

SEMILLA DE PALABRAS

Tomo III. Así cuidamos de nuestro cuerpo y alimentación



Artículo 2° Constitucional

A. Esta Constitución reconoce y garantiza el derecho de los pueblos y las comunidades indígenas a la libre determinación y, en consecuencia, a la autonomía para:

[...]

IV. Preservar y enriquecer sus lenguas, conocimientos y todos los elementos que constituyan su cultura e identidad.

Así cuidamos de nuestro cuerpo y alimentación



Coordinación General

Rosalinda Morales Garza

Coordinación editorial

Raúl Uribe

Cuidado de la edición

Clara Barrera

Corrección de estilo

Alejandro Torrecillas

Omar Olivera Maldonado

Diagramación y adaptación al diseño

Tania Velasco Ramírez

Revisión de los textos en lengua indígena y traducción

Tomás Raymundo Mariano, Felipa Soledad Jiménez Quiroz (mixteco), Juan Sánchez Gaspar, Alberto Becerril Cipriano, Félix Jiménez Martínez (náhuatl), Maximiano García Allende, Crispín Martínez Carrera, Ofelia M. García Flores, Emmanuella Cayetano Granja, Julián García García, Cuitláhuac García García, Pedro García Castañeda, Benito Juárez Castro, Vicente García Cervantes, Ángel Bravo Luna, Bulmaro Bravo Luna (mazateco), Vicente Paulino Casiano Franco (tu'un savi), Vicente Moreno Díaz, Alfonso Carrera José, Margarito Francisco Mateo, Francisco José Castillo, David Carrera, Roberto Felipe Mariano, Gilberto Martínez, Juana Ruíz Guadalupe, Agustín Cruz, Eugenia José Juárez (tének), Pedro Pablo Chuc Pech, Fernando Wicab Tamay, Federico Ek Can, Carlos Humberto Contreras Ortiz, Dalila Ché Pech, Teresita de Jesús Caan Has, Eliseo Calán Chí, Eligía Elvira Dzul Pérez (maya), María Nicolasa Gardea Cruz, Matilde Palma Palma, Macaria Palma Cruz, Jorge Sánchez Palma (rarámuri), Bernabé Pizano Flores, Casiano de la Cruz Chávez, Jova Cánare Baz (cora), Jorge Mendoza Cumplido (tepehuano), Proyecto Educativo de la Tribu Yaqui: Juan Pedro Maldonado Martínez, Crescencio Buitimea Valenzuela, Ángel Macochini Alonzo (yaqui); Vicente Reyes Jiménez, Luisa Reyes Vargas, Agustín Jiménez García, Constantino Hernández García, Zenaida Reyes Valdivia, Eloy Valdivia López, Antonio Jiménez García, Francisco Cruz Miguel, Verónica

López Miguel, María Elizabeth Velasco Pérez (chocholteca), Margarita M. Castro Medina (mexicanera), Juan Gómez López, Manuel Coronado Álvarez (tsel-tal), Fausto López Mata, Leticia Pérez García, José René Ramírez Ramírez, Juan Valentín Mata García (chichimeca), Fidela Pereyra Zamora, Samuel Carrillo Rentería (huichol), Ángela Sánchez de la Cruz, Alberto de la Cruz Salvador, Isabel Rodríguez Matías, Mario Sánchez Chablé, César Hernández Hernández, Miguel Ángel de la Cruz Méndez, Darvelio Jiménez May, Segundino de la Cruz Cruz, Mario de la Cruz Rodríguez (chontal), Rosa Aguilar Gutiérrez, Jorge Mendoza Cumplido (tepehuano).

Ilustraciones

Alejandro Magallanes

Gabriela Cano

Fabrizio Vanden Broeck

Julián Cicero

Lorena Salcedo †

Enrique Cruz

Mariana Castro

Miguel García

Berenice Medina

Gerardo Suzán

Alain Espinosa

Manuel Rivas

Sergio Aguilar

Gracia Zanuttini

Josseline Feregrino

Adrián Trejo

Araceli Juárez Serrano

Marcos Rendón

Compilación

Patricia Lagos Preisser

Elaboración y coordinación de la colección

Mónica González Dillon

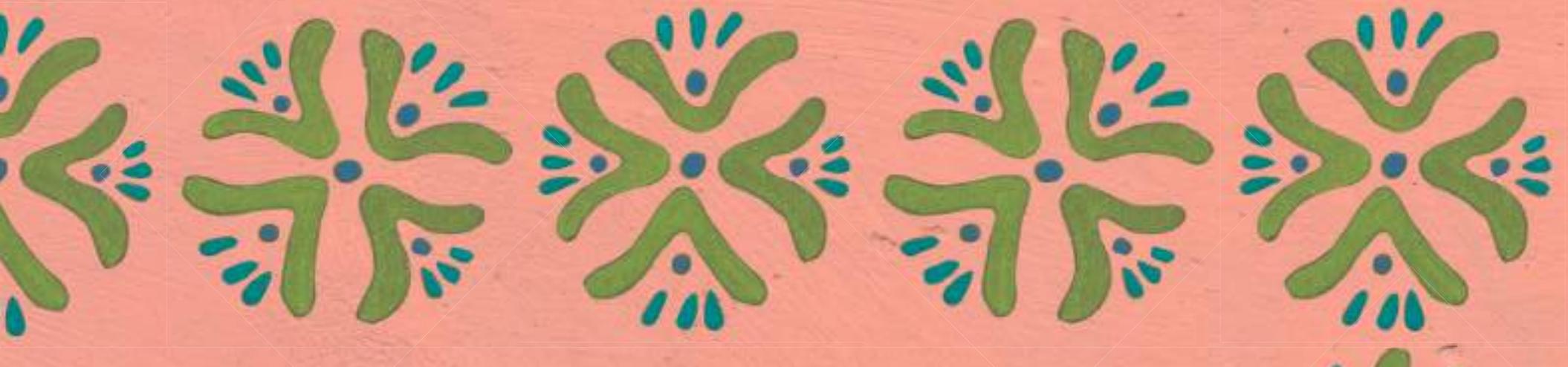
D.R. © Secretaría de Educación Pública

Argentina No. 28, col. Centro. C.P. 06029 México D.F.

Primera edición, 2014**Impreso en México****Distribución gratuita / Prohibida su venta**

Así cuidamos de nuestro cuerpo y alimentación





Presentación

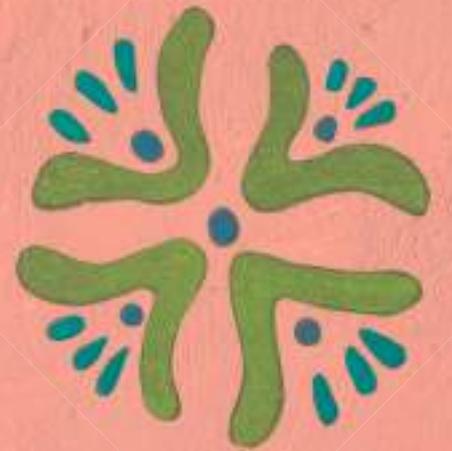
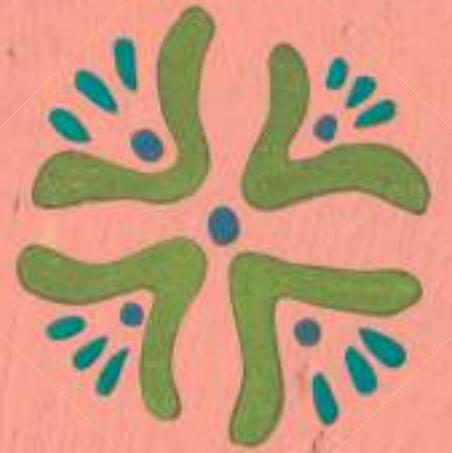
Alimenticia y fértil como el maíz, así es la palabra. Dulce o salada, tierna, urgente, amarilla o verde, estruendosa o amorosa, a veces amarga; pero siempre útil, nutricia, necesaria... Sin ella no se puede explicar el mundo, no se puede saber o conocer, sólo se ve un pedacito de planeta, un cuadrito de tierra sin agua: la realidad en el pequeño nivel de los animalitos.

Sin la palabra nada tiene nombre, nadie es, sin palabras el mundo no es. Por eso a la palabra hay que sembrarla, hay que regarla, abonarla, cuidarla para que crezca fuerte y sana, para que nos alimente y nos enseñe todos los mundos que existen, más allá de la pequeña parcelita en que nos ha tocado nacer.

Variedad en la unidad y unidad en la variedad de lenguas distinguen a México. La diversidad de lenguas es la base para tener una mayor cantidad de voces que busquen las posibles soluciones a los problemas que nos aquejan. Nadie puede dudar hoy de que la pluralidad es la materia con la que se construye la riqueza. Y es que las palabras tienen su sabor característico, su visión particular, sus propios colores, su sonido diferente, por eso náhuatl, zoque, tepehuano, huichol, mexicanero, mixteco, mazateco, zapoteco, ngigua, tének, totonaco, chichimeca y hñähñu son términos llenos de sentido, de recuerdos, de tiempos y culturas antiguas, sabias y poderosas; son la memoria de la grandeza pasada, pero también son la memoria de sus hablantes actuales.

Culturas sobrevivientes, cuyos latidos son las palabras dichas. Culturas y palabras que, como las semillas, tienen una vida que perdura en el tiempo y que florece, por eso sembramos hoy Semillas de Palabras, semillas de rosas y de ecos de las lenguas originarias de México. Dejemos que hablen por sí mismas y a través de las voces puras de los niños de México.

Mtra. Rosalinda Morales Garza
Directora General de Educación Indígena

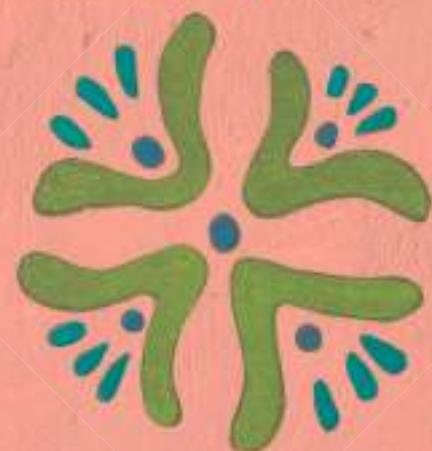
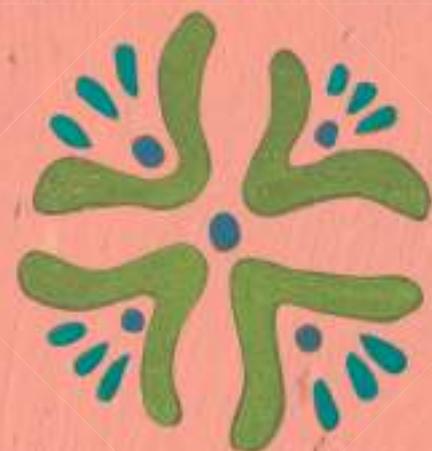




Índice

Presentación	7
Yo me baño / An kabinguya	12
Es bueno bañarse / A'la jú ubalía	13
Manitas limpias / Rjaxä nduxri	14
Los dedos de mi mano / U yaalo'ob in k'ab	15
Mis manitas / Mejen k'abo'ob	15
El niño sucio / Konetl ixtekuikuil	16
La mano	17
Los enemigos de la salud / Tein kitsakuiliaj tokualinemilis	19
Efectos del refresco embotellado / U yu'uk'ul koka kola	21
El colmo	22
Qué comían los chichimecas / Man'igo uts'a enhá	23
Las adicciones / Ni xi minda tjín	24
Consejo al niño / E'ijti ti'rajra'ni i pa'ri'	25
¿Qué son las drogas? / Ba'ax le búuyk'esajo'obo'	27
El tabaquismo / Ts'u'uts' chamal	28

La Casa de Salud / Ki memitewati 'uayemawa	30
Niño pequeño / Xätiuni	31
El viejito / Yaxeikia mitiyunitsa	32
Adivinanza / Kambár sahe'	33
La vejez / U ch'ijil máak	35
Niña bonita / Tutu'uli ili jamut	36
Con mis cinco sentidos conozco yo / Xiitam bhan iñix cha mat ka'	38
Cuando era niño / Nañir ilhi'chkat	39
Las partes de mi cuerpo / U xóoxot'al in wíinkilil	41
Adivinanza / Mamai'chik	42
Barbacoa al hoyo / Ajoyak takual pachiwtok	43
En tiempos pasados / An ti weje' k'ij	44
¿Gustas un cajete de chiquireys? / ¿Tikuas in chikerei?	46
El pisnate y mi mamá (Descripción) / In pixnate wan nonantzi (Melaktaketzaliste)	48



El capomo (Descripción) / In kapoma (Melaktaketzaliste)	49
Alimentos de antes y de la actualidad / Jaa ni kao ja kuande kuna'a jin vithna'a	50
Conserva de la leche / Tikai tsinakara i lechi	51
El pascal / An t'ak'tsil	52
Remedio casero / Nku nki xka	53
El guasmole / Túntj	53
Cómo vivían las familias de mi comunidad y su alimentación / Xanti u k'wajil nu kwentsalil ani an k'apnel	55
Cómo hacer el ocoatole / Tsinari kemituwewieni	57
Tortilla de frijol / Te bin ut'il ta pasel te setbil waj	58
El achiote / Ni jo'ox	60
El señor / Juntúul máak	62
Los alimentos / An k'apnel	63
Poema / Poema	64

Yo me baño

Yo me bañé hoy
porque a la escuela voy.
Tempranito, tempranito,
con estropajo y jabón.

Limpiecito, como mi librito
a la escuela voy.
Los charquitos
brincando voy.

An kabinguya

An kabinguya nd'e
ta ni'yacuyá tifia
tajin, tajin naxa ndju ko ndju
katsichjean.

Tuxi jea nkú xujunchina
batsín tifia ni'yacuyó
ntá xi kaxinchantí
tikjienka nkia tifia.

Florencio Feliciano Margarito
Escuela Constitución de 1917
Paso Carretero, Jalapa de Díaz, Oaxaca.
Lengua mazateca



Es bueno bañarse

Es bueno bañarnos,
a mí me gusta mucho bañarme
para así no oler feo,
a mi mamá le gusta mucho lavar,
y ya, nos vamos a pasear.

Verónica Aguirre Cruz
Escuela 5 de Mayo
Caborachi, Guachochi, Chihuahua

A'la jú ubalía

A'la jú ubába
nije we kanili uba
echi rika keni chati júkama
kini iye we kanilia wicho
li ti ma simea wasalo'asia.

Verónica Aguirre Cruz
Escuela 5 de Mayo
Caborachi, Guachochi,
Chihuahua
Lengua rarámuri



Manitas limpias

Mira mis manitas qué limpias están,
con agua y jabón me las fui a lavar,
después con la toalla las sequé
y ahora están listas para comer.

Rjaxä nduxri

See rjaxäna ninduxri
kujaa ndá' ku rrutxrursie
be'xri ku ngu tetexä biexrema
nu gie usta dechuee ni snee.

Sonia Reyes Andrés
Coixtlahuaca, Oaxaca.
Lengua chocholteca



Los dedos de mi mano

Vámonos, vámonos, vámonos cantando.

(Dos veces)

Los dedos de mi mano, uno así, dos así, tres así,
cuatro así y cinco así,
cinco, cinco, cinco
y así son cinco mis dedos.

Francisca Kú

U yaalo'ob in k'ab

U k'aayil u yaalo'ob in k'ab
ko'one'ex, ko'one'ex,
ko'one'ex k'aay.

(Ka' téen)

U yaalo'ob in k'ab
beya' jun, beya' ka'
beya' óox, beya kan
beya' jo', jo' jo'
beya' jo' u yaalo'ob in k'ab

Francisca Kú
Lengua maya

Mis manitas

Mis manitas dicen sí,
mis manitas dicen no,
también dicen: “¿Cómo estás?,
y ¿cómo te va?”.

Secundino López

Mejen k'abo'ob

In mejen k'abo'ob
ku ya'aliko'ob je'ele'
in mejen k'abo'ob
ku ya'aliko'ob ma'
beyxan ku ya'aliko'ob bix a beel
yéetel bix u bintech.

Secundino López
Lengua maya

El niño sucio

Había una vez un niño sucio al que no le gustaba bañarse; siempre le decía su mamá: —¡Báñate!, y él se enojaba, entonces, su mamá lo agarraba y lo bañaba, un día su mamá le preguntó:

—¿Cuántos juguetes tienes?

El niño respondió: —Tengo dos juguetes, uno sucio y otro limpio, y la mamá le preguntó: —¿Cuál te gusta más?

—A mí me gusta el más limpio.

La mamá le dijo: —¿Verdad que las cosas se ven bonitas si están limpias? Entonces, tú también debes bañarte todos los días, para que te veas limpio y bonito.

Konetl ixtekuikuil

Okatka se konetl xokuelitaya majaltis kuakon on inana okajsia ijkon okajaltiaya, se tonale on inana okinmititi ome ajauilmej, se chipauak uan okse intekuikuiltik, kuakon okitlajtoltij

¿kaltej kachi tikuelita?

Nejua kachi nikuelita on chipauak uan inana okili chika kachi kualtsin nesí uan chipauak, tla tejua tí maltis nochi tonalmej noiki tínesis ixuakualtsin.

Dulce Gaby Emilio Baltazar

Escuela Xicoténcatl

Coatlacco, Guerrero.

Idioma náhuatl



La mano de mi mamá,
la mano de mi papá,
la mano de mi mamá,
no es la mano de mi papá.

Anónimo

U k'ab in na',
u k'ab in yum,
u k'ab in na'e'
ma' u k'ab in yumi'.

Anónimo
Lengua maya



Norte y sur,
oriente y poniente,
guían tu camino.

Anónimo

Xaman yéetel noojol,
chik'in yéetel lak'in,
ku nu'uktiko'ob u tojil a beel.

Anónimo
Lengua maya



Los enemigos de la salud

En nuestras comunidades indígenas vemos con tristeza que mucha gente consume tabaco y alcohol. Lo hacen con mayor frecuencia.

- Esta enfermedad social se presenta en cualquier edad, clase social y como consecuencia, afecta todos los ámbitos de la vida del ser humano como en su hogar, escuela y trabajo.

El consumo de estos productos, que causan adicción, se debe principalmente a la promoción de estos productos que realizan los diferentes medios de comunicación y también con el ejemplo de los adultos.

Estas adicciones que afectan la salud del ser humano se pueden y se deben prevenir, no solamente por los daños que ocasionan sino porque después es difícil dejarlas.

Pablo Hernández Ángela
Escuela Licenciado Benito Juárez
Tonalix, Cuetzalan, Puebla



Tein kitsakuiliaj tokualinemilis

Itech toxolalmej tikitaj ika miak tayokol, tokniwan semi tachichinaj wan tawanaj, wan okachi mostaj miakej kichiwaj, in kokolis amo taj ita no kuali kikuis akin eski tein taka okichpilok, tein kipia tomin wan tein amo, in kokolis tinochin tech ijtakowa kemej tokalijtik, kalnemachtilyan wan sesepa itech tekit. Ijkuak tikmajsewaj in tachichin wan kokokat, tein tikchiwaj yej tikowaj tein tanawatiaj itech miak tataman tanawatilmej, sekin tein tikitaj itech tepos wan okseki tein tikita wan tikakij itech tepos tanawatiloni, sesepa tein tikitaj kichiwaj tein wejweyin tatomej. In kokolismej tein kijtakowa tokuali nemilis, kuali tikmatischej keniw tik chिकासkej wan maj amo tech wejwelo, komojkon amo tikchiwaj keniw timokixtiliskej, satepan amo welisok tik majpewaskej.

Pablo Hernández Ángela
Escuela Licenciado Benito Juárez
Tonalix, Cuetzalan, Puebla
Lengua náhuatl

Efectos del refresco embotellado

Tomar refresco embotellado hace mucho daño al cuerpo. El ser humano debe cuidar su cuerpo, debe comer bien y tomar alimentos que no le hagan mal. Tomar mucho refresco embotellado parece bueno, nos sabe riquísimo, pero si se consume diariamente causa mucho daño al cuerpo. Provoca enfermedades como la diabetes, esto es que se endulza la sangre y la orina, produce gastritis o aire en el estómago.

Para no contraer estas enfermedades, lo mejor es no tomar diariamente refrescos embotellados, aunque haya tantos anuncios escritos u orales en televisión y radio para convencernos. Debemos pensar en nuestro cuerpo, cuidémonos de no enfermarnos.

Profesor Zacarías Puc Cahum



U yu'uk'ul koka kola

U yu'uk'ul ya'ab koka kooláae' ku beetik k'aas tu wíinkilil wíinik. Wíinike' k'a'abéet u kanáantik u wíinkilil, k'a'abéet u jantik yéetel u yuk'ik ba'alo'ob ma' u beetik k'aas ti'.

U yu'uk'ul ya'ab kookáae' bey a wóole' jach ma'alob wáa jach ki', ba'axe' wáa sáansamal ku yu'uk'ule' ku beetik k'aas. Yaan k'oja'anil ku tsa'aysik je'e bix le ch'ujuk k'i'ik'el, wáa ch'ujuk wiix (diabetes), bey xan ku líik'sik iik' tu nak' máak (gastritis).

Yo'osal ma' u k'oja'ankúunsik wíinike' ma' u yuk'ik sáansamal. Kex táan u seen k'a'ayta'al ti' ts'íibil ju'uno'ob yéetel u jeel nu'ukul t'aano'ob.

K'a'ana'an k-jach tuklik yo'osal k-wíinkilalo'on, wáa ma'e' k-k'oja'antal, wáa ku kíinsik wíinik.

Profesor Zacarías Puc Cahum
Lengua maya



¿Cuál es el colmo de un mujeriego?
(Que mete la pata de perro)

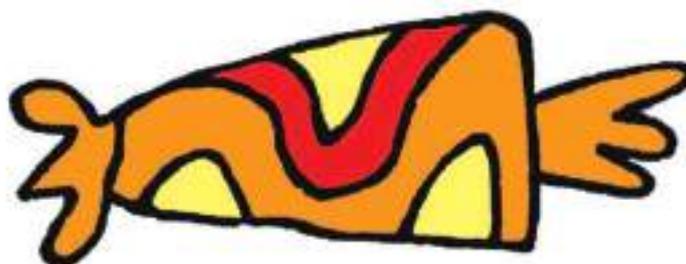
¿Cual es el colmo de un diabético?
(Que tenga una hija llamada Dulce)

Esmeralda Pablo
Escuela Benito Juárez
San Antonio Llano Redondo, Nochixtlán, Oaxaca

Ndee ndaa nyee te y+ xa io kue'e ñadi'i.
(Xa dakete xe'e ina)

Ndee ndad nyee te xa ku'u io daía niñi.
(xa ne'ete ñin daía nañi xavidi)

Esmeralda Pablo
Escuela Benito Juárez
San Antonio Llano Redondo, Nochixtlán, Oaxaca
Lengua mixteca



Qué comían los chichimecas

Los chichimecas eran nómadas y andaban de un lugar a otro, cuando se hicieron sedentarios trataron de sobrevivir en el lugar en el que se asentaron, hoy llamado Misión de Chichimecas.

En este lugar encontraron y aprendieron muchas cosas como: sembrar, cosechar y recolectar lo que ofrecía la misma naturaleza. Los alimentos que comían eran los siguientes: nopales, ratones de maguey, víboras, conejos, liebres, ardillas, gusanos de maguey, tunas, quiotes, flor de palma, flor de sábila, flor de quiote, gusanos de elote, y como bebidas: agua pura, aguamiel, atole de semillas de árbol de pirul, atole de vainas de mezquite y pulque. Eso era lo que comían antes los chichimecas.

Man'ígo uts'a enhá

Kumu eza'r ni munda ena ke étehr ubés ndi sa nant'a lugar unda taká uts'a uta igo' ndi chi Ranzo Uza'.

Kini lugar ni man'ísibur uphá utshá kumu: er'uh, uts'a ek'in, emhus purmhé nirá u'o neje kibi'e man'í ndi embo epor, emhá ma kini lugar ni un'e mapé, un'e kumu chi sa' una entho. U'o ndi uts'a enhá ki'igo: up'o, ningá, ndi kun'u egá, nasu, tangwé,/sambere'r, ninch'á, ke'e ndi kun'u egá, ují, sumbos, suba' siror, kun'u tar'i siror, sumbos siror, sumbos siros, ke'e ndi uzih ringa'n egá ki ndi erha' ni munda kuri, ba'a, ur'i kaba, ur'i uk'i sibe' ki urha'. Igo'o tandø' uts'a enhá.

Fausto López Mata
Jardín de niños Juague Nande
Misión de Chichimecas, San Luis de la Paz, Guanajuato.
Lengua chichimeca





Las adicciones

Mientras crecemos, nos podemos encontrar en situaciones tristes en las que hemos fracasado, la pérdida de un ser querido, el que ya no estás a gusto con tus padres o simplemente por la pobreza; es entonces cuando el alcohol y la droga pueden llevarte a otros problemas más graves como la muerte. Hay tanta gente que muere por el alcohol. Cuídate de estos dos enemigos y escucha a tus padres y la gente que te orienta para bien. Cuídate a ti mismo, pues si no lo haces tú ¿quién crees que lo hará por ti?

Ni xi minda tjin

Nkia timachá, tjin nistjin nkjia kjin kjua ba kamat'an, nkutsa nku jachána ko tsa yá xi tjona kuayá, nkutsa minda tinchike já che, ko tsa ta mi tjin to'o n xi chatseni ni, ko tsa mi tjin xá: es'e xón ko tsín chokún kuanache ta bamue nkutsa kui ni tsjie kjua tso, tunga mi kjuaxi kui ni, ta xón ko tsín chokún in kuankikjuari kui ni, santa tsikien. Tuxi nkjin xuta xi tifeasun ta xón titsikiean. Chin yjee ngata kui nga jo ni xi ti xin ko tinu'ie en ja ché nkia kuinchjake, ch'in yje ta tsa mi ji ch'in yje'e —ya xi batsín ma.

Josefina Azamar Cortines
Zona escolar 055
Jalapa de Díaz, Oaxaca.
Lengua mazateca

Consejo al niño

Cuida, niño, tu salud
para que puedas vivir mejor,
jugar, correr y reír sin ansiedad ni temor
y siempre feliz estés en tu preciosa niñez
en tu feliz juventud, y al llegar la madurez
goces siempre de salud, y servir tu alegría
aún en la vejez.

Luis Macías
Escuela Juan Escutia
Jazmín del Coquito, El Nayar, Nayarit

E'ijti ti'rajra'ni i pa'ri'

Guachai ri' arurikame pata' ri' ti'chajka,
pauajka, puataime, na peti'na'ná, kapa e'i
ti'tia'chau ni peti'tsine, napa tia'tiamua'be'
pata' u'ka'chira', pa ri' pati' temuaista napa
ti'tebijtan pati' guatebe'sen, pauche' na
tia'uka'chira'jpua'me, pajta ti'ba'ra'jpua'me,
pauche' pajta na tia'tiamua'ba' tijpajta peri
bastakira'itan.

Luis Macías
Escuela Juan Escutia
Jazmín del Coquito, El Nayar, Nayarit
Lengua cora



¿Qué son las drogas?

Son todas las sustancias tóxicas como la marihuana, cocaína, cerveza, licor, cigarros, cemento para parchar cámaras, thinner y resistol 5000. Las personas que son adictas tienen alterado su sistema nervioso central y también su cerebro, riñones, pulmones e hígado.

La persona drogada camina mareada, habla sola y mucho. Insulta, ofende a la gente, maltrata a su familia, se olvida de sus responsabilidades y es capaz de robar o matar para conseguir dinero para costear su vicio.

En la actualidad, muchas personas se dedican a comerciar estas drogas en la calle, en los bailes con luz y sonido y hasta en las escuelas.

Por eso hay que tener mucho cuidado cuando alguien lo ofrece o lo regala. Aléjate de esa persona y denúnciala ante las autoridades. Mantén buenas amistades, practica un deporte, estudia mucho y aléjate de las drogas.

Profesora Vladimir Uicab Canul





Ba'ax le búuyk'esajo'obo'

Tuláakal le ts'aako'ob wáa ba'alo'ob ku xa'ata'al u ti'al u k'askúuntik u paakat, u tuukul, u xíinbal yéetel u búuyk'esik u wíikil máak, je'e bix: le ya'ax k'aak'as xíiw (mariguana), ya'ax k'úuts, cocaina, k'áaj-ja' (cerveza), chamal, u nu'ukulil ti'al u ta'ak'al uuléej, tiiner, ichil u láak'o'ob.

Le wíiniko'ob suuka'anti'o'ob u buyk'eskubáa'o'obo' yéetel le búuyk'esajo'obo' ku k'astal u meyaj u ts'o'omel u poolo'ob, u táamano'ob, u bu'ulil u nak'o'ob yéetel u nu'ukulil tu'ux ku máayk'ajal le iik' ku xúuch-ik'tiko'obo'.

Le wíinik búuyk'eschaja'ano', t'o'ona'an u xíinbal, ya'ab u t'aan, ku pooch'ik wíiniko'ob. K'aas ku beetik ti' u paalal yéetel u yatan, ku tu'ubul u meyaj, je'el u yookole' wáa je'el u kíinsik wíinike' yo'osal u yaantal taak'in ti' u manik le búuyk'esajo'obo'.

Te k'iino'oba' ya'abkach wíinik konik le búuyk'esajo'obo', tak chéen yáanbej, tu'ux ku yúuchul cha'ano'ob, tu'ux ku tu'utupa'al sáasil yéetel paax, yéetel tak tu najil xooko'ob.

Le beetike' k'a'abéet u jach kanáantikubáa máak, le kéen jo'op'ok u k'a'ayta'al wáa u siibil, náachkunsabáa ti' le máax k'a'aytiko', yéetel tak u pool táan jo'ólpoópilo'ob.

Bisabáaj yéetel wíinik uts u tuukulo'ob, beet jats'uts báaxalo'ob, xooknen ya'ab yéetel náachkunsabáa ti' le búuyk'esajo'obo'.

Profesor Vladimir Uicab Tun
Lengua maya

El tabaquismo

Enfermedad producida por consumir tabaco en exceso y que afecta principalmente a los pulmones.

Fumar tabaco daña la salud y puede producir adicción. A esto se le conoce como tabaquismo y es una de las principales causas de muerte a nivel mundial. El tabaco se ha consumido durante muchos años, pero sus efectos nocivos se conocieron recientemente.

Actualmente, se ha demostrado que el tabaquismo causa daño en el aparato respiratorio. Produce bronquitis, que es la inflamación de los bronquios, por lo que la mayoría de los fumadores tose, sobre todo en las mañanas. Además, favorece el desarrollo de enfisema y cáncer pulmonar, que son dos enfermedades muy graves. También propicia otras enfermedades en el aparato circulatorio, como la boca, la laringe, la faringe, el estómago, la vejiga, la próstata y el útero.

Dejar de fumar es algo difícil, pero un paso importante es aceptar que hace daño al cuerpo. Cada persona debe tomar medidas para prevenir alteraciones en el funcionamiento de su cuerpo. Entre estas medidas se encuentran la alimentación adecuada, los hábitos de higiene, el descanso y evitar consumir sustancias que dañen el cuerpo.

Margarito González Kantún



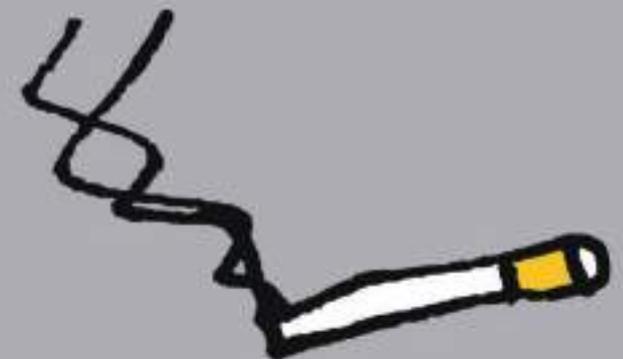
Ts'u'uts' chamal

Le séenkech ts'u'uts' chamalo' ku taasik k'oja'anil ti' tu wíinkilil máak, tu'ux ku yáax ts'áik k'oja'anil ti' máake' te' sak óolo' tuméen te' xan ku bin le buuts'o'.

U ts'u'uts'a'al ya'ab chamale' ma' ma'alob ti'al le toj óolalo', tuméen ku sutik junp'éeel k'oja'anil ti' le máax ku jach ts'u'uts'o'. Yéetele' k'ajóolta'an xane' le ts'u'uts' chamalo' junp'éeel k'oja'anil tu yo'olale' ya'ab kíimil ku yúuchul.

Le ts'u'uts' chamalo' úuch jo'op'ok u taal u beeta'al tuméen ya'ab wíiniko'ob, chen ba'axe' ma' jach úuch oojéelta'ak ba'ax séenkech yaayaj k'oja'anilo'ob ku taasik ti' u wíinkilil máaki'. Ichil le k'iino'oba' ts'o'ok u ye'esa'ale', le ts'u'uts' chamalo' ku k'oja'ankúunsik sak óolo'. Le k'oja'anila' ku beetik u chu'upul le sak óolo' le beetik ku tsa'aya le se'en wa le saasa' kaalo'. Tun taal u sáastal wa ja'atskab k'iin ku jach yúuchulti' máak. Bey xan ku tsayik k'oja'anilo'ob je'ebix le chuupilo'obo' yéetel le si'is wíinkililo', Ku tsayik xan tu sak óol wíinik le k'aak'as k'oja'anil ku ya'ala'al ts'unuso', junp'éeel k'oja'anil je' u kíinsik máake'. Le bétike' jach najmal u p'atik máak le ts'u'uts' chamalo', yo'olal ma' u k'oja'antal le wíinkilalo', ka' yaanak le toj óolalilo', ti'al ka' yaanak junp'éeel ma'alob kuxtalil ti' tu láakal máak, ti'al lela', jach k'a'abet junp'éeel ma'alob jaanal, u kanántik u wíinkilil máak, yéetel xan ma' u táakpajal máak ti' mix junp'éeel ba'alo'ob ku ts'áik k'oja'anil, je'ebix le ts'u'uts' chamalo'.

Margarito González Kantún
Lengua maya



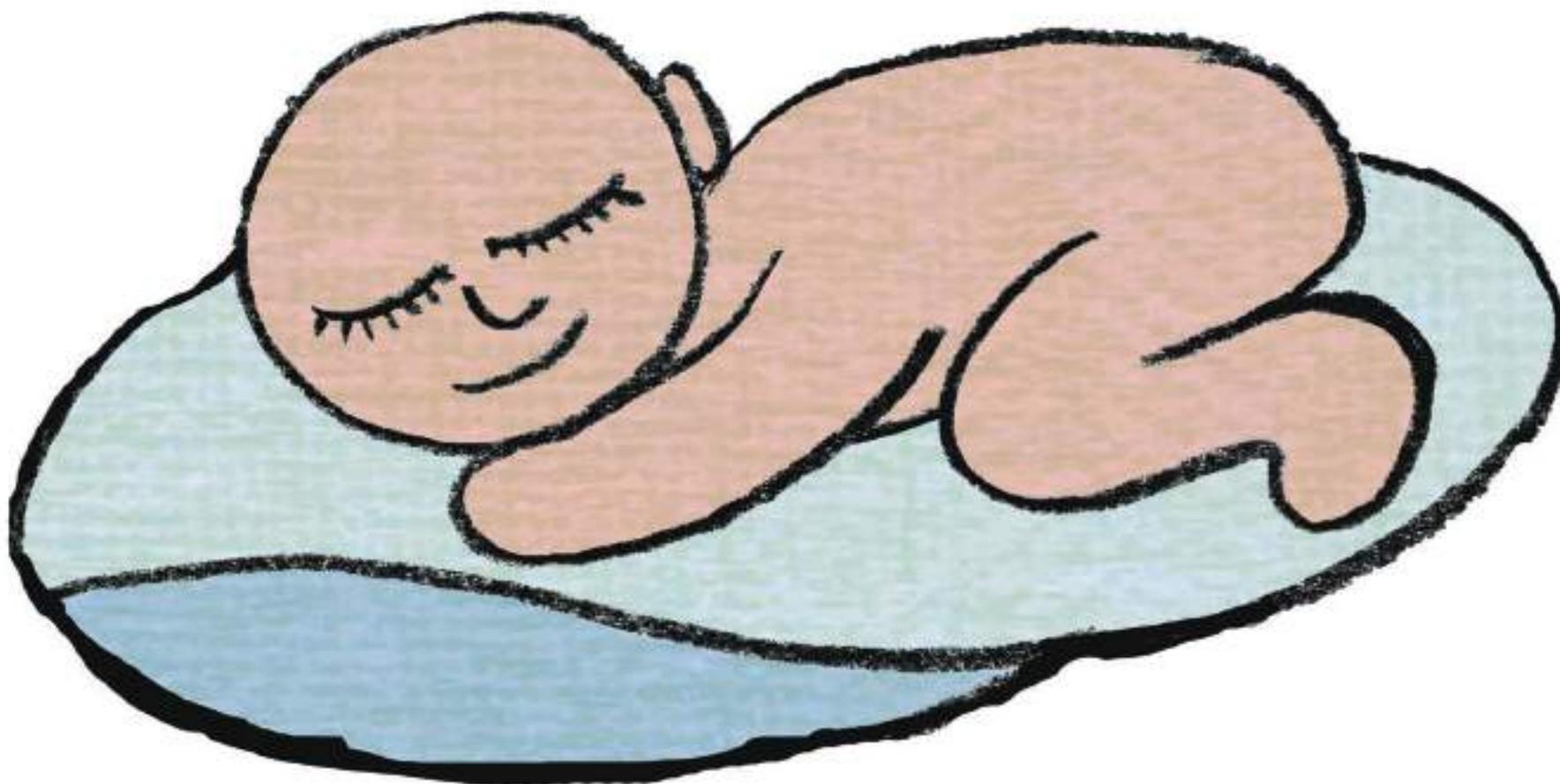
La Casa de Salud

En Aguamilpa se cuenta con el servicio de la Casa de Salud. Hay una encargada que atiende a la gente, el doctor viene mes tras mes a vacunar y a dar pláticas a las mujeres.

Ki memitewati 'uayemawa

Ta kiekaritsie Aguamilpa tepixeiya ki temiwati 'uayemariwatsie, xewiti mana pi hiritsie teiteri wa 'uayemawame, ti'uayemawame pumawe, ta kie xeikia puta 'axe xeimetseriyari 'aye 'axikaku 'ukarawetsixi xatsika waruti wewiriwa.

Martha Alicia Carrillo Bautista
Escuela Emiliano Zapata
Aguamilpa, municipio del Nayar, Nayarit.
Lengua huichol



Niño pequeño

Bebé, bebé,
muy pronto vendrás
a este mundo
que te gustará.

Estarás con mamá,
también con papá
y todos juntos
se divertirán.

Xätiuni

Xatiuni, xatiuni
tudukami chua ni
dserji ni dajui ni
dsia xrikö.

Dsujuku nananà
Mio ku tataà
Nu kiexrimi
Chekö dsogiexruä.

Sofía Maldonado Nicolás
San Pedro Buenavista,
municipio de Santa María Nativitas,
Coixtlahuaca, Oaxaca.
Lengua chocholteca

El viejito

Era un señor
llamado Atole Agrio;
sin huaraches el señor andaba
y comía nopales muy agrios.



Yaxeikia mitiyunitsa

Nunutsi mukwikarime
mumienitsie
muniawarime
'anakaiti yutewatsie
wakana muti hiwatsie.

Teodoro García López
Escuela Oliverio Vargas Hernández
Zoquipan, municipio del Nayar, Nayarit.
Lengua huichol

Adivinanza

Éste dice que es señor y otro dice
que es anciano.
¿Qué te estoy diciendo yo?

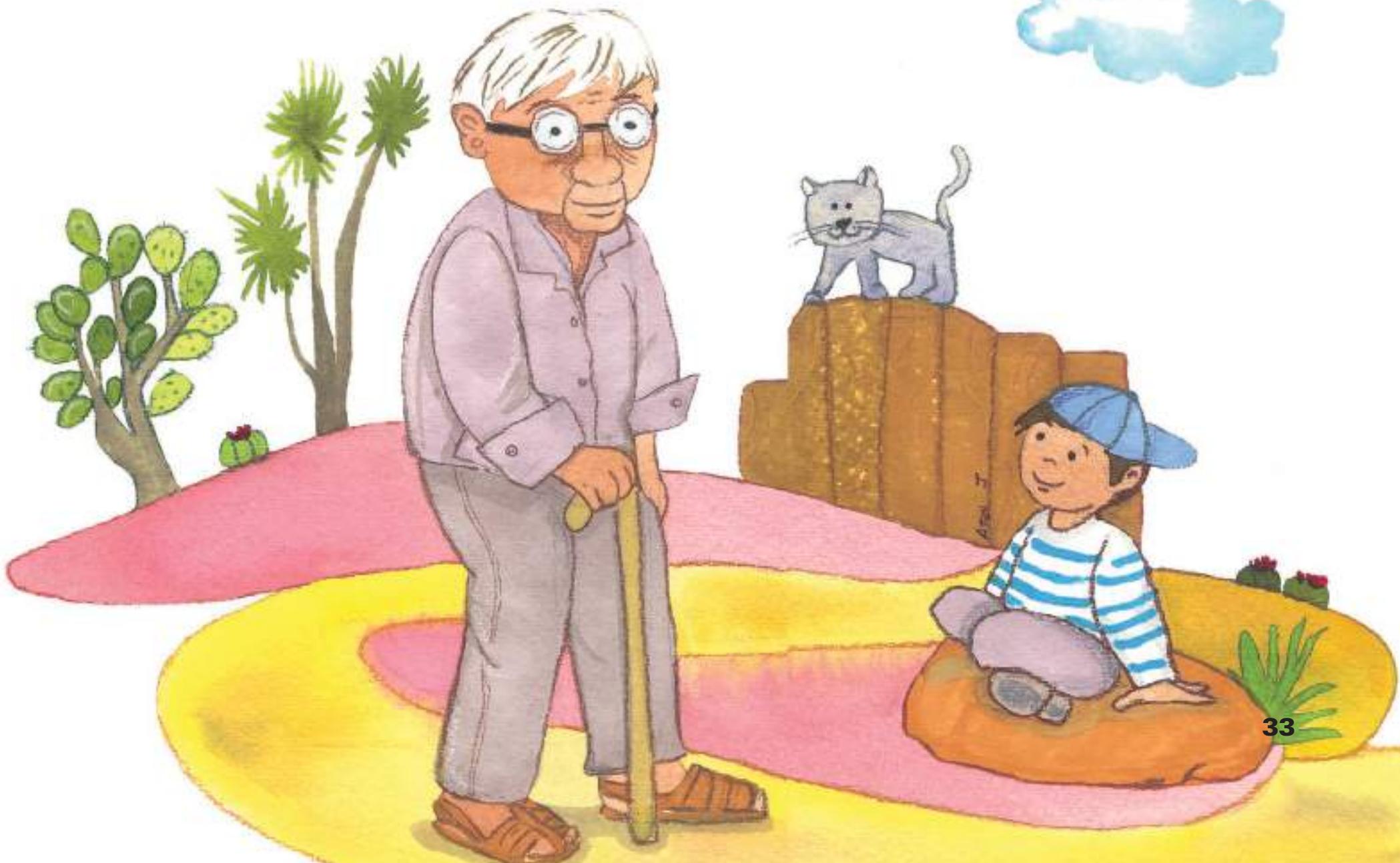
(Señor anciano)

Kambár sahé'

Kinj emā mā uri ki nant'a emā mā
maré'.
¿Man'í uri kauj ebøh esek ?

(Uri maré')

Fausto López Mata
Escuela Juague Nande'
Misión de Chichimecas, Guanajuato.
Lengua chichimeca



La vejez

Todo lo que nace, crece, se desarrolla y se reproduce, muere, por ejemplo, el ser humano, veamos cómo ocurre.

La piel se arruga. Esto se acelera si las personas tienen el hábito de fumar o realizan su trabajo siempre expuestos al sol. Sus movimientos son lentos y olvidan algunas cosas con frecuencia. Esto ocurre a edad temprana si tienen el hábito de tomar bebidas alcohólicas o se ha golpeado la cabeza en alguna ocasión.

Pierde el sentido del oído, de la vista y del gusto. Esto por lo general le ocurre a edad temprana si es un fumador.

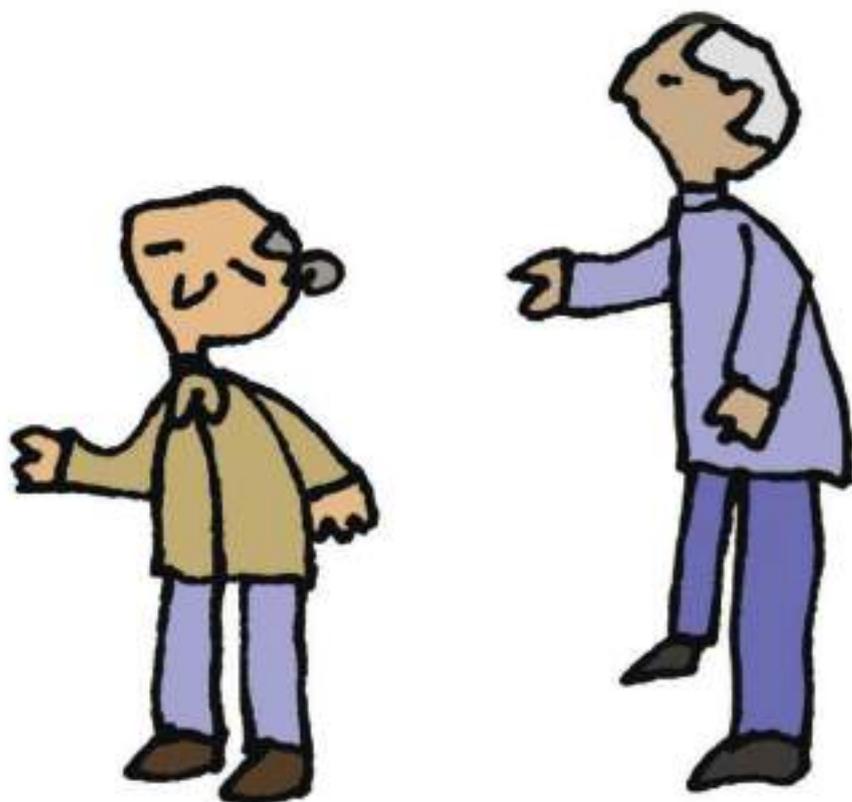
La frecuencia cardíaca se vuelve lenta. Ocurre porque frecuentemente ingieren bebidas alcohólicas y fuman. La circulación de la sangre se vuelve lenta debido a que las venas se endurecen. Cuando esto ocurre, la sangre gira por el cuerpo lentamente y propicia enfermedades del corazón, colesterol y otros.

Los tendones se encogen, los tejidos musculares se endurecen, adelgaza el cuerpo, la espina dorsal se empieza a doblar. Esto si la persona es muy gorda o ha sufrido muchos accidentes.

Se mueve muy lento, se le olvidan las cosas, sus órganos funcionan irregularmente, lo que propicia que padezca muchas enfermedades.

Claudio Mukul





U ch'ijil máak

Tuláakal ba'al kuxa'ane', ku síijil, ku nojochtaal, ts'o'okol xane' ku ch'íijil, ichil lelo'oba' ti'an wíiniki', ko'one'ex ilik bix u yúuchul.

U yoot'ele' ku motsikuba, lela' ku séeb úuchul ti' máak ya'ab u ts'u'uts wa ya'ab u meya' chen k'iin.

Séeb u tu'ubuu yíik' yéetel ku xáantal xan u péek. Lela' ku yúuchul ti' wa ya'ab u káaltal yéetel wa u k'olmaj u jo'ol.

Ku kóoktal, ku luk'ul sáasilti', ku p'áatal ma' ki' u janali'. Ku yúuchul ti' máak ya'ab u ts'u'uts' chamal.

U puksik'ale' xáan u túuxtik k'i'ik' tuláakal u wíinkilil, ku p'áatal xaan u péeksikuba. Le je'ela' tuméen ya'ab u káaltal yéetel wa ya'ab u ts'u'uts' chamal.

Ku xaantal u suut u k'íik'el, Lela' ku yúuchul ken chichak u beel tu'ux ku bine' k'i'iko', ku p'aatal xaan u bin, le óosale' ya'ab máaax ku tsa'ayal u k'ojaa'anilti'.

U xiich'ele' ku motsikuba, u bak'ele' ku chichtal, ku káajal u p'óojol. Le jeela' wa' ya'ab loob ucha'anti'i' yéetele' wa jach polok.

Ku xáantal u máan, séeb u tu'ubul yíik' yéetel ya'abkach u láak' ba'alo'ob ku mu'uyajtik wa ku yúuchulti'.



Claudio Mukul
Lengua maya

Niña bonita

Había una vez una niña muy bonita llamada Lolita. A esta pequeña le gustaba jugar en la tierra y con los animalitos, principalmente con su perro Panchito.

En una ocasión su mamá estaba haciendo la cena mientras Lolita jugaba con Panchito. A la hora de servir, su mamá le gritó: “Lolita, ven a cenar”. Lolita le respondió: “Sí, mamá”.

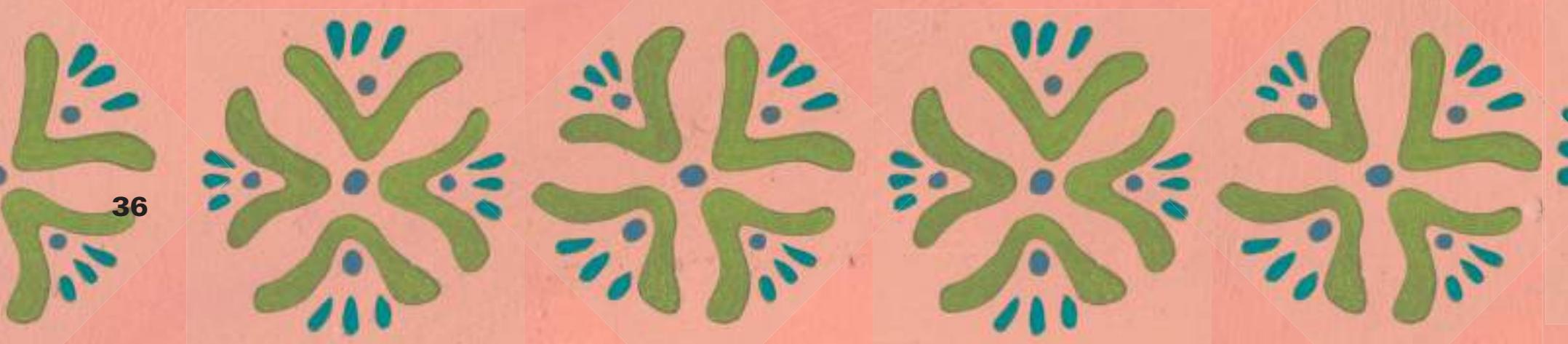
Lolita se sentó en la mesa. Su mamá le dijo: “Lolita, primero te lavas las manos antes de comer”. Lolita respondió: “Sí, mamá”.

En la noche cuando ya estaba acostada, Lolita dijo: “Mamá, mamá, me duele la panza”. Llegó rápidamente su mamá y le dijo: “Pero, ¿cómo, Lolita? Anda, levántate, te llevaré al doctor, creo que algo te cayó mal”.

Al llegar al doctor, la mamá le dijo lo mal que se sentía Lolita. El doctor procedió a checarla. Enseguida dijo: “A ver, Lolita, comiste las tres veces al día, pero ¿te lavaste las manos antes de comer?”.

Lolita no podía mentirle al doctor, por lo que respondió: “No, doctor, no me lavé las manos”. Lolita se puso a llorar. Su mamá la abrazó y le dijo: “Está bien, Lolita, espero que para la próxima te laves las manos para que no te vuelvas a enfermar”.

Flor María Palma Valencia



Tutu'uli ili jamut

Junak jakwoo ili usi jamut si tutu'ulika Potampo jiapsan, Lolita teakai. Ini ili jamut si bwiata tu'ulen, into jume ili yoawam. Bweta che'a jita bepa juni'i, a chu'uwa che'a waatan, pachito teamta.

Sejtul ta'apo a aewa bwa'amta jooan, Lolita into a chu'uwamak yeewen, junaksan a aewa au chachaek a ji'ibwa miklatakai: —¡Lolita a'abo e ji'ibwa! Lolita beja a yopnak: —aman ne weye.

Lolita beja mesau yejtek, aewa into inen au jiiak: —¡Lolita mamam e baksia! Lolita into jiba juni kaa mam baksiak, jaiti machim mamaka ji'ibwak. Chukula kaa machiak, jaibu a bo'oko beja chaitaitek: —¡ae! ¡ae! Ne bwan si tompo wante, a aewa into lauti yejteka aman au yepsak, junak beja inen au jiiak: —¡noolia yejte'e! enchi te jittotebone, jita jumak e kaa tu'ik bwa'aka kial'i'ikun empo kaa allea.

Jitebitau sajakamme, a malawa a etejoriak tompo a wante'epo , junak beja ju'u jitebi au nattemaek: —¡jateka Lolita! ¿Empo bajisi ji'ibwak taewapo, into empo mamam baksiaka ji'ibwak? Lolita beja kaa anoki'ichiata teuwak: —¡e'e, e'e! ti jiaka bwantaitek, a malawa a ibaktaka inlen au jiiak: —tu'i Lolita, ta juchi we'epo, empo tu'isi emo mam baksiaka ji'ibwane, junak beja kaa into ko'okoi wetne.

Flor María Palma Valencia
Lengua yaqui

Con mis cinco sentidos conozco yo

Mis ojos dicen:
“¡Qué bonita flor!”,
mi oído dice:
“Algo escucho yo”.

Mi olfato dice:
“Huele feo el zorrillo”,
mi tacto dice:
“Esto está rasposillo”.

Mi gusto dice:
“Esto está sabroso”,
porque con mi gusto,
como lo sabroso.

Xiitam bhan iñix cha mat ka'

Giñ buupui ap kaich am:
“jix abhar gi yauxii!”.
Giñ ñak ap kaich:
“muichu' min kai'ch”.

Giñ dak ap kaich:
“gi up ix uam mo uu”.
Giñ nobii ap kaich:
“ix charauk ix ium”.

Giñ chiñii ap kaich:
“mo ix bhai cha kaak”.
Na gi iñ chiñikid,
antir mo ix cha gi'kak.

Profesor Zenón Ramos González
San Bernardino de Milpillas, Pueblo Nuevo, Durango.
Lengua tepehuana



Cuando era niño

Hace mucho tiempo cuando yo tenía cinco años, me correteó un perro del señor que se llama Ignacio. El perro me siguió y me mordió en el pie, me salió mucha sangre, me asusté mucho, corrí llorando a casa con mi mamá, le dije lo que me había pasado, ella me dijo que me cuidara de los perros, yo recuerdo ese día como si fuera ayer; lo bueno que hoy soy más grande y no me volverá a pasar.



Nañir ilhi'chkat

Bajik mui' ba juruñ, ñan añ jix chamam oídha bia'kat iñ imkia maa'n gu gagooxga'n gu Ignacio, jiñ ardi'gio jiñ kii' iñ chon am gilhim ba' bubua' gu í'ir jix ga'n chonañix, ji xuakidha' muba aiñix mummo jiñ kiam. A'gíñ iñ guñ ñan nat tu jax jiñ dhu' gioba jup jiñ chinda, jix bai'ap nop mi pai' oiri gu go'ngoox jix bham'na, jix bai' tincho iñ gui'gu tanoolh japna takaab, jix baidho dhina jax chum dhu' daina gi xib palhip bar gø'iñ cham pui'ka tuñ dhunia'.

Miriam Yarely Valenzuela
Escuela Cuauhtémoc
Huajicori, Nayarit.
Lengua tepehuana



Las partes de mi cuerpo

Tengo, tengo, tengo, tengo un hueso,
mis orejas son dos, dos son mis ojos,
tengo una nariz, tengo una boca y
tengo muchos dientes para que yo coma bien.

Anónimo
Escuela José María Morelos y Pavón
Tepakán, Campeche





U xóoxot'al in wíinkilil

Yaanten yaanten, yaanten,
yaanten junp'éel in pool,
in xikino'obe' ka'ap'éel;
ka'ap'éel in wicho'ob,
yaanten junp'éel in ni',
yaanten junp'éel in chi'
yaanten ya'abach koj
ti'al in janal tu beel.

Anónimo
Escuela José María Morelos y Pavón
Tepakán, Campeche
Lengua maya

Adivinanzas

Cuando aplastan mi casa, salgo.
Me ponen en un cepillo y
espumo las piedras que están
en la cueva.
¿Qué soy?

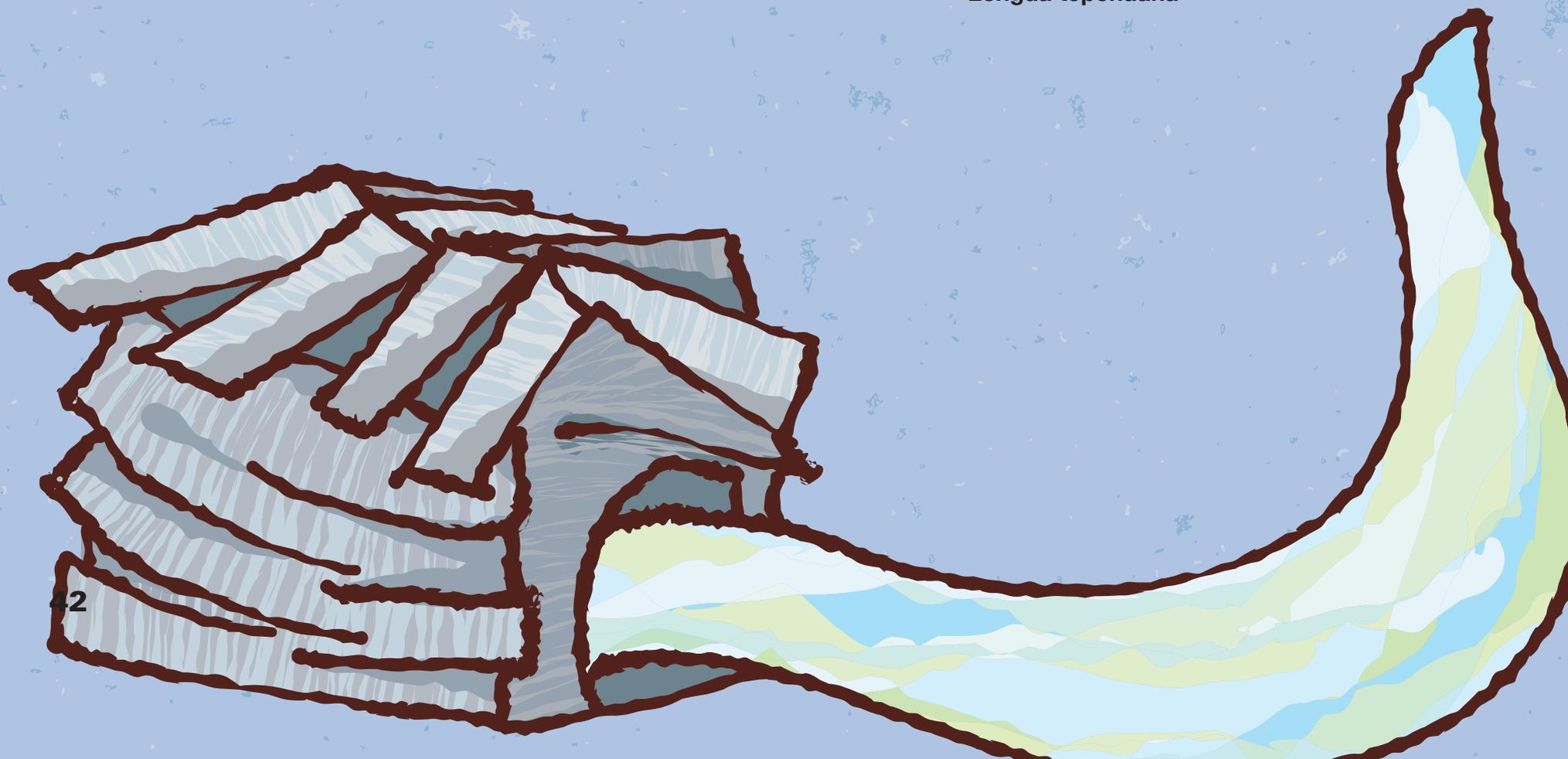
(La pasta dental)

Mamai'chik

Nau' mit xi dhagii giñ ba'k
am iñ xi busnia' jipkartam
am xiñ dhasii iñ ba' ja
tauksamada' gi jaudai
na mika' chiau i'mui'x.
¿Ar tu'?

(Gi taati'm bakanda)

Profesor Esteban Ríos González
Balontita de Lajas, Pueblo Nuevo,
Durango.
Lengua tepehuana



Barbacoa al hoyo

Ingredientes: chile guajillo, orégano, tomillo, cominos, ajo, laurel, sal y carne de res, de borrego o de pollo.

Procedimiento: primero se desvena el chile, es decir, se le quita la semilla. Luego se pone al sol para que se seque. Después se tuesta en el comal y se muele en el molino de mano. Se muelen los ingredientes y se revuelve con el chile y la carne según sea pollo, borrego o res. Luego se pone en la olla, se le pone una tapa de barro y se le sella con masa de maíz. Con anticipación, se prepara un horno dependiendo de la cantidad de ollas que se van a hornear. Se consigue piedra volcánica y leña de encino. Cuando están listas las ollas con la carne enchilada, se prende fuego en el horno. Cuando ya está caliente se agregan las piedras sobre el fuego y cuando están al rojo vivo, se sacan los tizones. Con cuidado se bajan las ollas. Cuando está listo se tapa el horno con pencas de maguey y encima se le echa tierra para evitar la fuga de vapor. Después de dos horas y media está lista la barbacoa. Ahora sí, ¡saboreen un rico y delicioso platillo de barbacoa!

Genaro Reyes Dolores
Región Zacapoaxtla, Puebla



Ajoyak takual pachiwtok

Monejneki: chil wayik, orégano, laurel, tomillo, ajo, xonakat, nakat, pimienta

Keniw mochiwa: achto sechilpejpena, sekixtilia itejyo wan se ki tewatsa kan tonal tata wan waki wan niman se ki tewatsa tech in komal wan se kuechowa tech in metat, se kuechowa nochin in ajuyak welik wikalis wan se kimanelowa iwan in chil wan in nakat niman se ki talia tech in komit, Nimampa se kixotaltia in kuawit ijtik in koyok, kuak chikawak xotatok sekin pantalilia in temej, kuak chichilewij sekixtia in tisonmej, mokawa chipawak, se kin pankalakia in konmej tech in koyok wan se mochia ome tonaltatamachiw wan wel se kikuaya.¡ Axkan kemaj, xikon yekokan nijin welik takualis!

Genaro Reyes Dolores
Región Zacapoaxtla, Puebla
Lengua náhuatl



En tiempos pasados

Hace mucho tiempo, en el año de 1953, en La Tinaja San Gabriel hubo carestía de comida. Mucha gente murió por el hambre, ya no hallaba qué comer, hasta el agua se acabó, y la gente empezó a buscar frutas de los árboles. Igual que las ardillas se trepaban en los árboles. En ese tiempo comieron hasta lo que no comían: semillas de orejón, que doraban en el comal, luego las molían, las revolvían con masa y hacían bocolitos. A otros árboles como el chote le cortaban las frutas sazones, las sancochaban y masticaban para comer su pulpa. También vino gente de todas partes lejanas a buscar frutas de chote, se llevaban costales llenos con su fruta. Al árbol pichijumo le cortaban las vainas para llevárselas.

En la temporada del ojite la gente cortaba su fruta, la hervían y molían y hacían bocolitos que se cocían verdes, como si fueran hojas de plátano. Empezaron a sacar la raíz del plátano, después de lavarla la picaban en pedacitos y la molían en una piedra plana que les servía de metate, la revolvían con un poco de masa y la hacían tortillas que salían muy blancas y con sabor a plátano. Luego empezaron a tumbar los palmitones por todos lados para sacarles el palmito, prepararlo en caldito, complementar la comida y así pasar el día.

An ti weje' k'ij

Tam ti weje' i k'ij, tam an tamub 1953, ba kwentsal La Tinaja San Gabriel, tam xowak'ich wa'chin i kajbintalab ani an k'a'inab ani wa'chint'aj ti kwentsal i chemlaj, taley an k'apnel, yab wa'chin i ja', an bitsow in tuju kin aliy in walil i te' abal kin k'apuj, jelti i tukum xe'chintsik ti pununul t'ek'at ba te'tsik, tam jachan an k'ij wa'chin t'aj xant'oj ki k'apuj ani junich'aj i k'apuwal i exla', k'e'eticht'aj, janti ki uluj in walil an chote' tek'at ani ch'awdh, tam jachan an k'ij u tsi'el i iniktsik pilk'ij, pilk'ij kin aliy in walil an chote' jachantsik in junal yandha' ba costaltsik, aniy k'ee'tsik i te' janti utsal an k'uch'e', tam jey in bajaw an k'ij ka walin an ojox, pitan ani in kaja' tam in che'yal ani in pak'al ti bok'ol ani ú kalel yaxuxul jelti xeklek, tam jey in laktemil an it'adh in panial in mu'wal ani tam in che'yal ba i lemat t'ujub xuk'udh k'al wetsik i k'oyej tamich in pak'altsik ani dhaknitsik u tek'el i bakan an apach' aniy jey kwajla tuk'ij, tuk'ij ábal ka to'tsin ti tsumil tsudhey ka tsudhey abal ka lejkiyat ti te'nel ja'lilidh abal kin k'ank'umiy i bakan ani kin wat'a'tsik a k'itsaj.

Benigno Pecero Antonio.

Esc. Gral. Ignacio Zaragoza.

Ejido Emiliano Zapata, Tantoyuca, Ver.

Lengua tének

¿Gustas un cajete de chiquireys?

Les voy a contar que en mi pueblo hay muchas hormigas. Las podemos ver caminando por la tierra, hacen su camino y por ahí van corriendo en busca de su guarida. En el subsuelo construyen sus nidos para depositar sus huevos, de manera que sus hijos nazcan en un ambiente sano y seguro. A veces, hacen su casa en el corazón de un maguey o de un ocote. Ahí depositan muchos huevos blancos que son comestibles. Se encuentran en el zacate color negro que parece ser su casa. En la temporada de calor, los hombres van en busca de los nidos de las hormigas. Las encuentran en los cerros o barrancos. Donde ven un camino de hormigas, lo siguen hasta encontrarlas y se llevan todos los huevos a su casa.

La mujer los lava y los prepara para la comida. Todos los que comen llegan a decir que se han saboreado una riquísima comida que Dios les regaló.

Los chiquereys son los huevecillos de las hormigas que hacen su nido bajo la tierra. La gente de la región de Zautla sabe preparar una comida muy sabrosa con ellos. Para tenerlos, hay que ir a buscar a las hormigas al campo y remover la tierra hasta encontrar el nido.

Ingredientes: chile seco, cebolla, aceite, sal, chiquereys.

Modo de preparación

Se muelen los chiles secos. Se guisan la cebolla y el chile agregándole sal. Cuando el mole está hirviendo se agregan los chiquereys previamente lavados.

Se mueve el mole, constantemente, para que no se queme. Se quita de la lumbre cuando está en su punto, se sirven el molito de chiquireys. ¡A comer!

Leonarda Lara Jimenez, José Hernández Cruz
Región Zacapoaxtla, Puebla



¿Tikuas in chikerei?

Nejwa nanmochtapowiti, nikan no altepet, onkakej miak askamej yewan nejnemi tech tal kichiway se ojti kampa motalowaj keyeya ki temowa se nin chantsin kampa yetoskej wan weliskej taskaltiskej. Kemansa kichiway ninchan tech nin yolo ten se mexcal o se okotl, ompa kin talia miak piotemej istakej. nijin piotemej istake weli se kinkinkuas, yetokej tech se sakat tiltik wan kipiay taltsin, mota ninkalijtik, ijkuak ako taseseya in takamej yawej kin temotij tech in tepet o tech atawimej kampa onkajke miak askamej kuak kitaj se ojti kampa in askamej ojtokaj, kin tojtokaj kampa kajsitij ninchan, niman kin ichkuaj, kiololowaj in askatemej istakej, mokuepaj nin kalijtik, ompa in siwatsin kin pajpaka wan kichiwa takualis nijin chikereismej. Takualchiwalis: Toni kikui, chil wayik, xonakat, istat, nakat, chikireys.

Ken ki chiwa
Kuechowa in chili, ki tsoyonia in chiltakuechol, ki paka in askateme,
kipantema in askateme tech in chili kuak posontok, kimamanelowa in
chil, kixtiaj wan motekilia in tapalol.

Leonarda Lara Jimenez, José Hernández Cruz
Región Zacapoaxtla, Puebla
Lengua náhuatl



El pinate y mi mamá (Descripción)

Mi mamá sabe hacer pinate.
Pone maíz en una olla, le agrega agua
y luego pone la olla sobre la lumbre
para que se cueza el maíz. Baja la olla,
tira el agua y saca el maíz para que
se le escurra el agua, una vez escurrido,
lo pone sobre el comal para que se tueste.
Una vez hecho el esquite, muele el maíz
en el metate, bate la masa y la cuela
para quitarle la cáscara con la mano.
También se bate la masa, para que no quede
espeso. Se toma el agua de pinate con piloncillo.
¡Qué bueno sabe el pinate!

In pixnate wan nonantzi (Melaktaketzaliste)

Nonantzi kimat kichi pixnati,
kitalil tayol pa se komit, kitaxilil ati
wan komit kitalil pa texoxte,
pa maposon in tayol,
kitemoh in komit, kinokih in ati, kikixte in tayol
pa motaxika in ati.
Kuah motaxika, waki kitalil pa in komal,
pa watza, kuah mochi iskit,
in tayol kitesis pa metat, kixakwalo in texte
wan kitzehtzelos pa kikixtilis nikaxkar ka nomáhwa.
Niyok kixakwalo in texte, pa momokawas
texawal, kichiwas teksawal kwixtik, mokonis texawal
ka chankaka tzopelek.
“Kixkwual mopalo in pixnate”.

Apolonia Ramírez de Jesús
Santa Cruz de Acaponeta, Acaponeta, Nayarit.
Lengua mexicana



El capomo (Descripción)

La fruta es de un árbol llamado capomo (así se llama: capomo) y su fruta, cuando madura, cae en la basura. Nosotros vamos y la juntamos o pepenamos para traerlas donde vivimos para comer.

Le quitamos la cáscara, la hervimos en una olla que ponemos en la lumbre con tantita ceniza y agua para que se cuezan blandas. Cuando se cuecen, las lavamos y las comemos con miel y leche.

In kapoma (Melaktaketzaliste)

Itahka Kapoma kuawit,
yok itoka kapoma, kuah yos wetzin pa tasol,
tehwante tiyawil tihpepenal pa tihwalikatiyaske
kampa tichantil pa tikuaske.

Tihkixtiliske ipetayo, tihposonil pa se komit
wan tihtalil pa in texoste, tihtaxilil tepito nexte wam ati,
ma yamani tihsasakah kema,
tihpakah, tikual nah nekti wam lech.

Apolonia Ramírez de Jesús
Santa Cruz de Acaponeta, Acaponeta, Nayarit.
Lengua mexicana



Alimentos de antes y de la actualidad

La gente que vivía antes tenía mucha fuerza porque consumía sólo lo que es natural. Ellos consumían pera, manzana, tortilla de maíz, guaje, quelite, violeta, frijol, trigo, zanahoria, calabaza, pulque, pájaro, venado, conejo, ranas, hongos, elotes, ejotes, anona, chayote, chapulín, flor de maguey, durazno, nopal, tuna, etcétera. Ellos cargaban costales, leñas, agua y caminaban sin zapatos hacia sus casas de madera.

La gente de hoy es gorda, alta, chaparra porque consume productos enlatados y alimento chatarra, por eso no tienen fuerza, no pueden cargar algo pesado.

Martín José Antonio
Escuela Rubén Jaramillo
San Pedro Yosoñama, Ñumi, Tlaxiaco, Oaxaca

Jaa ni kao ja kuande kuna'a jin vithna'a

Nayhui ni kao guande jana'a chi ni kaoja ni no'o ja o un ñu'u ni ka o ja'a: nde'e cha'a tinuuna'nu, staá ndaku, ndua, yhua nduchi, triu, ña'mika ya'a, nyikin, ndishin, ndishikuijin, tiscalaisu, iso, sa'agua, ji'iyhiu naa, ndichi ndoko, naña, kika'a, chutu, ndia ndikuiji, ndia'a na'anu, vinde, chiki, kao jika un.

Te nayhiu kao vitna'a chi unu ndathu, ja ka jaanu jin ja ka naña, chi ka ja'o ja ka ñu'u n u la ta vi ja tu ka jiniu te yun tu ka jiso vee.

Martín José Antonio
Escuela Rubén Jaramillo
San Pedro Yosoñama, Ñumi, Tlaxiaco, Oaxaca
Lengua mixteca





Conserva de la leche

El maestro le pregunta a un alumno: “¿Cuál es el procedimiento más seguro para que la leche no se haga agria?”. “Muy fácil, maestro”, dijo el alumno, “dejarla en la vaca”.

Gustavo Gómez Álvarez
Escuela Juan Escutia

Tikai tsinakara i lechi

tì tigua'mu'ate punia'u i pa'ri guata'igua'uri'
E'iniye tiarini tiata'jkay ratsinakatia' i lechi
Capugui muare'ri. Che'aramuaka i guakaetse
ajpukai guatetsinaka.

Gustavo Gómez Álvarez
Escuela Juan Escutia
Lengua cora



El pascal

El pascal es la comida tradicional de los tének. En su preparación se emplean carne, de preferencia de guajolote, ajonjolí, chile ancho y chile seco. Esta comida se prepara en las bodas, cumpleaños y otros eventos.

Primero se limpia el ajonjolí y se tuesta al igual que el chile ancho y el chile seco. Una vez tostados, se muelen juntos. Ya que está el guiso, se sirve a los invitados, primero al padrino y después al resto de los invitados.

An t'ak'tsil

An t'ak'tsil jaich in k'apnelil an ténektsik xan tin lejkiyal ok'ox in jutsuyal an dhakpen tam junil in t'iliyal k'al an ich tam ejtilix t'ilidh tam u che'eyabich. An t'u'lek xi ne'ech kin lejkiy jaich an t'u'lek palach, jaich u kalel alwa'. Je' an k'apnel u t'ajnal ban tomkixtalab, xita' ne'ech kin kidhbay in tamubil o xowajak'ich an ajib. Tam ne'ech kin jot'ich ok'ox u jo'tsinal an lapaptsik, tam xi ke'etsik.

Eladia Mateo del Ángel
Escuela Miguel Hidalgo
Mancornadero, San Lorenzo Tantoyuca,
Veracruz
Lengua tének

Remedio casero

Ayer me enfermé mucho, me dolía el estómago; también tenía mucha diarrea. Como la casa de salud está lejos, mi abuelita me preparó un té de manzanilla y con eso sané. Hoy amanecí mejor y comí varias tortillas, ¡qué bueno que ella conoce esta medicina!



El guasmole

En mi comunidad existe una planta muy curiosa, que aquí llamamos guasmole. Es un manojo de hojas verdes y alargadas que se utilizan para hacer tamalitos de frijol. En tiempo de calor, le salen unas bolitas rojas que se trituran, al hacerlo sale una masa amarilla con muchas semillas negras. Esta masa se junta y se va golpeando con la mano para quitarle las semillas. Se puede hacer pilte y caldo de guasmole. Mi abuelo Toño tiene sembrado mucho guasmole.

Nku nki xka

Nkujña kisakú ch'ian, únkju timá kants'a, tunga kjinnkjún mana ni'ya chjinenkí, kui ntá xka manzanilla kitsixúna nachána, kui ntó xi kitsinkina. Kuinga ja nda tsín kafuana kui kákjineanachi nkjín niñu. Kuinga ndánkjún tjín nkia bea nki xka nachána.

Teresa Bonifacio Bibiano
Escuela Emiliano Zapata
Sección los Bibiano, Jalapa de Díaz,
Oaxaca.
Lengua mazateca

Túnti

Entea má tinchin, tjín nku yá xi tsotjín, túnti 'mi. Tusuba xka ni, ndju ko sesea tjín. Kui xka xi machjean nkia nenda niñuxkatúnti. Nkia sá chinubó bitj'u tu ni stubanti xi nesjea yjo es'e nechin ta tjinkun kún jmantí. Ntsa jminchjín bea, xinkú ma jea. Má nenda sténtia ko ntájña túnti. Namichána xi 'mi Ndandú tjintjenkun túnti.

Cómo viven las familias de mi comunidad y su alimentación

Sus casas son construidas de madera con horcones cercados de otates, techo de palma, algunos de lámina de zinc y piso de tierra.

Se alimentan de los cultivos del campo como el maíz, frijol, chile, calabaza y plátano. Cuando el maíz está tiernito o en jilotes, se hace mole con masa o con cuiches; cuando está endureciendo se hacen tortillas y bocoles.

El frijol lo aprovechan para alimentarse, cuando está tiernito, que le llaman habichuela, lo cortan lo limpian y lo hierven; cuando las vainas están secas las arrancan, las barrean, las limpian y guardan el frijol para consumir durante una época. Este producto se consume en diferentes modos: hervido, guisado, molido y en tamales.

El chile es una planta que se cultiva, lo aprovechan para condimentar sus alimentos, otra parte la venden para comprar lo necesario en la casa.

La calabaza es una planta que se siembra junto con el maíz. Este producto es para consumo familiar, lo preparan hervido, guisado y en atole dulce.

El plátano es un alimento que consumen las familias de mi comunidad, también lo venden. Las hojas de plátano se aprovechan para envolver tamales.





Xanti u k'wajil nu kwentsalil ani an k'apnel

An atajsik' t'ajadh kali oxche' ani an akanlab mapudh k'al i chajib jujudh k'al i apach' koy lemadh pat'al, altaj i chabal.

In k'apual xin t'ayal bin alelabil an idhidh tam dhalam k'ok'och u k'waltsi yab u t'ajnal an kwits tam yejnekich u t'ajnal ti bakan, bokol.

An chanakw' u eynab abal ka k'apuch tam dhalam pejchul u pitnal u pitsinal tin tsum ani u kajnal tam waynekich nin ot'ol u pu'yab ani tam u kwadhna ani u jutsyab u t'apab abal ki k'apu abal ejtal an k'ij je' an k'apnel u t'ajnal xowak'ich kajadh o lekidh che'edh, ani u t'ajnal ti t'u'udh chanakw'.

An ich t'ayablab, ani u k'apnal abal kij umtsi an k'apnel ani u nuwab abal kij ch'a'ay xi yejat ban ataj.

An k'alam jaich juni i t'ayablab xu t'aynal ejtal an ténéksik nin chakamil ani in k'apal kajadh lejkidh ti yuj ani ti chi'madh k'alam,

An it'adh jaich juni k'apnel xin k'apal an ténéksik kwental u nuwab ani in xekel u eynab abal kin boliy an t'u'udh.

Gregorio Mendo del Ángel
Escuela Adolfo López Mateos
El Cerro Chila Pérez
Lengua tének

Cómo hacer el ocoatole

El ocoatole es un atole de maíz que en lugar de estar dulce está agrio.

Materiales:

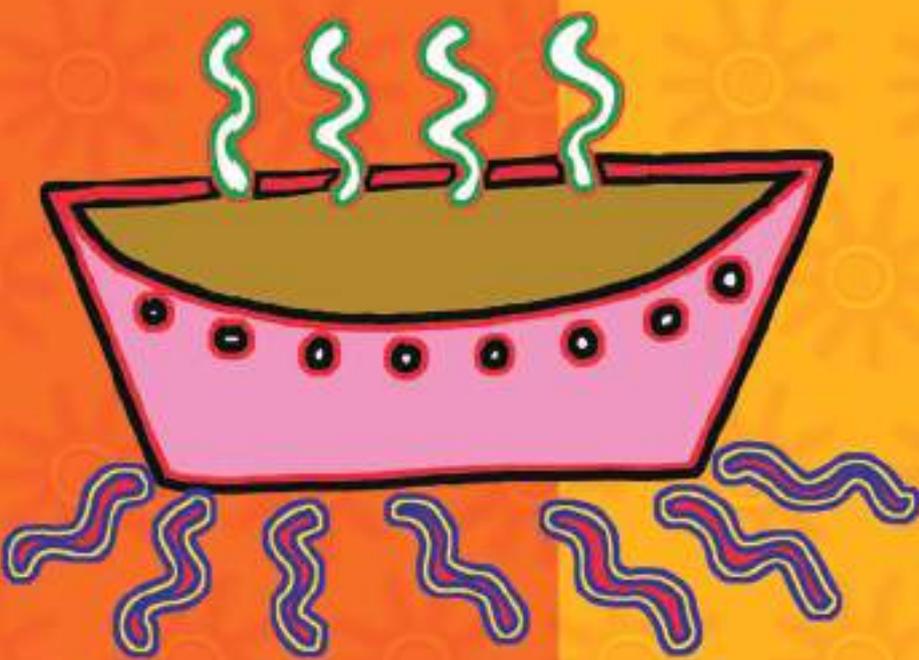
Maíz de color azul o rojo, una olla grande, agua, sal, meneador y cedazo.

Procedimiento:

1. Se muele el maíz crudo, ya sea de color azul o rojo, según la cantidad que se quiera.
2. Enseguida se disuelve con agua en una olla grande y se deja sin cocer toda una noche.
3. Al siguiente día, luego de que se deja disuelto una noche, se cuela con un cedazo, quedando el puro líquido que luego se pone a cocer en una olla grande. Se menea a cada momento con una varita de otate, para que no se quede pegado o se queme.
4. Cuando ya esté bien cocido, se sirve en un vaso o jarro chiquito y se toma un poco caliente.

Los huicholes acostumbran beber este atole por las mañanas, antes de tomar algunos alimentos.





Tsinari kemituwewieni

Tsinari kani hikitini hamuitsi titi, xeikia kana tsinani paifa.

Tita mitiuyine:

‘Iku yuyuawiti yakatixai tatairawiti, xaari, ha, ‘una, ‘itsiari miri katseme.

Kemirayu wewiwa:

1. ‘Iku kaneuye tiiximiki matatsie ke’aneneme miyurieni, tatairawime yakatixai yuyuawime, yuyuime kaniuyuriemiki.
2. Naimeri hauye tiixime kepaimeme muyurieni, kwitiri kani kwamamiki xarita, xei tikari kanihayawamiki.
3. ‘Uxa’arieka ximeri kani kaatsimiki katseme hetsie, miri kani ‘etsamiki xarita ‘iwakumuinati haku ‘itsiariyariki mika weereki yakatixai mika wataniki.
4. Kepauka ‘ari mikwaxini kaniuyu katu’iriemiki tekixita yakatixai xaari ‘etsipemeta, kani’iemikiri ‘etsiwa xikame. Ximeri kani’iwani ‘akuxi karayakwati, wixaritari pai mekateni ye’eni.

Cristina Romero
Las Pilas, Mezquital, Durango.
Lengua huichol

Tortilla de frijol

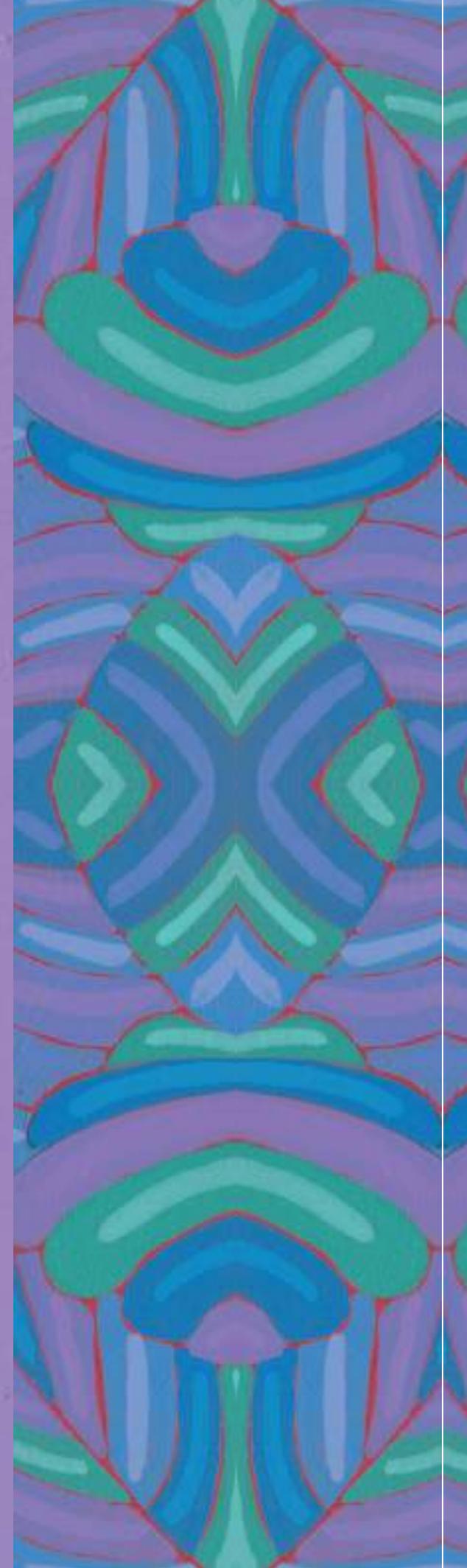
Ingredientes

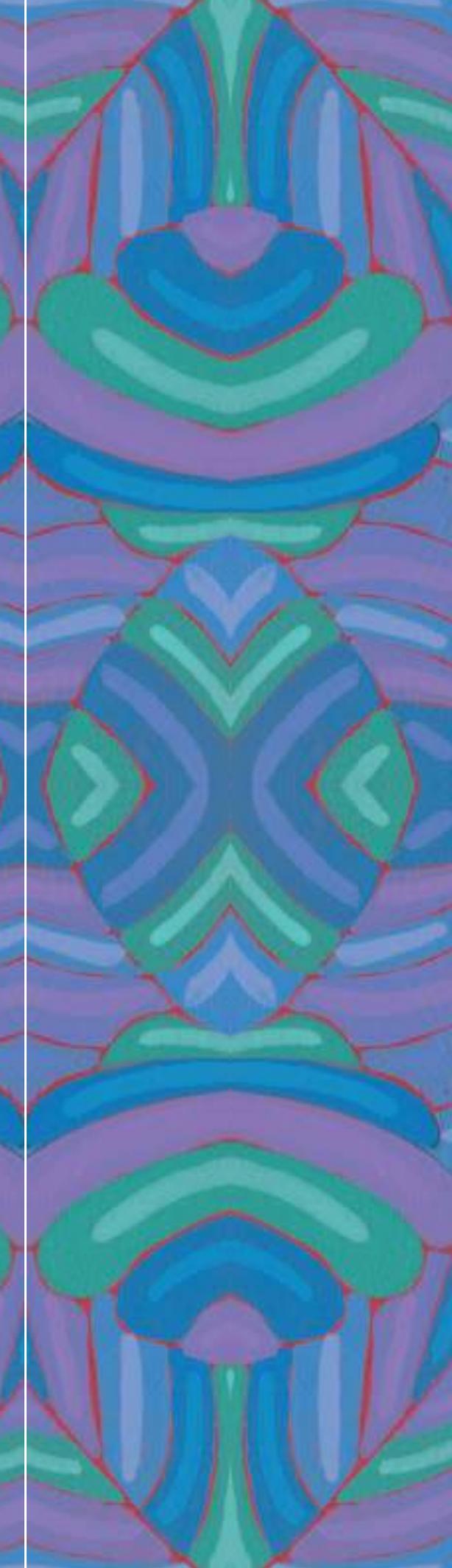
1. Frijol hervido y molido.
2. Nixtamal molido.
3. Sal.

Preparación

1. Se muele el nixtamal, el frijol y se revuelven con la sal.
2. Se palmea la masa de nixtamal.
3. Se tiende el frijol molido.
4. Se acomoda la masa de nixtamal con el frijol y se pone a cocer en el comal.
5. Se voltea en el comal hasta que se cuece. Listo.

Tomas Gómez Rodríguez
Escuela Adolfo Lopez Mateos
Ach'lum Montelibano, Ocosingo, Chiapas





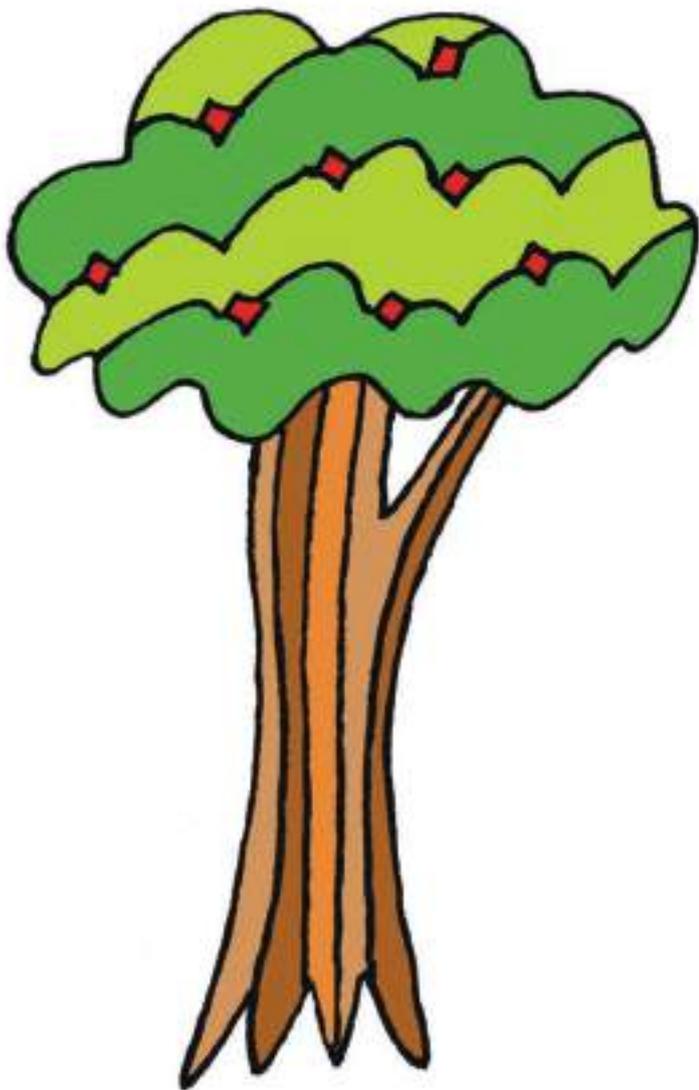
Te bin ut'il ta pasel te setbil waj

1. Chenek'.
2. Ixim.
3. Ats'am.

Te bin ut'il ta pasel

1. Ya yich' chewel te paybil ixim, chenek' sok ya yich' kapel ta ats'am.
2. Ya yich' pak'el te mats'.
3. Ya yich' limel te chewbil chenek'.
4. Ju' ta pak'el, ya yich' otsesel ta samet maliya xtaaj.
5. Yaj sutik ta samet ja' to teme ta'aj.

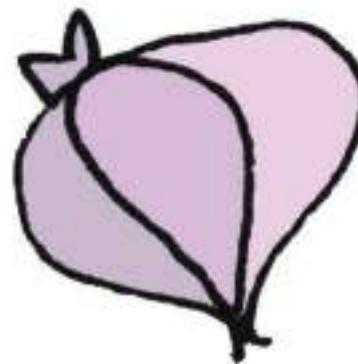
Tomás Gómez Rodríguez
Escuela Adolfo Lopez Mateos
Ach'lum Montelibano, Ocosingo, Chiapas
Lengua tseltal



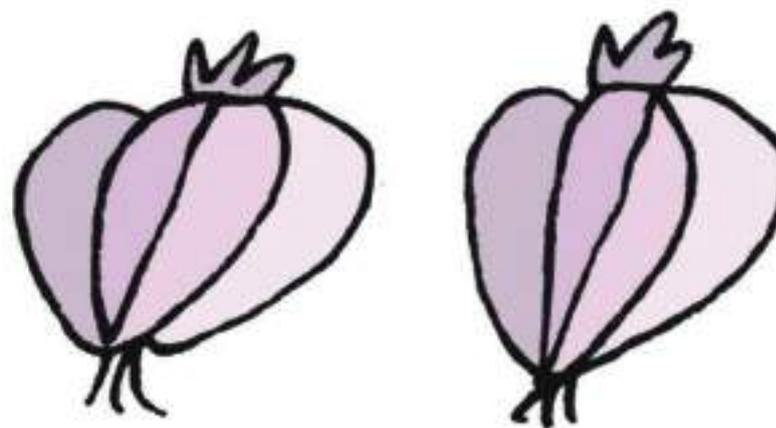
Es rojo por dentro
y no es sangre,
está en un árbol
y se le echa a
la comida.
¿Qué es?
(el achioté)

Jesús Manuel Magaña Hernández
Escuela Lázaro Cárdenas del Río
Leandro Rovirosa Wade, Centla, Tabasco

Chick tama'
i ach' noj ch'ich'
ya'an tan te'
i uye'kinte tan we'e.
¿Kane were?
(xo,of !u)



Jesús Manuel Magaña Hernández
Escuela Lázaro Cárdenas del Río
Leandro Roviroso Wade, Centla, Tabasco
Lengua chontal



Tengo cabeza redonda,
sin nariz, ojos, ni frente
y mi cuerpo se compone
tan sólo de blancos dientes.
(e!a !e)

Claudia Isabel Hernández May
Escuela Lázaro Cárdenas del Río
Leandro Roviroso Wade, Centla, Tabasco

Ya'anwol pam,
sin ki ni', sin jut, sin pam.
sin pal, i ki cuerpu u
tuba ki sikej.
¿Kane were?
(n!a ou)

Claudia Isabel Hernández May
Escuela Lázaro Cárdenas del Río
Leandro Roviroso Wade, Centla, Tabasco
Lengua chontal

El señor

Un señor le comenta a un compañero: “Yo como carne diariamente, por eso tengo mucha fuerza”. Le contesta su compañero: “Eso no quiere decir nada, yo ya llevo muchos años comiendo pescado, pero aun así no sé nadar”.

Juntúul máak

Juntúul máake' ku tsikbatik ti' u láak'e', tene' sáansamal kin jaantik bak', letene' jach yaan in muuk'. Lelo' mix ba'al u k'áat ya'ale, tene' yan ya'abach ja'abo'ob kin jaantik kaye', mix in kan báabi.

Lengua maya

Los alimentos

Si la comida huele mal, decimos que no sirve o que está descompuesta.

Los responsables son pequeños organismos llamados bacterias y el moho. Éstos crecen en los alimentos y los descomponen con unas sustancias químicas llamadas enzimas.

En los lugares cálidos, las bacterias crecen con facilidad, para darte cuenta haz lo siguiente:

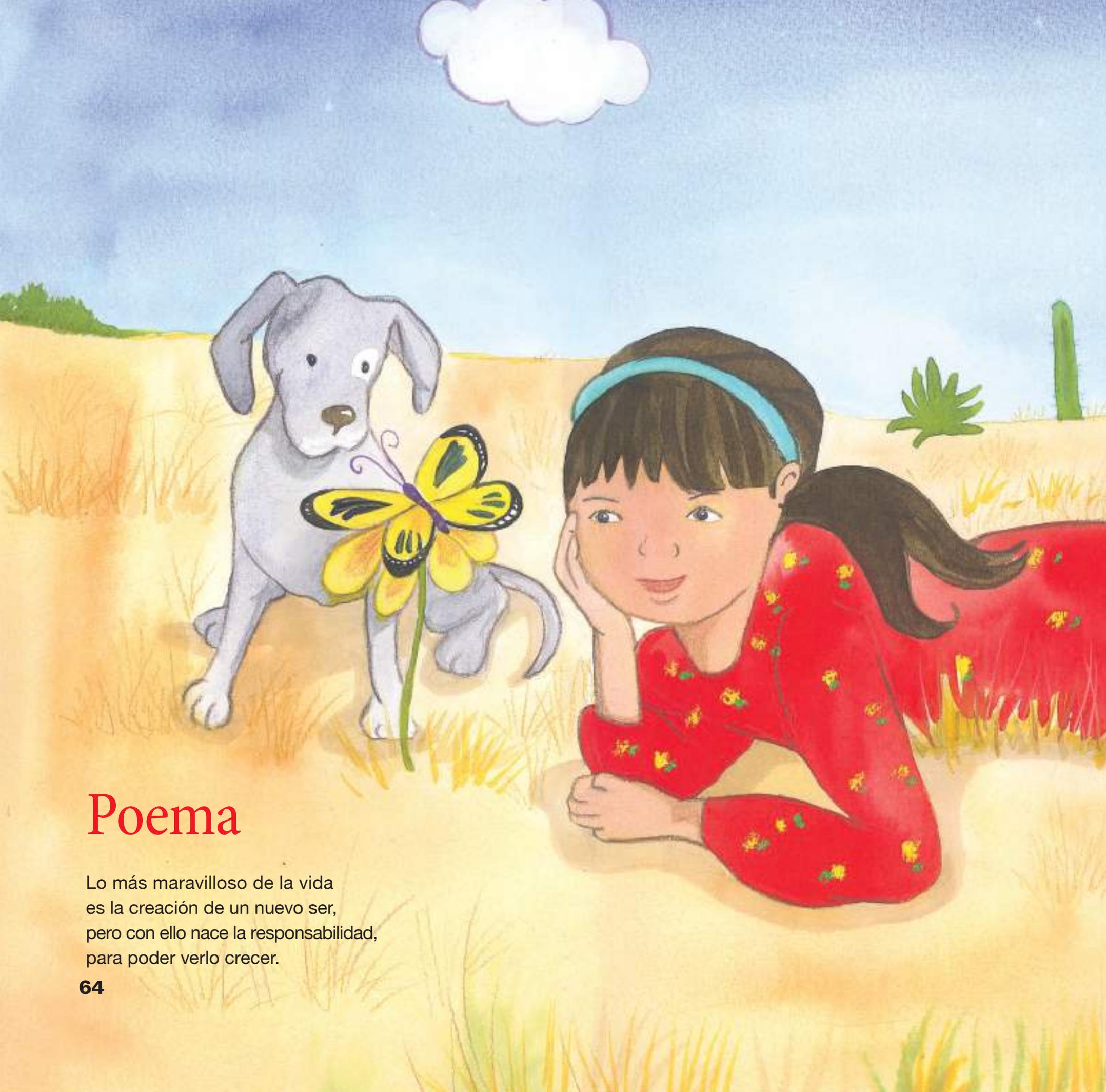
1. Pon algunos trozos de fruta madura en un frasco transparente de plástico o cristal y tápalo. Deja el recipiente en un lugar cálido durante unos días.
2. Observa con atención la comida con una lupa, ¿qué ves?

An k'apnel

Max an te'nel niwax ani kaxiy i ulal abal yabich alwa', o jiliyich. In ko'ol in walab an tsitsik at'axtsik xin wa'ach ban k'apnel u bijiyab at'axtalab ani an bokmádh. Jeché' u pubel ban k'apnel ani in jilbedhal o in k'achedhal xi u bijiyab enzimas xonti k'itsow ani k'ak' an at'axtalab u pubel junt'a ti jik'at. 1) ka k'wajba' juntsik peje' xowak'ich an walilab xi wejnek, bi jun i chakam balixtalab xi dh'akni ani tajax ka paxk'iy.

- Ka jila' an balixtalab ka k'wajba' xonti k'itsow ani o k'ak'i k'il bo' k'itsaj
- Ka tela' k'ayumk'i an te'nel kal jun i pubedhax lam ¿janey a ch'utal?

Marciana del Ángel Pérez
Escuela Francisco I. Madero
Tanzaquil, Xiloxuchil, Tantoyuca, Veracruz
Lengua tének



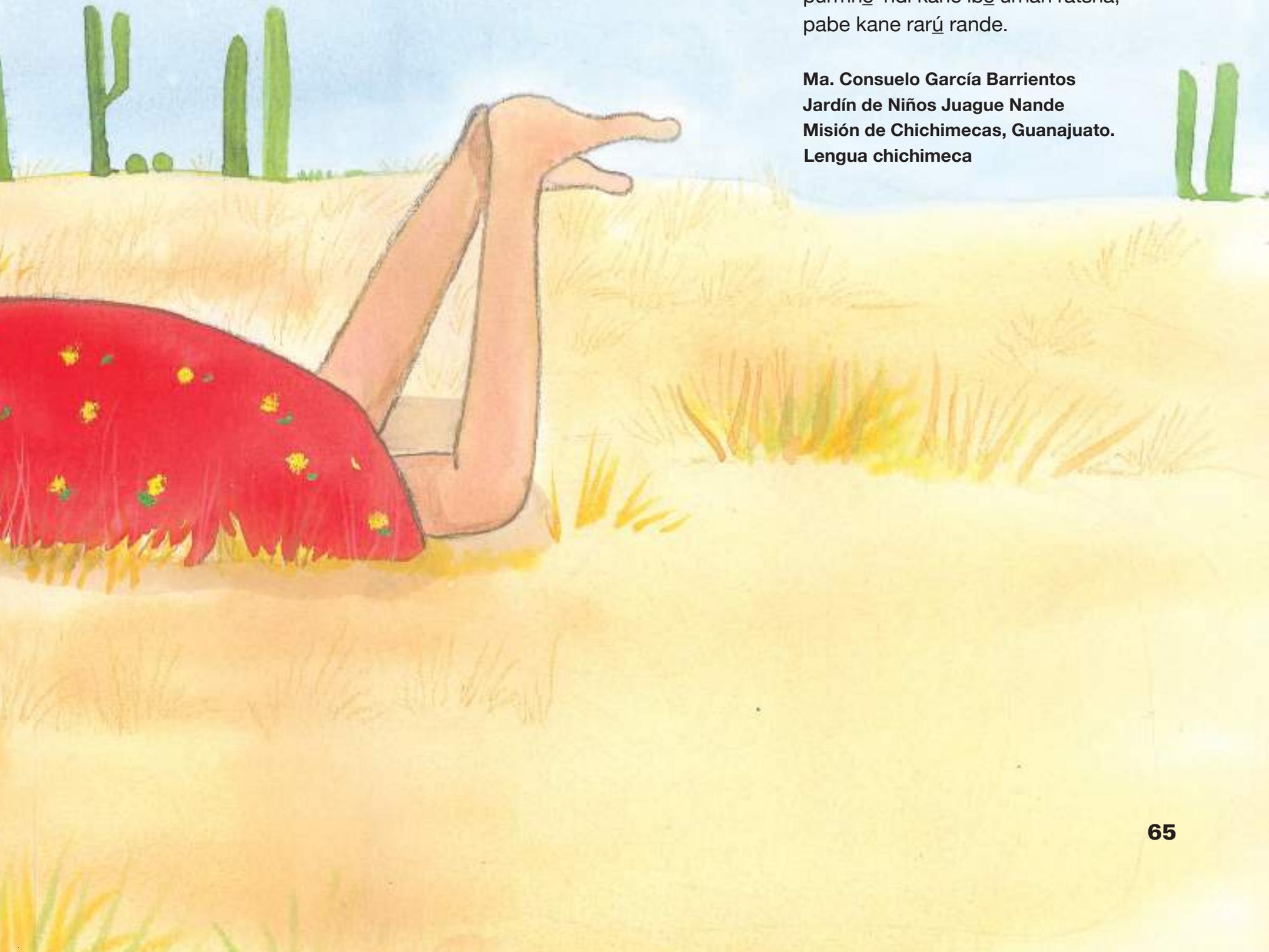
Poema

Lo más maravilloso de la vida
es la creación de un nuevo ser,
pero con ello nace la responsabilidad,
para poder verlo crecer.

Poema

Ndi itan kane inch'iri'r utshá,
irore' kane man'í satí utshá,
purmhé' ndi kane ibe urhan ratshá,
pabe kane rarú rande.

Ma. Consuelo García Barrientos
Jardín de Niños Juague Nande
Misión de Chichimecas, Guanajuato.
Lengua chichimeca



Así cuidamos de nuestro cuerpo y alimentación
de la colección Semilla de Palabras,

