

# SUJI KO ANTHO NJI

## *Rinao niotsana*

Ngiva

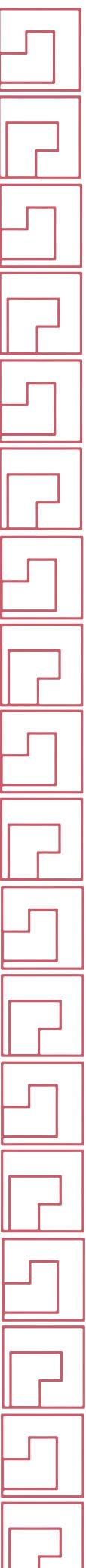
**Significado:** Milpa **Descripción:** Esta figura representa la milpa donde se cultiva el maíz y el frijol **Pueblo indígena:** Nahua.



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



Instituto Poblano de  
los Pueblos Indígenas



## **XI NCHIXI THETHUAA NGEE RAJNA NDANINGA**

Miguel Barbosa Huerta

## **NCHIA NDANI 'NGA RAJNA KE NICHJA TJE**

## **XII THETU 'A NGAIN NCHIA**

Rafael Bringas Marrero

## **TI KJI XROON**

José Antonio Aguilar San Sebastián

## **CHUJNI THETU 'A NGAIN XRA**

Viridiana Regino Castillo

Nadia Blas Otañez

Gloria Martínez Carrera

Serafín Germán Solis Carrea

Roberto Regino Reyes

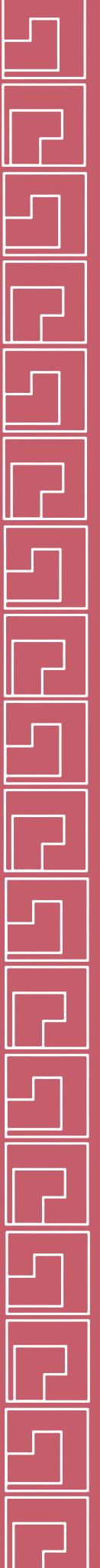
Ramón Vergara Sotero

## **TI THETU 'A NGAIN XRA NCHIIN**

Nancy Aridai Acuapan Carreón

Moises Ismael Rosas Cabrera

Puebla, Pue. Octubre del 2020.



## **SINDAGXI**

### **"CHUJNI NCHECHIE 'EN TI TANGI"**

Viridiana Regino Castillo  
Hilario Ramírez Rojas

### **"TI THJENGIJNA KE XRUIN DITJAAN"**

Alejandro Flores Altamirano

### **"TI RUTSE KO NDAKUA KJINI"**

Oliver Ramos Gómez  
Zahira Aldana Ramírez

### **"CHJI 'NI"**

Verónica Lizbeth Torres Olmedo

### **THI NICHA**

Yaret Castro Davila

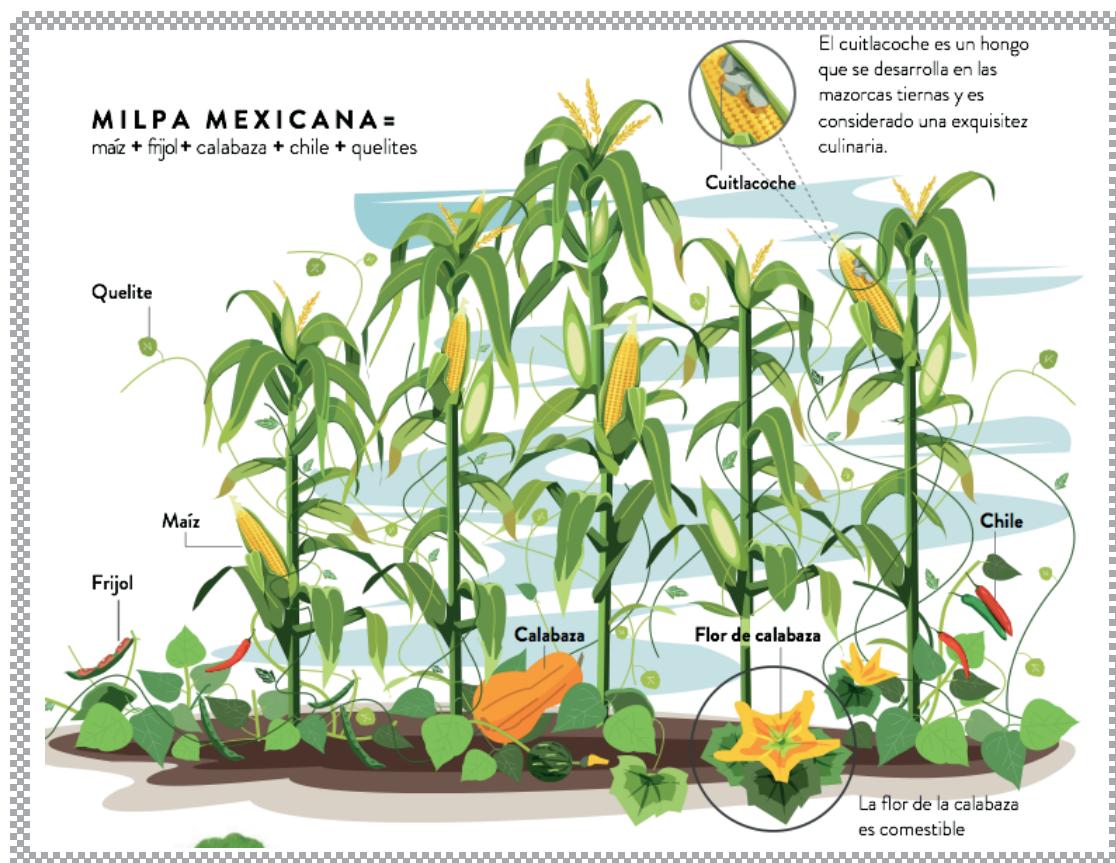
## Thi tixinshin

Thi jineni ngain rajna duan thi thengani kai nche' ena dunda ixin rentexina xrena kunixin ya chuninxina xre ninxi thi duan ko nuana dichianxini xreí nchechiani ti jinen, keza sunduchiana ko ke dunda ya thi dinthuana janaxriana ke bisengixin thi kunthu' e ni juncha ngain thi sundeananthi jni.

Xroon ji'i sundeni'i ko tjaagoena ke sunda ke kaá thi sundena thi duanxi ngain jino ko kai ruchunxina thikuinthu' ena ni joon ko tjaagoena jian the thi jineni.

Jian tjaagoana ke xrei nchechianxini thi jundena xre banneni ni joon ko sunduchia' ana ngatha nunde ji'i si que sunduniana nundeanako sakena thi duan ngain nundean.

Kai thu jian xraxaoni thi kuangina tunchie' en ko dayee yhi sunda ngain xra ngain jngi ko thi bagonthe ni resau, ko tumi, ko chijni, ko kai ning. Kai thi jineni chunda tsunoana rei dasinguixi kai thin ye nchechianxini ko thjengayaxinireu jineni meninxidinthena xraxaoni thi jineni xra naa nio konixi jma ko kai daxina naa xroon ndaxro kexree nchechiani thi jineni ko jaña'a sayakoeni ti jinena.



## 1. Jaña 'a nchechiani



### Naa nio konixi jma

#### Nio:

Nanaa niochunda yoo renkiako theinkjaon calorías ko xinkajin tsjen ngain jni.

**Thi tingina luro:** luro tsanga.

**Thi tsanga jni:** thi tengina ndakua súa.

**Ncja ti thjengijna jni:** tsangaxini.

### Jnayua:

Tsangaxini ko tengina dangixini.  
Tsangaxini ko ndakua dangixini ko tingina jnia.

#### Jma:

Nanaa renkiag the ndaxra jma nao nio kunixi jma ndao: tengina tsangani.

**Fósforo:** tengina thi jundena.

**Fibra:** ko xinkajin tsjen ngain jni ko tengina danse 'e kai thi xri xre ngain tujueni.

### Kuxuali:

**Ndao:** Kunchinchi chunda nii kan ko the, the ndao, kuxuali chunda naa renkia ditha nii kan ko the yoo koi cha nyao nchetsinga ngain tujuni ko luroeni.

## 2.-Rente thijineni

### Nua

Kunixi nua jaña'a nyao sunduchiana tsje thi jineni inchin dangixi thi tengani ngain nundeana thixinxini thi ko texi re datsini nua ko thu tsje nchechiani .

- Thin letsjo: thin dijcha, dixrute, ndadu thin.
- Thin nitha: nio sé, kue.
- Nua dikunda: ncho'o, niu,nco'o dixema, thi di'ini.
- Kuxrui jino: niu mañao ko thi jinexini.
- Ndaxiji dicha.



### Nuitse kunixi tsee

Tuntsinga nua, tintueni nye juga'a cho'o ko dankeni canela ko tseendaxiki, ditenjka ko nyechiani tulucha, ko teja tunchia niu, ko nyechani ngain nchitja konixi nchiin xru'i tunkjamangi niu ko unyao cha nio.

### Jma

¿Xre jineni jma?

Dunda jma jineni chujni ko chunda thi tsangaxini jaña'a nuana unda jineni kanxi ni rajna kudatse.

Raja:Thenga jma yoo kan ko na'o ncha'on duanxi raja nuana jía mexixi jineni ko tunueni xra ya'a tsee.

Jma nitha: Re u dicha raja ncha'on yookan ko the ko yoo kan ko the na'o re u tengani jma ujii jma nitha.

Jma: Reu dicha jma u dixema jma.

Jma dixringa: Nyao jineni ka jma are u ji chunda yoo chaá ka.



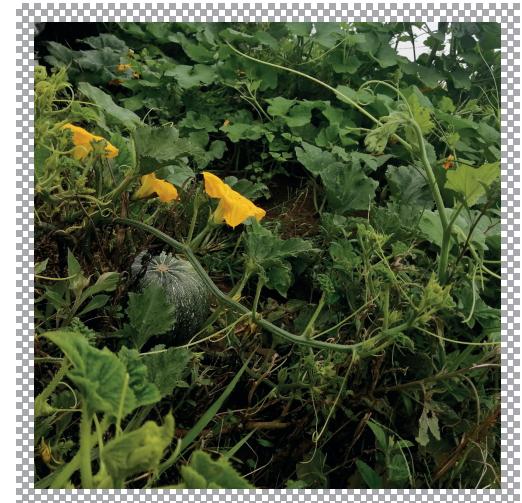
## Chú (Cucurbitá sp.)

¿Xrein jineni chundacha?

**Chundacha:** Ruchuena ncha' on yoo kan ko the ko nii kan ko the ko unyao sundena chundacha .

**Chú chje:** Chú ji'i jineni re u dicha rue, are chunda naa renkia kan ncha' on re dinga ko nyao jineni ko diini chí.

**Tsjokoo:** Tsjokoo dua tsjo re datu yoo kan ncha' on jejee jineni tsjo, tsjokoo chunda tse xrua tsangani A, C, B naa, B yoo, B nii, Bnaa kai tsugi luro ko kai chunda xrua nyesuji jni tsjokoo chunda'a sheyee.



## Kutsecho

Kutsecho jineni tususoba ko kai tuntsingaba kai chundaba xrua tengina nda luro ko jni nyao tenginanba pa'ti duñao.

## Jnayua

Si che'a jnia

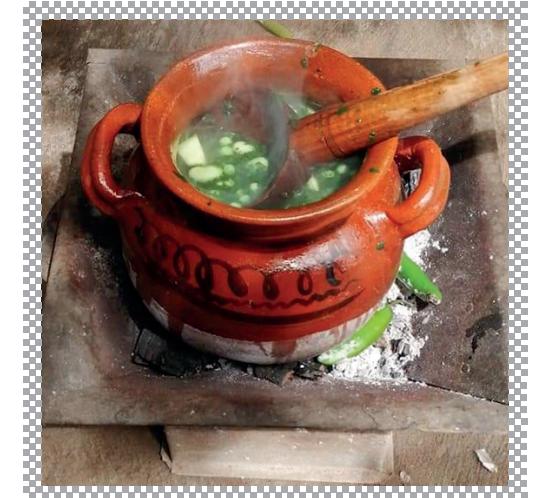
Tsee jnayua ji gande rajna ko xroa'a ditanxi ngain thi jineni jnayua chuda jna jinda ko thu tsee xrua tenginaxi jni ndagixini.

**Jnayua jatse:** jnayua jatse chunda jejee xrua ke jna sine ko ka jnayua thi jieneni ngaga'a jino.



### **3.- Ka nyexru**

Ka nyexrua tse, kanyenucha, kanyeninda, koi cha na'ó renkia laguertas ngande rajna ni resau kai banana nyexrua ko kai chunda ka xrua, ka nyexrua du aka ko dangi ka re ché xrin, ko ndajo ka xrua ngain luro ko jni, ka nyexrua chunda ka xrua tengina anseenko nixi jni pa rutseani chí.



### **Kunchin**

#### **Chi:**

Kuxuali, kuchuka nene, kuxigocha tse tenginaba, ko kai chundaba xrua tenginani tsugi luro ko makoni.

### **Kuxuali kunixi tusan ko shintha**

Tjeni kuxuali ko tadituebangagi jinda kara naa ncha' on pa'turuaba ko teja nyexengiba jinda ko teja tususo ko che'eni tusan ko shintha ko tajanda tususoba naa munuto.



#### **Kuxruijno:**

Thi sa'ojineni the thi ndua ngaga'a jino kuxrui ko chundaba tse xrua.

- Tenginaba re chjeea chí tsee.
- Tajanda'aba jai'I ko xinkajin tsee ngain jni.
- Tajanda'aba tu joon.
- Tenginaba tujuana pa thiiiana tsena.
- Ka tenginaba luro.
- Tenginaba rutseana kucherua.

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

