

E CAHXI O

La Comida



E CAHXI O

La Comida

Publicado por el
Instituto Lingüístico de Verano
en coordinación con la
Secretaría de Educación Pública
a través de la
Dirección General de Educación Extraescolar
en el Medio Indígena
México, D.F.
1974

La publicación de este libro se llevó
a cabo por cortesía de “Meals for Millions”.

primera edición

en mixteco de Coatzacoapan
y español

3-118 2C 1974

SAHA CACAHAN IÑA LIBRU SAN

Saha cacahan libru iña comida: Nee e cuvi
cahxi o ne nte cui cuan co cahxi o saha.

Io quimi nuu i e cahxi o uten uten. Io mihi
uvenaha e uun e uun nuu i. E iñintuhu dihna lista
san ne, divi e dii ca caidiahvi. Nta tzi e uun ntihi
caidiahvi. Cuvi nadama o e uun e uun nuu i cahxi
o. Uun nuu i cahxi o tevaa ne tucu nuu i cahxi
o cahñu ntuvi ne tucu nuu i cahxi o cuenta cuaa.

Introducción

Este librito trata de lo que debemos saber de
la comida; sobre lo que debemos comer; y porqué
debemos comerlo.

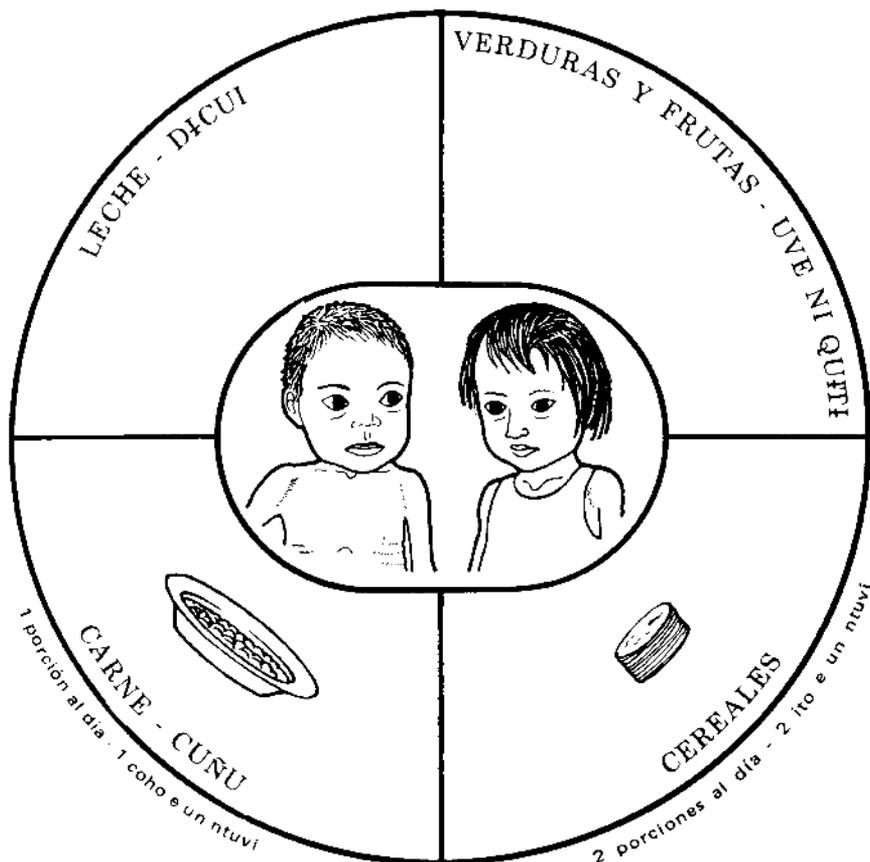
Hay cuatro clases de alimentos que debemos
comer todos los días. En este libro se encuentran
unas listas de algunos alimentos incluidos en cada
clase. Los que comienzan las listas son los de más
valor alimenticio; pero todos son buenos, y podemos
cambiar un alimento por otro. Podemos comer una
cosa en la mañana, otra al mediodía, y otra en la
noche.

¿NTE CUI DOO NTU NCHOCUVI IHXA SAHA,
DOO CUIHI?

TZI CUAN O NTAEHXI I:

¿Por qué están estos niños enfermos y flacos?

Porque comen así:



El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como antecedente de las ediciones posteriores

¿NTE CUI DOO VAHA O NTU NI IHXA SAHA, DOO
NTUHU?

TZI CUAN O NTAEHXI I:

¿Por qué están estos niños sanos y gordos?

Porque comen así:



El lenguaje utilizado en esta edición no está vigente pero es útil como recordatorio de las ediciones posteriores

¿MIHI NTU CAIDIAHVI QUITI NI UVE SAN?



Cahxi o uve san, cahxi o quití, tzi io uvi nuu i e cadetziñu. Io vitamina, io mineral. Te ña cahxi o saha ne, caiñintuhu e nchocuvi o. Ña caehnu vaha xiqui co ni nuhu co. Caexnuu xuhu co. Catehu mihi nicuihi co.

Canaitzi cuñu co. Cacurencu o. Cacuntee ne uhvi ñi co. Caquii o. Ña tuvi do dini e cahxi o. E uun ntíhi saha e cacunaa vitamina ne mineral iña co. Uve san ni quití san ne, io vitamina ni mineral.

¿COMO NOS AYUDAN LOS QUELITES Y LAS FRUTAS?

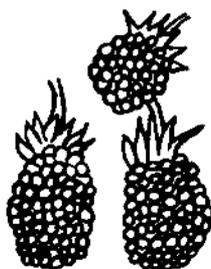
Debemos comer quelites y frutas, porque tienen dos cosas de gran valor: vitaminas y minerales. Si no comemos lo suficiente de estas cosas nuestros huesos y nuestros dientes no crecerán bien: nuestra boca nos dolerá y nuestras heridas se infectarán fácilmente; nuestra piel se reseca y nos comenzará a doler; nos debilitaremos y nos dará diarrea; y no tendremos ganas de comer.

Todo esto acontece cuando nos hacen falta vitaminas y minerales; pero los quelites y las frutas nos proveen de las suficientes vitaminas y minerales.

Io ne caehnu mii:



Uve



Neñu

Io ne cuhxi o:



Trana

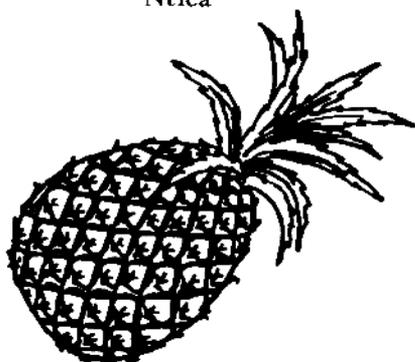


Ntica

Io ne cuiin o nu ahvi can:



Rcuiti



Xamiñuñu

Algunas de las plantas que comemos las encontramos en el monte, como los quelites y las moras. Otras clases las sembramos, como el jitomate y el plátano. Otras las compramos en el mercado, como las papas y las piñas.

Iha uvenaha uve ni quití:

Ntutzi calbasiu

Xucu betabee

Chícharo

Tziquin xiquin ahmi

Ntutzuhun

Xaha cuehe

Acelga

Ntutzuhun itzi

Brócoli

Xahmi

Bretones

Rcuiti

Xiquin ahmi

Zanahória

Xahmi rábanu

Alcachofa

Apio

Espárragos

Culi

Xaha cuii

Trana

Ntitzi

Ntidi

Lechuga

Xiquin

Berenjena

Tenquimi

Naña

Garbanzos

Hoja de betabel

Chícharos

Semilla de támara

Haba fresca

Chile rojo

Acelga

Haba seca

Brócoli

Camote

Bretones

Papas

Támara

Zanahória

Rábano

Alcachofa

Apio

Espárragos

Col

Chile verde

Jitomate

Ejote

Elote

Lechuga

Calabaza

Berenjena

Cebolla

Chayote

Iha uvenaha quiti vidin:

Mangu

Melón

Títama

Ntica matzu

Carnata

Tícue

Tzilantu

Ncoñuhu

Ncoñuhu lama

Ncoñuhu xtahma

Tuna

Neñu

Tite

Xamiñuñu

Membrillo

Chabacano

Nteha

Titzin

Ntica

Míspera

Ciruella

Rcañuhu

Ncotzuun

Higu

Tintiho

Ntica cuehe

Pera

Sandía

Mazana

Mango

Melón

Papaya

Plátano macho

Granada

Guayaba

Limón

Naranja

Toronja

Mandarina

Tuna

Mora

Zapote negro

Piña

Membrillo

Chabacano

Durazno

Aguacate

Plátanos

Míspera

Ciruella

Coco

Chirimoya

Higo

Uva

Mamey

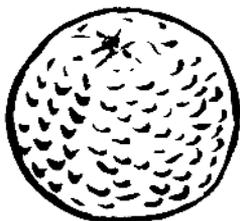
Pera

Sandía

Manzana

Cuvi cahxi o quimi nuu i quitì san ni uve san uten
uten.

Na Juan ne, caehxi na ncoñuhu cuenta tevaa.



Caehxi na xaha trana ni tenquimi cuenta cahñu
ntuvi.



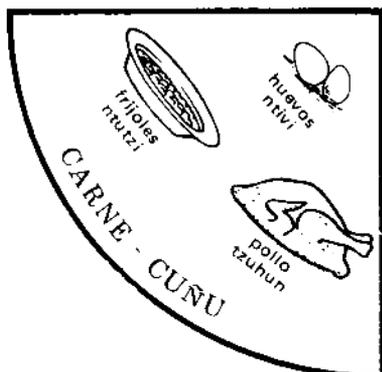
Cuenta cuaa ne caehxi na uun ntica.



Por lo menos cuatro diferentes clases de quelites y
frutas debemos comer cada día.

En la mañana, Juan come una naranja; por la tarde
salsa picante hecha con cebolla y jitomate; y por la noche
un platano.

¿NTE O CAIDIAHVI NTU CUÑU?



Cuñu ne io ca xtucu nuu
i vata ca tirahu, ntivi,
ntutzi, quesu, utzi Protea,
e uun ntihí saha ne, doo io
e nani proteína. Cantio
co proteína san vata co
e coo ntii co, vata co

e cuehnu vaha o, vata co e vaha niñi co, vata co e
ntuvaha cantihí o da nchocuvi o. Cuñu ne e tucu nuu
ca i di ne, io vitamina ni mineral di.

¿COMO NOS BENEFICIA LA CARNE?

La carne y otras cosas como huevos, cacahuates, frijoles, queso y Protea tienen algo llamado proteína, y nosotros necesitamos las proteínas para que estemos fuertes, para que crezcamos bien, para que tengamos buena sangre y para que podamos aliviarnos pronto cuando estemos enfermos. La carne y todas estas cosas también tienen vitaminas y minerales.

Iha uvenaha e caido proteina:

Utzi vitamina

Tzuun

Tzido

Timaha

Tirahu

Cuñu boreu

Tzuntivi cuhu

Cuñu duntiqui

Cuñu rcuhu

Tzaca

Sardina

Cuñu tzuhun

Quesu

Tzii

Cuñu tzuvi, patu

Ntivi

Cutzin

Ntutzi

Xihxi

Gelatina

Paloma

Protea

Pavo

Conejo

Mapache

Cacahuate

Borrego

Faisán

Res

Venado

Pescado

Sardinas

Pollo

Queso

Caracol

Pato

Blanquillos

Puerco

Frijoles

Hongos

Gelatina

Pichón

Io ti ne caica ti ma cuhu can:



Tzicuini



Rcuhu

Io ti ne nacuehnu o ti, o cuhxi o ti:

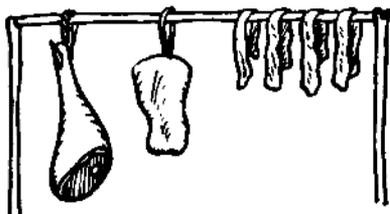


Tzuhun

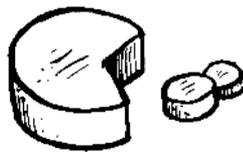


Ntutzi

Io ne cuiin o nu ahvi can:



Cuñu duntiqui



Qesu

Algunas clases de alimentos que contienen proteínas las conseguimos en el monte, como la carne de tepescuintle y del venado. Otras clases se consiguen de los animales que criamos, como el pollo, o de lo que cultivamos, como el frijol. Otras las tenemos que comprar en el mercado, como la carne de res y el queso.

Cuvi cahxi o uvi nuu i e uun ntuvi.

Te cahñu ntuvi ne caehxi na Juan nchaha tzuhun.



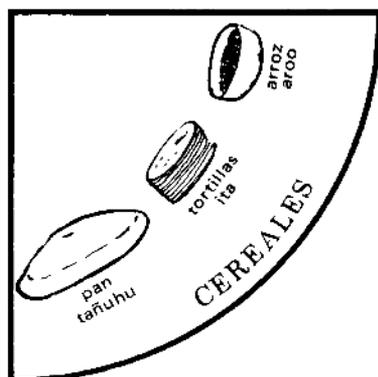
Cuenta cuaa ne caehxi na ntutzi.



Debemos comer dos clases de proteínas todos los días.

A mediodía, Juan come caldo con pollo. En la noche come frijoles.

¿MIHI NTU CAIDIAHVI CEREALE?



Cereale ne doo vaha tzi cantio co tzi io vitamina, io mineral, io proteína, ne divi e catahxi ntii co. Io vitamina e ña cuvi nihi co e tucu nuu i.

¿COMO NOS AYUDAN LOS CEREALES?

Los cereales son muy importantes, porque llevan vitaminas, minerales, y proteínas, y nos dan energía. En cereal también hay vitaminas que no se encuentran en otros alimentos.

Iha uvenaha cereale:

Quití trigu

Centeno

Utzi trigu

Avena

Aroo

Nuni

Cebada

Sopa

Trigo entero

Centeno

Harina de trigo

Avena

Arroz

Maíz

Cebada

Pasta

Io ne cuhxi o:



Nuni



Trigu

Io ne cadavaha o nu vihi co can:



Tute



Ita

Io ne cuiin o nu ahvi can:



Tañuhu



Aroo

Algunas clases de cereales las sembramos, como el maíz y el trigo. Otras las preparamos en la casa, como el atole y las tortillas. Otras las compramos en el mercado, como el pan y el arroz.

Cahxi o quimi nuu i e uun ntuvi.

Na Juan ne, caxihi na tute aroo ne caehxi na tañuhu cuenta tevaa.



Te cahñu ntuvi ne, caehxi na ita.

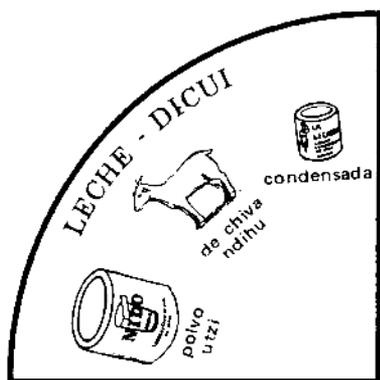


Caehxi xtucu na ita cuenta cuaa.



Debemos comer cuatro porciones de cereales al día.
En la mañana, Juan toma atole de arroz y come pan. Al mediodía come tortillas. En la noche come tortillas otra vez.

¿ MIHI NTU CAIDIAHVI DICUI?



Cantio co dicui vata co e cuehnu vaha xiqui co ni nuhu co. Caxntii e cuntuhu o di. E uun ntii ntii ihxa san cantio i dicui tzi da ve caehnu xiqui i ni nuhu i. Ña dihi ña e ñuhu ihxa ña cantio ña dicui vata co e cuehnu vaha

xiqui ihxa ña. Ña dihi ña canatzitzi ihxa né coho ña dicui vata co e coo e vaha ni ihxa ña ne vata co e cuenta vii mii ña cuñu ña. Ña nchocuvi cantio coho ña di, vata co e nanihi ntii ña e ntuvaha ña.

Te coho o dicui e da ve tava ña ne, nacuido o. Te coho o utzi dicui san ne, dihna cuido ntute san nadacanu o.

¿ EN QUE FORMA NOS AYUDA LA LECHE?

Nosotros necesitamos leche para que nuestros huesos y nuestros dientes crezcan bien. También nos ayuda para engordar.

Los niños deben tomar leche, porque sus huesos y sus dientes están creciendo.

Las mujeres encintas también necesitan leche para que los huesos de sus criaturas crezcan bien. Las mamás que están criando la necesitan para que sus niños estén sanos y fuertes y para la salud de sus propios cuerpos. También los enfermos la necesitan para ganar fuerza.

Si tomamos leche fresca, es necesario hervirla primero. O si tomamos leche en polvo, entonces primero debemos hervir el agua con la que vamos a preparar la leche.

Iha uvenaha e nuu i dicui:

Utzi dicui

Dicui ndihu

Dicui vidin

Evaporada

Descremada

Dicui duntiqui

Leche en polvo

Leche de chiva

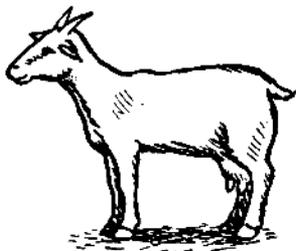
Leche condensada

Leche evaporada

Leche descremada

Leche de vaca

Te io duntiqui o te io ndihu ne, quihni o dicui ti.



Io ñaha cadico ña.



Cuvi cadavaha mii o nadaca o ntute utzi san o e ñuhu ini a lata cuetzi.



Si tenemos vacas o chivas, debemos ordeñarlas. Hay algunas personas que venden leche, pero también podemos comprar leche en polvo o leche enlatada y prepararla con agua.

Ihxa san ni ña dihi ña ñuhu ihxa ña ni ña canatzitzi ña ihxa ña ni ña nchocuvi ne, coho ña dicui uni ito e uun ntuvi. Ña ata di, coho ña dicui da nee ca ntuvi e nihi.

Tute caxihi na Juan cuenta tevaa ne, cadaca dicui.



Te cahñu ntuvi ne, caxihi na uun vasu dicui.



Cuenta cuaa ne caxihi na café dicui.



Los niños, las mujeres encintas, las que están criando, y los enfermos necesitan tomar leche tres veces al día. Otros adultos deben tomarla siempre que puedan.

En el desayuno Juan toma atole hecho con leche, a mediodía toma un vaso de leche, y en la noche toma café con leche.

Coto o nte o caehxi na Juan ve.

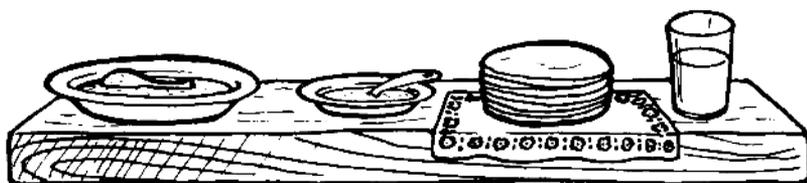
Cuenta tevaa ne caxihi na tute aroo cadaca dicui ni suca.
Cachxi na tañuhu ni uun ncoñuhun.



Vamos a ver lo que come Juan.

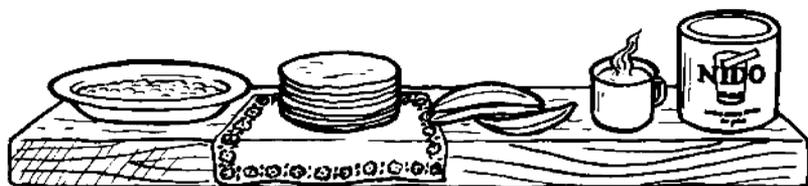
En la mañana toma atole de arroz preparado con leche y azúcar. También come pan y una naranja.

Cuenta cahñu ntuvi caehxi na nchaha tzuhun, xaha
trana ni tenquimi, ne ita di. Caxihi na dicui ndihu na e tziho.



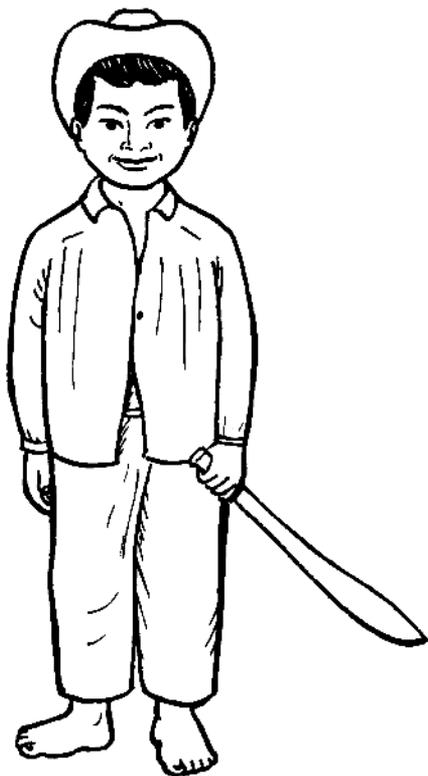
A mediodía come caldo con pollo, tortillas, y salsa de
chile con jitomate y cebolla. Toma un vaso de leche
hervida, ordeñada de su chiva.

Cuenta cuaa ne caehxi na ntutzi, ita, ntica, ne caxihi
na café dicui.



En la noche come frijoles, tortillas, un plátano, y toma
café con leche.

Na Juan ne, io ntii na e cadetziiñu na, e canadiqui na.



Juan está fuerte para trabajar y para jugar.

Utzi vitamina.

Protecoa ne, dico chocolate. Codaca uun o uvi cutzara utzi i cuenta taza café, o ntute ihni. Codaca suca o panela te ña vidin xihí.

Protea iña ihxa ne, codaca una cutzara utzi i ni dava litru ntute ne, nacuido uhxi minutu. O cuvi codaca uun o uvi cutzara utzi i e uun taza dicui da nacuido. Cadavaha nto ura tzi i e coho i.

PROTEA

La Protecoa tiene sabor a chocolate. Ponga una o dos cucharadas en cada taza de café, o de agua caliente. Puede añadir azúcar si la desea más dulce.

Protea Infantil: Ponga ocho cucharadas de Protea en medio litro de agua, y hiérvala durante diez minutos, o mezcle una o dos cucharadas de Protea en cada taza de leche. Prepare solamente la que necesita a la hora de tomarla.

Investigadora lingüística: Janet Turner
Bajo la dirección del
Instituto Lingüístico
de Verano.

Idioma: mixteco de Coatzacoapan
Distrito de Teotitlán del Camino, Oax.
Escrito por: Dolores Acosta C.

se terminó de imprimir este libro
el día 28 de febrero de 1974
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A.C.
Hidalgo 166, México 22, D.F.
Esta edición consta de 200 ejemplares.

