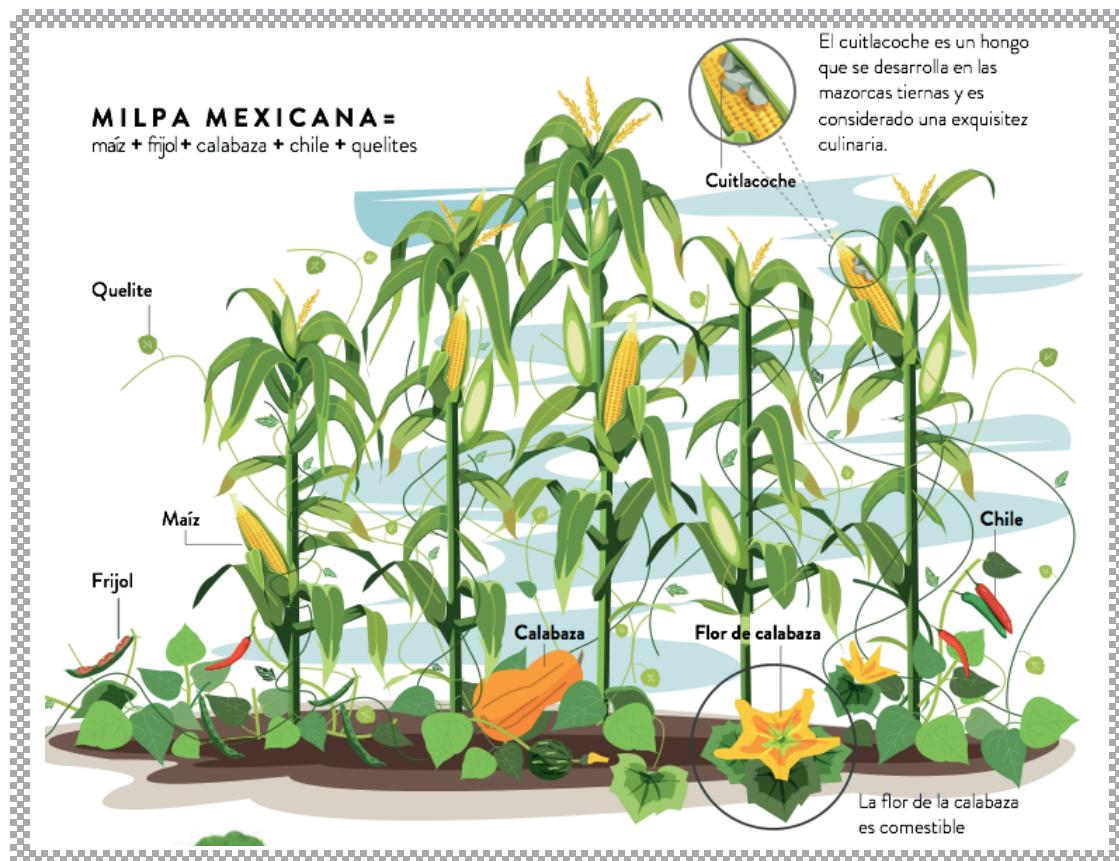
Daniela Galicia Ramos

Litsukut :

Wa taway xla kachikinin xla kaskinka xapakgata lay katuxawat na chuna ta uxxila xawat xpalakga tlan tuku na chana kxmakni xawat paks na lay la kumu stapu, pin, nipxi , mi likgatsi pi li xlakaskinka makgasa kin kga mawiman chuna chuna taksatsi xpalakgata tuminwan akxni li lakgpalik-gan chu na xlakaskinka na kasiya xkilhtsukut mi li kanajlat xpalkgata kgalhi kaknika chu wa kuxi skgama takgalhwanan akxni wayau.

Chu na chuna wanau pi wa kuxi kgalhi xl kilhtsukut xli kalanka kachikin na chuna tlhawakolh kin tatajkan xpalakgata makgasa lay kuxi uku ni xtachuna xpalakgata ya tinuku skuja kakiwin wata tlhak lakgatikgoy lakgtsukamat kgankgoy pukgalhtawakga.

Xapalakgata wa uma tatsokni litlhawamau pi xla kaskinka mi li katsi pi wa kuxi makgasa wamau na chuna ni tu lakgpali xli skgama paks xli kalanka kachikin wayau kuxl.



1.- Likxilhat chu



Chu:

Wa chu kgalhi tuy kitsis puxum kuchaxan xli tamakgtay.

•**Chu:** Makgalhu azucalh min kgalhni chu na chuna makgtaya lata tlan na pina kgalhpajan.

•**Tamakgtay chu:** Tlhiwekge min lukut tawila.

•**Tamakgtay chu:** Mapalhi tlan na tawila skgata.

•**Xli akgtuy tamaktay:** Tlan makgalhchokgo min kgalhni chu na chuna mi makgni liway

•**Azucalh:** Tlan malatamaniyan kilhtamaku.

Pin:

Chu: Tlan makgtaya tapalhit min pokgo nachu min paluwa chu lanla tsinu tsinu stakpat kumu tlan na wayana tlakg lakapala na staka.

Stapu:

Akgtum stapu kitsis puxum kin ka makgtayan anta ki maknikan:

•**Chu:** Makgtaya min makniliway.

•**Chu:** Xpalakata tlan na li wayana.

•**Chu:** Makgalhu azucalh min kgalhni chu na chuna makgtaya lata tlan na pina kgalhpajan.

Silekgni:

Wa silekgni tutupuxum chu tutupuxumakau maktaya akxni tawayan makgtum kitsis puxum lakchan tutuypuxumakutuy tlakg lakgapala lakgchuya kin pokgokan x palakgata tlakg laksu.

2.- Lutlan taway kgalhi

Kuxi (*Zea kuxi*)

Tlan na takgaxtlawa tipalhuwa taway akxnii tlhaktlhawan kuxi o su akxnii kuxilanit:

- Tlaktla : Xa ta lapu , xa pupun.
- Kuxi talktla : Xkaki.
- Kuxi xa tapasni : Skitit,chu,takotnu.
- Kahlkgatsas kuxi: Papunku , tatsili puway.
- Saksi chankat.



TATSOKGNI LANTLHA KAXTLAWAKAN PUWAY

Ta suakga kuxi chu wilikan akgtum kasisni xa palakgata xa xkuta wan alistalh tatlawakan azucalh chu canela alistalh ta xtakga chu stlan cha.

Stapu (*Phaseolus vulgaris*)

Kgalhi lhuwa li tamaktay xapalakgata wa xa pulh taway kga kilhtamaku xa la makgasa.

¿Lantlha wakan?

Na kgalhgalhiyu lanla xtawakat.



Mujuju stapu: Xa pulh tawakat titaxtu tipuxum kilhtamaku akxnii aku sakgsi wan.

Xa skakni stapu: Wa uyma stapu ta ukxlhila akxnii kgalhi tipuxumkau kilhtamaku.

Stapu: Akxnii wa stapu lakgtlanka kgalhi x tawakgat chu xa skakni tlantiya na makchakgan.

Kawatiya stapu ya tlan : Tlan wakan akxnii xtawan laksakknit.

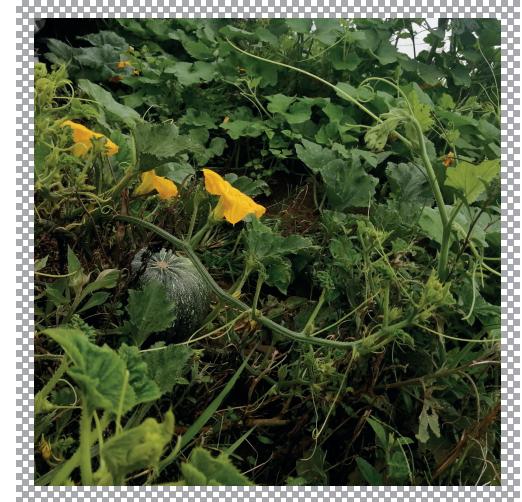
Nipxi (*Cucurbita* sp.)

¿Lantla lakgapasau?

Xlakaskinka lantla na tksau akxni chu na wayau:

Xa xanat: Wa xa xanat ta taksa tipuxum kilhtamaku na tlan skgama wan kumu tatsili xpalakgata tlhanka kgalhilicun chu tamakgtay x palakgata tlan na tawila kin.

Nipxi xa mujuju: Akxni wakgan nixpxi xa mujuju skgama wan kumu xa tasili wakagan chu mi li kgalhkgalhit tutu puxumakau kilhtamaku.



Nipxi xa katlha: Wa uyma xa skgama nipxi tlan tiaya tawa akxni lin kitsis puxum a puxum kilhtamaku paks tlan na waya xa chuchut xa chan, xa tastili.

Talhtsi: Wa uyma talhtsi lu xlakgaskinka na wayau xlakaskinka kgalhi lhuwa tamaktay anta kin pulaknikan.

Pin (*Capsicum annuum*)

kumu ni lhkaka ni takgalhwanan

Wa pin ni lu cuenta tlawayiay chu ni katsiyau pi la luxlakaskina xpalakgata tlag kalhi xli tamakgtay chu na chuna tlhajai laxux chu xukut chu ni ti chatum ni way pin wankgoy pi lu xlakaskinka na kalhi pin min puway kumu ni chuna wa puway ni skgama kalhwanankoy.

Wa pin tlakg malhuwi kin chujutkan chuna chuna tlan wili lantlha xli skgama kin kilhnikan wili tlakg kin ka maktayayan akxni ni tuku.



¿Lantlha wayau?

Na ukxilhau lantla na tksau tlan na wayau:

Pin xa stakga: Xa tipalhuwa wakan xa taxpata xa taxpupu chu tipalhuwa tuku puwa tatlhawakan.

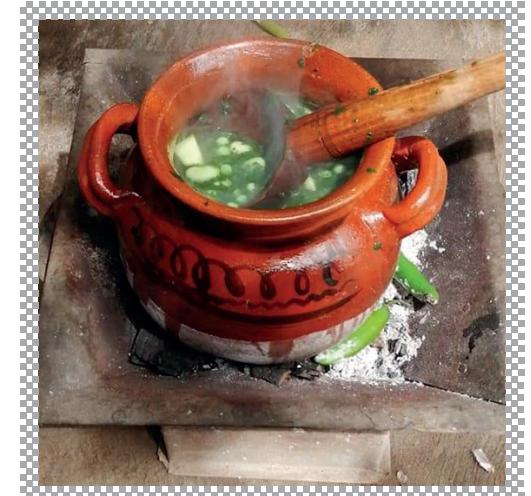
Pin xa skakni: Wa uyama puway tatlawakan akxni tlawakan xa skgama puwa. xaklhkakantun.

3.- Taway nima kxtum tastaka kuxi

Xtakni tawan ni ma wakgan:

Siyu, paxnikaka, mustulut, chipululh, xanat kgajni, lahni, xa xanat nipxi , tatsilan xa tawan maklhtukun puksnantakaka lhuwa kalhi xa licuchun wani ma na ta limakgtaya ki maknikagan na chuna cuenta litlhawat nichi chananakgan wa tawan na tlha wankan ni na li chakuna, kumu tlhan na la tapaya na chuna kgalhi lucuhun xla kin kalhnikan.

X la kaskinka chali chali liwat tuwan ni ma tawa xpalakgata tlan na tawila mi makgnikan.



Laksu xtuki:

Silekni, laklanka chan, lu tlan taway xapalakgata tlan tamaktay masta kin pulakgniakn na chuna tipalhuwa licuchun mastay akxnii wayau.

Takaxtlauw

Xtuki na tatlhaway matsat chu xukut

Lakchekgekgan laktsu xtuki makaxtakkan kchuchut akgtum kilhtamaku akxnii titaxtulh kiltamaku chu maklhtikan chuchut alistalh, tsilikgan akgkisis xli makgas wilikagn kpulhkuyat, chu alistalh wilinikan matsat, chu xukut lata lakgatiya.



Malhat:

Wa xkilhkgatsas kuxi na chuna lu xlakaskinak wakan xpalakgata ni makglhuwa taxtuy tamaktaya ni na chipayan tajatata wanikan azucalh, nachuna tamaktaya min kalhnikan takan tlan na tlawan mi makgni na chuna makgtayaya ni lakapala na kgoluna, xpalakgata xankgalhi tlan skuja kmin pulakgni lata mi latamat wan chuna lu xlakaskinka na waya na chuna tlan chuwa ki maknikan.

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.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Instituto Poblano de
los Pueblos Indígenas