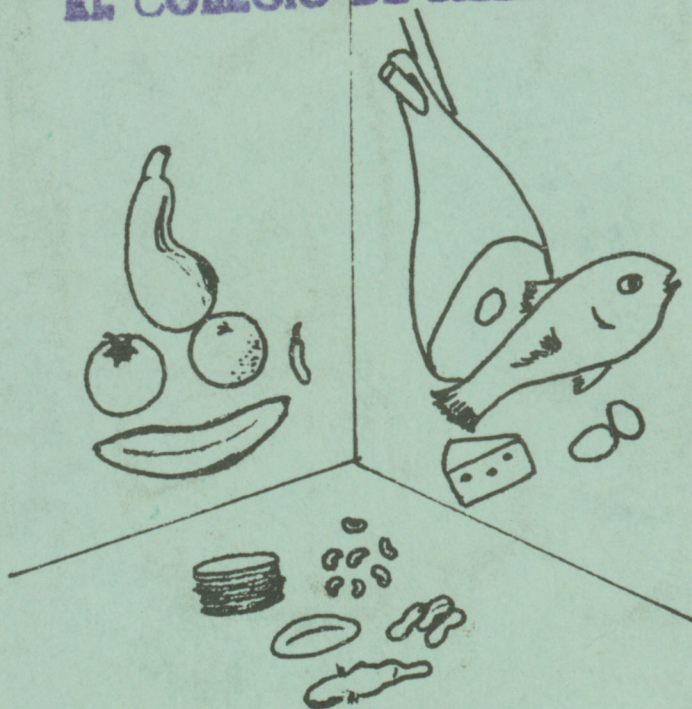


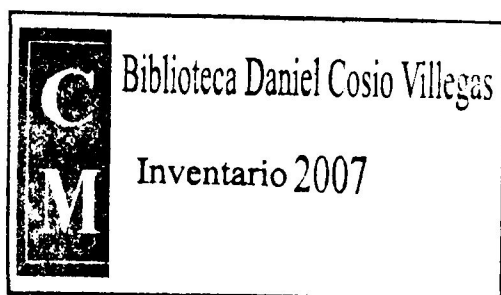
f
497.6
G9342t

LI'AKLHTAIJUI JU QUINLACATUNA'AN JU UYAU

Biblioteca Daniel Costo Villegas
EL COLEGIO DE MEXICO



TAS LHI'AKLHTAIJUI JU QUINLACATUNA'AN JU UYAU



Publicado por el
Instituto Lingüístico de Verano
México, D.F.
1984

INTRODUCCION

Francisco Guerrero Domínguez decidió escribir este librito después de una visita al Instituto Nacional de Nutrición en Tlalpan, D.F. en julio de 1983. Allí escuchó una conferencia sobre la importancia de la nutrición para la buena salud. También leyó varios folletos acerca de la nutrición, con el fin de compartir la información con los vecinos de su pueblo.

primera edición

¿Que es Nutrición?
en tepehua de Huehuetla, Hgo.
y en español
84-039 México, D.F. 2c
1984

TAS LHI'AKLHTAIJUI JU QUINLACATUNA'AN JU UYAU

Ji qui'amigojni iclajumputunau ixlacata tajuchi ni na va talactak'ank'ai ju quin'ask'at'an'an para tasquini ni ak'esmat'iti chux ju uxinnan.

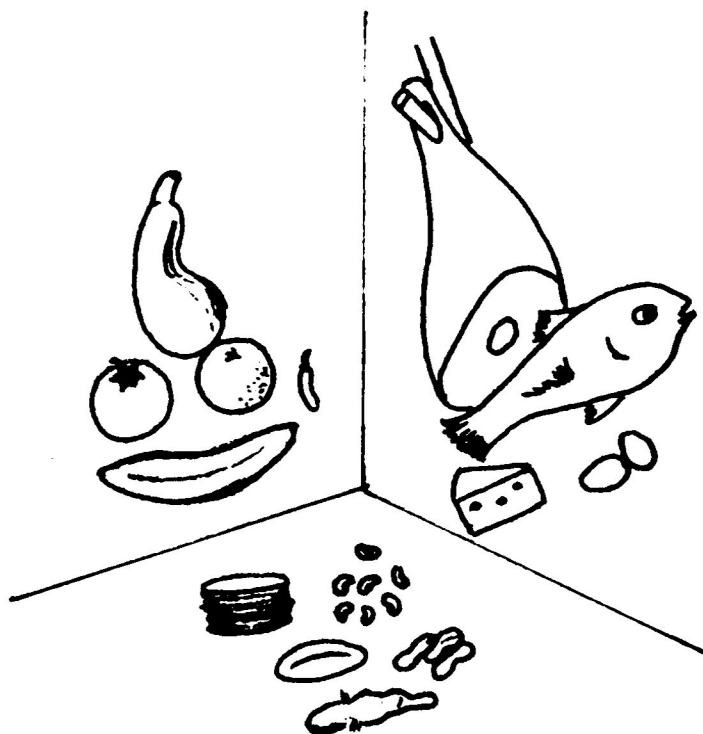
Nonauchi: "Na va tsamai ju quint's'alh u quint'si'. Na va tipus. Na va p'at'an. Na va scacai. Na va t'ajun xixni'." Jantu c'atsayau tajuchi. Va yuchi ni tak'ank'aichi ji k'oxichi. Ju aktamixnin nonau ni ca va lacamacajuncalh jinta' acsni lhiquilacalh ju laxaquin u va pataju ju la'ixpalhtan. Ju aktamixnin nonauchi ni va taxvilek'e acsni jantu k'ox ch'ixau u nonau ni va jantu lhi'alajc'atsananau acsni majcutuyau ju la'ixputajun.

Quin'amigojni, lacpa'itni, lac'anatin, chux ju ani tak'ank'at min ni va jantu axtakniyau ju vaiti ju tamaktasquini ju ask'at'an acsni va lact'icst'inca' tajunita. Ju vaiti nomputun yuchi ni alin tijuch ju ucan ji tas calhi'uyauchi. Ju k'oxi vaiti nomputun yuchi tas lhi'aklhtaijuchi ju quinlacatuna'an ju tu'u' ju uyau.

Quin'amigojni ji amigajni ji chux ju quinlak'asmatniyau ju quiinnan'an c'atsaputunau tajuchi ni va jantuchi tu'u' lani ju tam ask'at'a ju lacascuela. Pus k'oxi anavit'it cuenta ju tailhi'anta. Ju tam ask'at'a acsni pacxanchi ju lakat'utu malhquiuyu' laichi caxtakniu tuchichi ju uyau ju quiinnan'an. Pus ju chunchi laichi k'oxi catakayaya'. Palaichi k'oxi catatsucuya'. Palaichi tachapunin catajuna'. Ju

ix'atalacpast'ac'at'an palaichi k'ox cajuna'. Chai ju chunchi jantuch na catitalactak'ank'a.

Quin'amigojni, jantu ap'acxant'it'i ni laichi cachivinilh ju tam ask'at'a ji casq'uinliche ju tu'u' ju ca'uya'. Manqui'akstu'an ju ca'axtakniyau ju ask'at'an tuchich ju uyau. Pus ju chunchi ni cachina' ju avilhchan acsni camalakachayau ju lacascuela pus ju ask'at'a talak'asitachi ni laichi calaniya' ju camasunicana'.



Alin quilhmact'utu taxtokta ju lai ucan ju laquinvaiti'an.

1 Ju p'ulan yuchi ju quintaxtakniyan ju tu'u' atapacxat tachi ju tu'u' lhivai, ak'axvati, leche, quixu, mantequilla, pamata, ixmaclhvac'a vacax ji aliche.

2 Ju ixlhiquilhmact'ui yuchi tachi ju tu'u' lacst'ak'au ach'itin tachi ju tsau, lechuga, ismilh, rabano, zanahoria, col ji atumpachi lhi'uti tachi ju amuntsanas, melon, papaya, jaca, mango, cuclhilhi ji alichi.

3 Ju ixlhiquilhmact'utu yuchi ju vati, xk'apavati, sopa, arroz, papas, avax, stapu, alavisa, cacau ji alichi.

Ju uxijnan ju lakts'inat'it ju nima ats'oknut jantu nomputun ni catamok'oyauchi tijpachux taxtokta tachi ju ts'ok'ulacanta ju ani. Va yuchi ni casacstuyauchi tijtamin u tijt'uyun ju quilhmactamin ju cat'a'uyau ju atumpa.

Canajuvchi ju chavai avilhchan:

—Ac'uya' ju vati, lacats'unin stapu u arroz, lacat'icst'i quixu u lhivai, lacats'unin tsau u ismilh, ji lacats'unin leche u lakatam lhi'uti. Chunchachi ju casacstu'anauchi ju ca'u'anau ju tamin avilhchan. Ju chavai atumpa. Ju lhi atumpa. Jantuchi lana va tijtam ju ca'uyau ju tamin avilhchan para ju vati ju yuchi vatachi ca'uyauchi.

Pus ji quin'amigojni iclajumputunau ni vachu' ju ask'at'an lai cata'ulh tijpachux tachi ju uyau ju quijnan'an. Va yuchi ni tam ca'alhixtakniyau ju tu'u' lhi'uti u tu'u' vaiti. Pus ju yu'unchi mati' ixtatsalat'an acsni va lact'icst'inca' tajunita ji jantu lai catitalack'ats'ilh ju tu'u' ju ca'axtakniyau.



Ni ca'axtakniyau ju tu'u' alaxux p'ulan k'ox cach'ak'ayau, astanchi camacaxuc'auchi ji capach'itniyauchi ji cac'alhaniyauchi lacatu'u' cedazo para vachu' cach'ak'ayau ju cedazo u cuchara ju camaktasq'uiniyau. Para jantu cati'axtaknik'ojuvi chuxi. Va tachi jinta' tam cuchara.

Ni ca'axtakniyau ju tu'u' lhi'uti tachi ju jaca u amuntsanas, melon, p'ulan cach'ak'ayau ju lai chak'acan ji astanchi ca'axvicxtakniyauchi ju xalhi'ut lacatu'u' cuchara.

Ni ca'axtakniyau ju tu'u' stapu jantu va xaxcan ji calakch'ek'ejuniyauchi ju vati. Jantu chun cati'axtakniu. Ju ca'axtakniyau yuchi ju xastapu para asvak'anti chai ac'alhanti. Lai lhiyonican lacats'unin squitit chai maca'anicanchi lacats'unin xaxcan stapu ji makxuchokocanchi ni laichi cachalh ju squitit ji st'uc'utnic'achi cava. Chai caxtakniyauchi tamin cuchara ju tamin avilhchan para jantu va yuchi caxtaknitsucuyau ju xalakoxiniyau p'ulan. Alai chux tuncujun ju calakoxiniyau ju caxtakniyau. Ju chunchi calani'anachi ju ix'uca ju tu'u' ji vachuchi calhilaya'.

Ju palai k'ox ixvaiti ju tam ask'at'a acsni va lacat'icst'ica' yuchi ju ists'iq'uit ju ixnati. Ju p'ulan c'ata ju la'ix'atsucunti ju tam lacat'icst'i ask'at'a tam cuarta takayai. Acsni tsucui takayana' ju tam ask'at'a ju va tsucutaca' lana k'ox tsucui k'ona'. Para ji quint'alapanacni acsni pacxanchi jinta' lakat'utu u lakat'at'i malhquiuyu' ju tam lacat'icst'i ask'at'a lanachi k'ox k'alhun chai mats'iq'uichi ju ixnati. Pus ju ask'at'a sekchi tolai para ni pants'iq'uis cuna' aktam t'asachokopalai. Pus ju chunchi pulai ju tam ask'at'a ixlhiyuchi ni va jantuchi lhilai ju ists'iq'uit ju ixnati chai najunchi ju tam xapai ni ca va jantu mats'iq'uican.

Para jantu ixlhiyuchi. Ju na va put'asai ju tam ask'at'a acsni palaichi k'ai ixlhiyuchi ni va jantuchi lhilai ju ists'iq'uit ju ixnati. Ju ask'at'a uputunchi ju tu'u' ju palaichi calhilalh.

Tas calhic'atsayauchi ni yuchi ixlacata. Calakts'iuchi ju quijnan'an acsni chavanau lacats'unin. Ju aktamixnin uyau ju tu'u' alaxux u jaca u k'ot'au ju xcan para jantu lhilayau. Uputunau ju tu'u' ju aquintamak'osunin ju quinchavanti'an. Pus ni lack'ajinchi juntau puxcoyauchi u sq'uinauchi tijuchi ju lai ca'uvi. Para ju tam ask'at'a va yuchi ni k'alhunchi.

Pus ji quin'amigojni jantu at'alhanant'iti. Tuchi ju uyau vachu' lai ca'ulh ju tam ask'at'a.

Tas vananchi ju ca'axtakniyau ju nima vaiti. Acsni catalaktsayachi lakat'utu malhquiuyu'. Ju chunchi jantuchi na catak'alhuna'. Calhilayachi ji is'akstuchi catsucuya' macona' ju ists'iq'uiti.

Acsni calaktsaya' ju lakat'utu malhquiuyu' ju tam ask'at'a laichi ca'ulh ju tu'u' lhivai para asvak'anti u xk'apavati para amach'umalanti lacacapen u lacaleche. Jantu va yuchi ni camach'apayauchi ju tu'u' xk'apavati u lhivai u lhi'uti ji ca'ulayauchi ju lacat'un ji chachi ulh ju xaxtakniyau. Jantu chun. Pus ju ask'at'a ni calacamacona' ju tu'u' ju xaxtakniyau casacchokoya' ji caquilhtanuya' mas tsamantachi ju t'un chai astanchi nonauchi ni va lhitipusa ju xtakniyau para ixlacata ni va jantu lhi'alajc'atsananau ascni xtakniyau ju tu'u' ju tam ask'at'a.

Ni ca'axtakniyau lacts'unin tijpachux ju uyau ju quijnan'an ju lack'ajinchi juntau, ju ask'at'a is'akstuchi cac'ap'a' ju ists'iq'uiti chai calhik'alhunachi ju tu'u' calakts'ina' ju lai ucan. Pus caxtakniyauchi para va lacts'unin.

Tijpachux ju uyau ju quijnan'an jantu catilhitipusli ju tam ask'at'a ni anaviya'it'iti ju xaclajunau.

Ju tam ask'at'a ni laktsatachi ju tam c'ata jantuch tasq'uini ni cats'iq'ui.

Ju tam ask'at'a k'oxichi catakayaya'. K'oxichi calaniya' ju tu'u' ju camasunicana' ju lacascuela. Tachapunchi cuna'. Jantuchi catitak'ank'a ji palaichi catastucniya' ju tu'u' tak'ank'ati.

Jantu tu'u' lhi'uti u vaiti catinavinilh macxcai ju tam ask'at'a ji jantu catilhitipusli ni cach'ak'ak'oyau chux ju taxtokta acsni tuca' uyau, ji quinlacmacachi'an acsni tuca' venau.

¿QUE ES NUTRICION?

Amigos, quiero decirles algo sobre por qué nuestros hijos se enferman mucho, pero necesitan escucharme todos ustedes.

Nosotros decimos: "mi hijo o mi hija se marea mucho, le da diarrea, le da vómito, calentura, está enflacando mucho". No sabemos por qué. Nomás se enferma y ya. A veces decimos que a lo mejor lo soltaron por allí cuando lo llevaron con la tía o se cayó del carrito. A veces decimos que es porque se tuerce porque lo cargamos mal, o decimos que cuando lo sacamos de la cuna no lo sacamos con cuidado. A veces decimos que es porque no hemos cumplido las costumbres, porque sus antepasados quieren que les hagamos tamales o quieren refino, etc., y hablamos con una señora para que nos ayude a hacer dichas costumbres, pero conforme van pasando los días, el niño sigue igual y no mejora.

Queridos amigos, papás y mamás: todas estas enfermedades vienen porque, cuando los niños están chiquitos, no les damos el alimento que necesitan.

Alimento quiere decir lo que hay que comer y cómo se los vamos a dar.

Una buena alimentación se refiere a cómo nuestro cuerpo aprovecha todo lo que comemos.

Señores, estas dos palabras no quieren decir que vamos a comprar más cosas para comer para que así nuestros hijos crezcan sanos y fuertes. Sólo vamos a comprar lo que siempre hemos

comprado y con el dinero que siempre hemos gastado.

Amigos, amigas y todos los que me escuchan, nosotros queremos saber por qué un niño no aprende nada en la escuela.

Muy bien, pongan cuidado a lo que sigue.

A un niño, desde los tres meses, le podemos dar todos los alimentos que nosotros comemos para que así pueda crecer mejor, vivir mejor; serán más fuertes, sus pensamientos serán más ágiles y así no se van a enfermar tanto.

Queridos amigos, no esperen a que el niño pueda hablar y pedir lo que quiera comer; nosotros vamos a darle el alimento que comemos para que así, cuando llegue el día de mandarlo a la escuela, el niño ya esté listo para aprender lo que le enseñen.

Hay tres clases de alimentos que se deben comer. La primera es lo que nos dan los animales, que son: carne, huevo, leche, queso, mantequilla y pescado. La segunda son las verduras (el quelite, la lechuga, la verdolaga y el rábano) y las frutas (manzana, melón, papaya, plátano, mango, etc.). La tercera es la tortilla, el pan, la sopa, el arroz, papas, habas, frijoles, etc..

Ustedes que leen este artículo, no estamos diciendo que vamos a comprar todo lo que aquí se nombró. Sólo vamos a escoger dos o tres alimentos de cada grupo para comerlos.

Digamos que en este día vamos a comer tortillas, un poco de frijoles o arroz, un pedazo de queso o carne, un poco de quelites o verdolagas, un poco de leche y una fruta. Así vamos a ir escogiendo lo que vamos a comer cada día; hoy vamos a comer de esto, mañana de aquéllo; no

vamos a comer de una clase no más, pero la tortilla siempre la debemos comer.

Amigos, quiero decirles también que los niños pueden comer todo lo que comemos nosotros. Nada más que las frutas o la comida se las vamos a dar de manera distinta. Porque cuando ellos están chiquitos todavía, no tienen dientes y no pueden masticar lo que les damos.

Si le damos alguna naranja, primero la vamos a lavar bien, después la pelamos con un cuchillo, la exprimimos y la colamos con una coladera (cedazo), pero también hay que lavar la coladera y la cuchara que vamos a ocupar. Pero no le vamos a dar todo, sino nada más una cucharadita.

Si le damos alguna fruta como plátano, manzana o melón, primero vamos a lavar bien lo que se pueda lavar y después le damos la fruta raspada con una cuchara.

Si le vamos a dar frijoles, no le demos nada más el caldo con tortillas despedazadas. Así no. Lo que le vamos a dar son los frijoles, pero molidos y colados. Le podemos revolver un poco de masa y volverlo a cocer con un poco de caldo de frijoles para que se cueza la masa y quede espesa, y después le damos una cucharadita cada día. Pero no siempre le vamos a dar lo que hicimos el primer día, sino que todos los días tenemos que preparar lo que le vamos a dar.

Así se va a ir enseñando a comer las cosas y también se va a llenar. El mejor alimento de un niño cuando todavía está chiquito es la leche de su mamá. En el primer año de vida de un niño, crece una cuarta. Cuando un niño recién nacido empieza a crecer, comienza a engordar mucho.

Pero, señores, cuando un niño de tres o

cuatro meses llora mucho, si su mamá le da pecho el niño deja de llorar, pero al poco rato llora de nuevo. El niño hace eso porque la leche de su mamá no lo llena, y luego el papá dice que es porque no le dan pecho. Pero no es por eso, sino porque la leche de su mamá no lo llena. El niño quiere comer algo que lo llene más.

¿Cómo vamos a saber que es por eso? Hay que ver que nosotros, cuando nos da un poco de hambre, a veces comemos alguna naranja o plátano o tomamos agua, pero no nos llenamos. Queremos comer algo que nos quite el hambre y, como ya estamos grandes, buscamos o pedimos qué comer, pero un niño nomás se pone a llorar.

Amigos, no tengan miedo, todo lo que comemos nosotros le sirve a un niño.

¿Cuándo le vamos a dar estos alimentos? Cuando cumpla tres meses, así ya no va a llorar mucho porque ya se va a llenar y solito irá dejando el pecho.

Cuando un niño cumple tres meses ya puede comer carne, pero molida, y pan, pero remojado con café o con leche. No nada más le vamos a dar de comer el pan o la carne o la fruta en la mano y sentarlo en el suelo, y ahí que se coma lo que le dimos. Así no, porque un niño, si suelta lo que le dimos, lo va a recoger y se lo va a llevar a la boca aunque esté sucio. Después le da diarrea con lo que le damos, pero es porque nosotros no lo cuidamos.

Si le damos un poco de cada cosa que comemos nosotros los más grandes, un niño solito se va a olvidar de la leche materna y va a llorar por algo que vea que pueda comer. Le vamos a dar, pero poco.

De todo lo que comemos nosotros no le va a hacer daño a un niño si hacemos lo que les dije.

Cuando un niño cumple un año, ya no debe tomar leche materna.

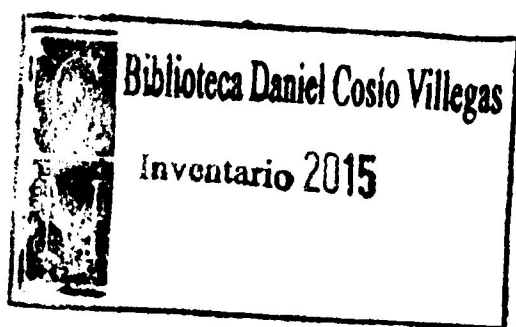
Así el niño va a crecer bien y aprenderá mejor lo que le enseñen en la escuela. Va a ser fuerte. No se va a enfermar mucho y va a aguantar más las enfermedades.

Ninguna fruta o comida le va a hacer daño ni le va a dar diarrea si lavamos todas las cosas y nuestras manos.

Idioma: tepehua de Huehuetla, Hidalgo

Autor: Francisco Guerrero Domínguez

Asesora Lingüística: Dorotea Herzog Stadtler



se terminó de imprimir este libro
el día 30 de julio de 1984
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
Hidalgo 166, 14080, México, D.F.

ISBN 968-31-0195-X