

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

# OXI CHI SAWALHCHA KAN AN JAPASMILINTI

*Kin tsaluk*

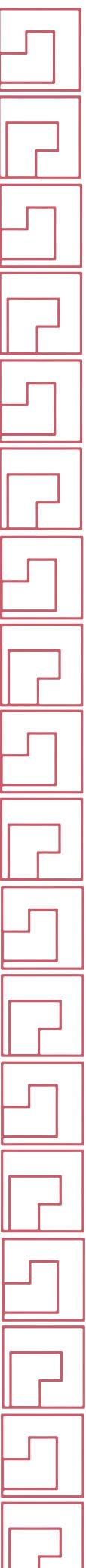
Tepehua



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



Instituto Poblano de  
los Pueblos Indígenas



## **'AYA UKXTIN ANI PUEBLA**

Miguel Barbosa Huerta

## **XAJAMACH'ALHKAT CHA'A' LA' LA'ACHA'ANIN PUEBLAJ**

### **XAJAMACH'ALHKAT**

Rafael Bringas Marrero

### **YU TS'OLHI'AN'OJOY**

José Antonio Aguilar San Sebastián

## **YU TALHILA'TAPATSALH ANI JATS'O'NUT**

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

Roberto Regino Reyes

Ramón Vergara Sotero

## **WACHU ANI TAMA'TANUN LAKA JATS'O'NUT.**

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera

L'acha'a Puebla, Pue. Malhkuyu Octubre Del 2020



## **YU TALHILA'TAPATSALH**

### **Tama'tanulh ani Ihi'ilhtut**

Viridiana Regino Castillo  
Hilario Ramírez Rojas

### **Yu puxkaulhi xajatalanit**

Alejandro Flores Altamirano

### **Jatso 'stunti**

Guadalupe Altamirano Domínguez

### **Yu la'tsinlhi'alh**

Oliver Ramos Gómez  
Zahira Aldana Ramírez

### **Yu jamaninilh**

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

### **Jatso 'nut mapaxanachi**

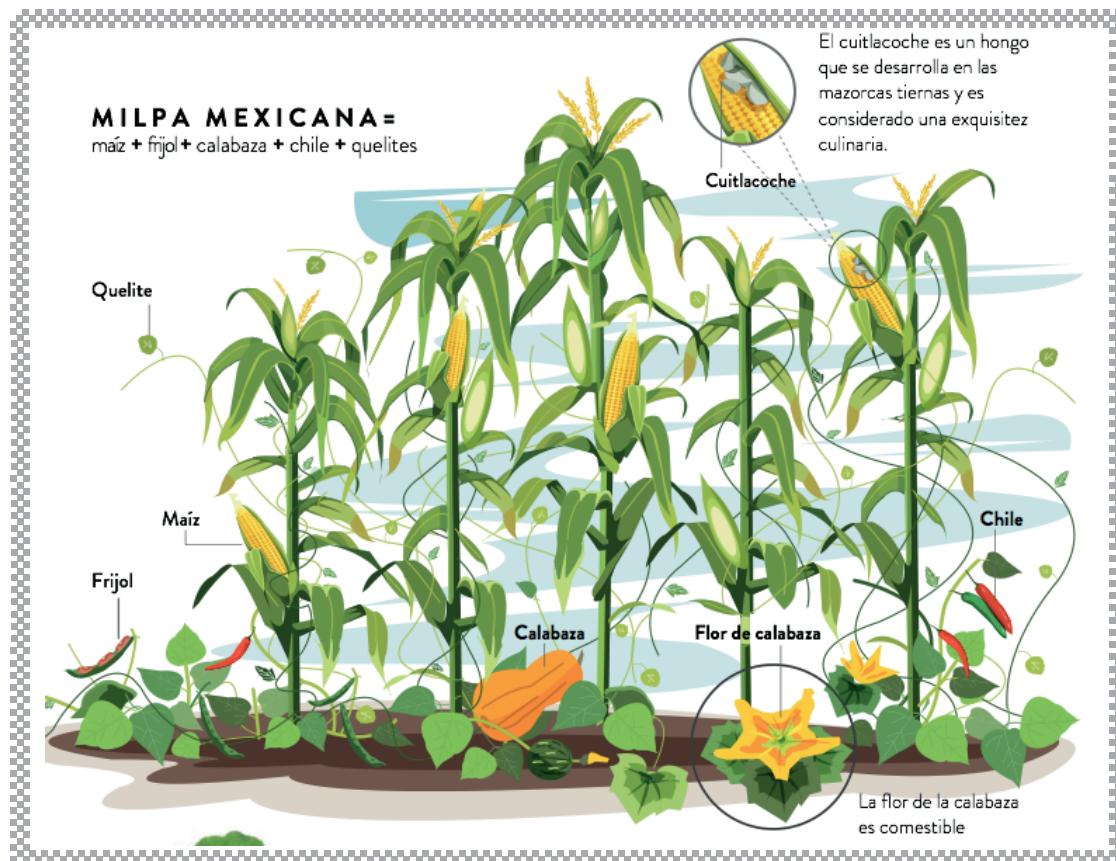
Cecilia Tellez Vigueras

## Pu'a'taynit:

An ix waytik'an anapanakni yu lawilanalh lak la'acha'anin palay oxi wayti mu ixlhiyu li tipalhu jama'alat chi jatauk'atni yu ta'uy xajama'alat lakakuxtun, chux yu anapanakni la ch'an tacha talaklanitalh xala'ma'anchacha chi sawalhcha laj kani an tipalhu jach'ananti yu ukán.

Ixlhiyu naunau li an tipalhu lhi'ut tama'alay saualhcha lhijatalaniti ch'ankan yu kintamakaunin xala'ma'anchachaapanakni chi tani ihmakchakanch.

Ix aman li chaway tukan jantucha tukani lhilhakapú'anau lisna wachu kajach'ananau li liyi chuncha wachu kalakwaju tacha xala'ma'anchacha li jantucha tukani ka'alilh an tipalhu lakta'an'at li wchucha wa aya ukau yu kintast'anikanan ihminkan tipalhu laj acha lakla'acha'anin yu jantu lisna oxi lhita'ayakan chi sawalhcha laklita'an'akan an tipalhu lakwayti yu tacha alin chaway yu jantucha ma'alakan an lak lakakuxtun, ixlhiyu ik lalhijunau li oxi kawa'int'it chi ka'ut'it an japasmilinti ts'aluku laka stapu.



## 1.- Ixlakutunajjapasmilinti ts'aliku stapu



### Tsaluku:

An la'atamin tsaluku lhu pakxanta lhu'ut:

- **Oxi Ihu'ut:** Mu jantu lisna lhi'onkan, chi jantu lisna lhi'taxikan.
- **Oxi Ihi'ut:** An min jalukut lhitap'asni.
- **Oxi Ihi'ut:** Jantulhita'an'akan.
- **Oxi Ihi'ut:** An min jalukut katap'asniya' chi ma'we'elh ka'unap'i.
- **Xi Ihu'ut:** Mu jantu lisna lhi'onkan, chi jantu lisna lhi'taxikan.

### P'in:

**Oxi Ihi'ut:** Jantu lhita'an'akan, oxi Ihi'ut yu ma'lhtask'ini an min lakutunaj chi palay lhi ta'ayakan li la'antalh yu axi lhi'ut la min jatsukunti.

### Stapu:

An xachan stapu pakxantalh:

- **Oxi Ihi'ut:** lhitap'asni kijakanitk'an.
- **Oxi Ihi'ut:** yu ma'lhtask'ini min lakutunaj.
- **Oxi Ihu'ut:** Mu jantu lisna lhi'onkan, chi jantu lisna lhi'taxikan.

### Sile':

An tipalhu sile' wachu sawalhcha oxi li ukhan, chuncha tukani tanajun an laj aya tajatalanin li sawalhcha pakxantalh yu ma'lhtask'ini an kin lakutunajk'an, chi sawalhcha lakkam akxnin ka'ut'i.

## 2.- Yu pakxantalh (Aportación nutricional)

### Kuxi (kuxi)

Layi kajala'oxiniu tipalhu wayti lisna an jach'ananti jantu lisna kaj k'at'ay, chi wachu akxnin li k'at'attach, tacha ani:

T'akt'a, kuwiskiti,jamatsilinti t'akt'a...  
Yu k'at'attach an t'akt'a: layi la'oxikan jupin...  
Jala'p'asnat kuxi: skitit, lh'apala', tsaluku...  
Pichili': jama'xunti kuxi..  
Ch'ankat yu p'asnich.



### Jala'oxinti Skitit jala'oxinti

Oxi makchakan an skitit chi a'munikancha kanelaj, maskulukancha an skitit chi ixlhi'astan matsalukukanch, oxicha makchakan c hi laycha a'munikan watuchichacha an watuchicha lhi'up'ut'un an min tsaluku.

### Stapu

Lhu laj'antalh oxi lhi'ut yu lakask'in an min lakatunaj, oxi puta'ayakan chi sawalhcha oxi lhi jatalanininkan ani lhi'ut stapu.

P'uihnaj lhakapu'anau tani junitach layi ukán:

**Jantukaj K'at'ay:** oxi ukán akxnin jantukaj k'at'at chi sawalhcha kani ka'ut'l lamin jala'oxinti, wanajcha sa'si tanta'uy.

Jach'ananti: oxi tukani li lhu ch'ankan li sawalhcha lhi'ut.



**K'ischa xak'at'at:** akxnin k'at'at'ajunch an ani stapu palaycha laj'ay chi oncha an stapu akxnin cha'ant'ajuncha an malhkuyu li ch'ankalh. Tapaxaycha an xajamaninti tsukuycha x'awawan o lista tumpaj stapu wachu lapaxay an xa jamaninti.

**Stapu:** junkancha oxijastapu akxnin li oxicha k'at'ata chi maxixikanch.

Jama'xunt: layi ukán jama'xunti akxnin li jantukaj k'at'ay.

## Nipxi

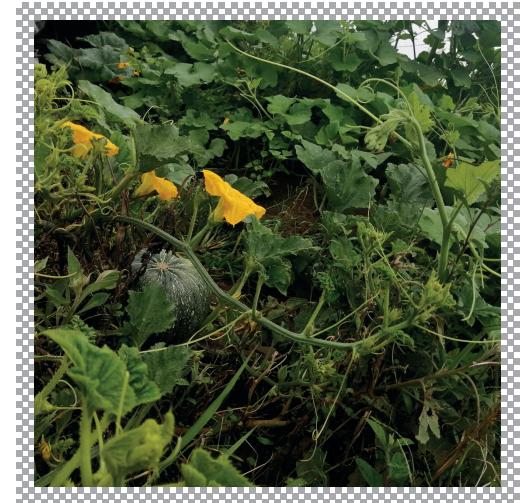
*Tipaspit wayti layi ka'it'l an nipxi tacha:*

**Xaxanti:** Akxnin ch'ankan tapasay la'ap'uxam t'uy uilhchan akxnicha alin xanipxi yu omuy, chi layi mats'ilikan chi ukán laka tsaluku tacha watuchicha jamats'ilinti, an xa xanti sawalhcha oxi li ukán mu yuchacha tukani yu sawalhcha la'tanun tipalhu oxi wayti yu lakask'in an min lakatunaj.

Oxi Ihitachapuy an min tatsalat chi an kinjalukutk'an wachu Ihitap'asni li ukán laka jamats'ilinti wayti an omuy o nipxi.

Yu k'at'atach nipxi: yucha ukán jamasa'sinti akxnin li k'at'atach li sasuycha li sawalhcha p'asni jun an ix ayxt'a'a chuncha ukán jamasa'sinti.

**Xatalhtsi:** An xatalht'i wachu oxi liukan kats'unk'ukan an laka pax'a akxnin li skakataka' sawalhcha kan chi wachu layi a'munikan xajalaskitinti wayti.



## P'in

*Lijantu lhkaka jantu oxi.*

Wachu an p'in, oxi lhi'ut li lakaxcha la'antalh tipalhu yu lakask'in an min lakatunaj, tacha an kuxi, an stapu tanajun li an p'in palaycha li alin an kikchuj'ut li a'tamin walakaxcha kikxixkan o xixa an kisima'atk'an ixlhiyu li ma sawalhcha oxi li ka'ut'l an p'in yu xlakst'aau, yu xa chanch o maski li yu maxixikantach laka lakask'un a laka pax'a tan ali jin.

¿Tasi iyauch?

Lati tipaspit ukán an p'in tacha:

Xast'aau p'in: jaxe'enti, jalaskitinti o tipaspit layi ukán.

Xixnip'in: wachu layi lakskitikan a'munikan tipaspit wayti o jala'oxinti.



### **3.- Ihi 'ut yu ma 'alakan lakakuxtu**

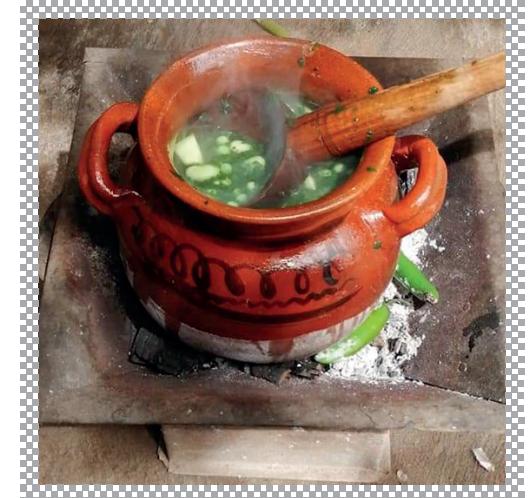
#### **Tsau:**

An tipalhu tsau tacha an tan'ontaman, misis chi ali yu lay ukan...( wanaj lhutan'ontaman alin yu tan ch'anka). An tipalhu tsau ukan yu tipalhu wachu lakax oxi li lhijamats'ilininkan mu chuncha sawalh oxi tachaput ka'unap'l chux wilhchan.

Ani jach'ananti tsau p'un tan ch'ankan maski li a'tamin jantulisna mispayau mu ixlhiyu li tumpaj tsau alin tan sawalh lhik'asnин chi tumpaj alin tan sawalhcha lhi'ichi. an oxi lhi'ut yucha ma'lhtask'ini an min lakatunaj mu chuncha walascha lhi'ta'ayakan chi jantu lisna lita'an'-akan maski li wasicha tsau ukan, chuncha ixtalakwajin xala'ma'anin chi wanajcha ma'ani ixtats'ukuy chi jantucha tukan ixtala'taan'ay tacha chaway alin tipalhu ta'an'-at. An tsau saawalh axi lhi'ut mu oxi lhijats'alay an minjak'alhni chi jantu lisna lhi'onkan tacha ali lhi'ut yu jantulisna oxi.

Wachu, la'tanun ani lhi'ut xa xkan yu la'tanuy an kin jak'alhnuk'an yu la'ch'a'alhi'an li jantu kata'an'akalh tacha chaway.

An ani wayti tsau sawalhcha oxi li ukan lisna lakalhist'akp'ut'unk'an, li lhist'akp'ut'un an min lakatunaj, yu lapnakni ta'uy ani tsau jantu lisna talhita'an'ay li a'tamin alin ta'an'at yu sawalhcha taxkani ixtank'ilhaknik'an o jantu oxi tatapatsani an ix jalhunutk'an yucha tukan layi kata'ulh li axi maj'ay katajunlhi.



#### **Sile':**

An laktipalhu sile', patana'tsapulin: Chux ani yu ik lama'au sawalhcha laj kan chi oxilhi'ut yu ma'lhtask'iniyau chux wilhchan yucha oxi lhitap'asni an kijalukutk'an chi lhitap'asni an kin tatsalatk'an li la'p'asni katajunlhi.

#### **Tani lhi'ukancha**

#### **Sele' o tsapulin laka matsat**

Oxi la'ch'a'akan mukan laka xaxkan matsat li ka'a'nilh an yu jantucha oxi lhi'ut, ixlhi'astan maj'anikancha an xa xkan chawaycha layi ka mats'ilikalh laka mantikaj, wanaj walaksni matalhkukan li jantu kala'xaulhi chi a'munikan-chas matsat.



#### **Ats'ulusni:**

An xa ats'ulusni an t'akt'a wachu layi ukan laka tamp'o'p'o' yu sawalhcha kani jun laka skitit chi k'iis a'munikan p'in, yucha ani yu pakxantalh:

Yucha tukan yu jantulisna lhi'ta'an'akan tacha ali'in yu tapakxantalh xasa'si ix jak'alhnuk'an chi sawalhcha talaj'ontalh. Oxi ch'a'amaj'an yu jantu ma'lhtask'ini an min lakatunaj la min jak'alhni. Wachi jantu walas lhi tananakan.li ukan jantu lisna lhi't'axcikan.

## 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 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.

