

Instrucción que Protea

La Preparación de la Protea

Instrucción que Protea

La Preparación de la Protea

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.
1972

ACLARACIONES SOBRE EL ALFABETO ZAPOTECO

El alfabeto castellano se presta muy bien para representar todos los sonidos del idioma zapoteco. Sin embargo, es necesario agregar al alfabeto zapoteco seis letras extras.

Las letras ë, z, x sirven, por ejemplo, para escribir: bë "mariposa", ze "grande", y xopa "seis".

También, las combinaciones de letras dy, dz sirven para escribir: dyila "comal" y dzen "humo".

La letra ! (que se llama el saltillo) es la que existe en baol "carbon". Se distingue entre biu! "mes" o "luna" y biu "gallina".

primera edición

La Preparación de la Protea
en zapoteco de Choapan
2-003 México, D.F. M
1972

INTRODUCCION

La Preparación de la Protea

El propósito de este folleto es el de ayudar a la introducción de una nueva proteína como suplemento de la alimentación, llamada Protea, para los habitantes de el Distrito de Choapan, Oaxaca. Trata exclusivamente de la forma en que la Protea puede ser preparada para tomarse.

Este folleto es, sin embargo, solo el primero de una serie que ya está en preparación con el tema general de la nutrición. Folletos subsecuentes explicarán la necesidad de una dieta balanceada para mantener un cuerpo completamente sano. Estará incluida también una explicación sobre las propiedades nutricionales que los diferentes alimentos contienen y por consiguiente la necesidad de un régimen alimenticio variado. Se espera que la reacción con que sea tomado este primer folleto ayude para mejorar los folletos en preparación.

El propósito del mismo suplemento de proteína es simplemente para ayudar a los habitantes de la región para que incrementen su consumo de proteínas en una forma económica. Puede ser fácilmente hecho con una bebida de chocolate, muy similar a una ya conocida anteriormente en la región. Sin embargo, la Protea es considerablemente más benéfica, puesto que su contenido en proteínas es mucho mayor que la bebida local de chocolate. Se espera que el uso de la Protea en la región incremente el consumo de proteínas necesarias para la salud de la gente.

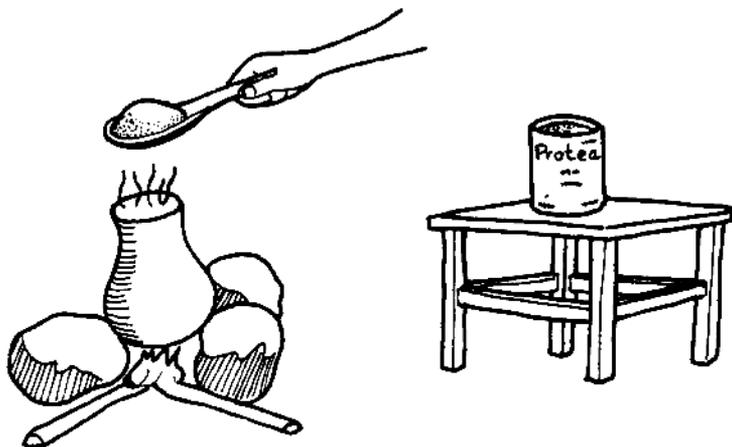
Debido a que este folleto será distribuido en una región en donde el principal idioma es el zapoteco, fue escrito por un zapoteco nativo de la región, Arturo Ascencio Pedro, de la población de San Juan Bautista de Comaltepec, Choapan, Oaxaca. El folleto fue preparado bajo la supervisión del Instituto Lingüístico de Verano en sesiones de trabajo dedicadas exclusivamente a preparar literatura indígena, en el Centro de Estudios "Manuel Gamio", Ixmiquilpan, Hidalgo, durante el año de 1971.

Instrucción quie Protea

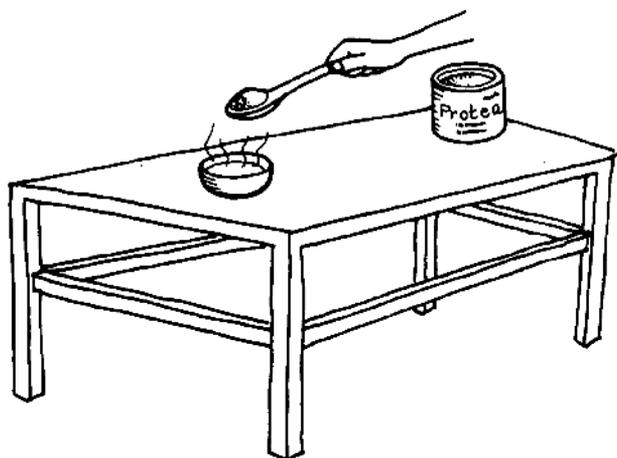
Pues de tu polvo laonan protea.
Lena' banacan especial, banu'an sabor
quie chocolate. Len naca huen yo'oja
benë' ta cuenda na' su cuerpo quiejë'
dyiladi bibi gaqueyaquë'. Como lena'
nu'an fuerza, nu'an proteina, quie
lena' banacan especial para yaca
benëchi'. Lescan' tu lebizi naca quien
cabë' quie bëlëla' porque bëlëla'
nu'arënan proteina, nu'arënan vitamina.
Pues cana' naca quie polvo protea na'.
Pero bala'acazi bisaque' gaoyaquë'
protea ca quie bëlëla', quie lena'
yo'oyaquë'n cabë' quie nesé'. Como
cana' naca bala yedyi bide bëlëla'
gaoyaquë' yugo dza, zu hasta ni dyita
bide gaojë'. Pero polvo protea na'
nacan huen yo'oyaquë' bala'acazi chi

bide bē'ēla' gaoyaquē', chi bide dyita.
Como cazi fuerza nula bē'ēla' nula
protea na'. Pues cana' naca quie
protea nacan huengula para yo'oja benē'.

Na'lara ni rguixoguelenan yugolu
cabē' hueyaquē' polvo protea na' caora
yo'oyaquē' len. Na'lara primero nisa
uzuyaquē' lao gui' ta ilēbin. Pues
cati barlēbi nisa, lu'e na' udze'eyaquē'
du galayo' xopa cuchara yela polvo
protea na', según balajē' yo'oyaquē'n.



Lescan' udze'eyaquë'n nu pana, o chi nu azúcar, con bitezi ta hue len žixi. Pues caora babdze'eyaquë'n pana na', o nu azúcar, ora na' rnanban utayaquë'n con yaga yëri, o nu cuchara, ta cuenda na' iyun' polvo len pana na'. Tal cabë' rutayaquë' nesé', cana' hueyaquë' utayaquë' protea como cazi que nesé' na' naca quien, Pero cati huejë' ta yo'lo de tuzijë', chi huejë' de tu tazan, pues tu cuchara žezi polvo na' udze'eyaquë' lu'u taza.



Pues cana' hueyaquë' ulëbijë'
protea, tal con cabë' rueyaquë' cati
ruejë' nesé' chocolate bë' rala' lani
quieyaquë'. Pero cabë' protea quele
cati rala' lanizi yo'oyaquë'n sino que
yugo dza rnaban yo'oyaquë'n. Na'ara
cabë' balaja be'mbyu, ben' rioja layëla
yugo dza, reya'alal'cazi yo'ojë'n siquiera
chopa lasa tu dza, zila len xtze'.
Pero cabë' nu yaca nigula, len yaca
xcuidi', birioyaquë' layëla yugo dza,
lëyaque' sí huzaque' yo'oyaquë' protea
lente lao'dza. Pues na' yo'oyaquë'
tzone taza huion tu dza. Lescan'
huacara nesé' protea dyi'ara ca'ayaquë'
leche. Hua'aran mazera fuerza hueyaquë'
quien cana'. Como leche na' nu'arënan
proteina cabë' naca quie protea na'
naca quie leche. Lëzi huzaque'
yo'oyaquë' protea du tapa lasa tu dza
según cabë' rexeyaquë'.

Pues cana' hueyaquë' caora huejë' protea na' yo'loyaquë'. Como balalacazi rueyaquë' nesé' chocolate ri'loyaquë' pero quele yugo dza rüejë'n ri'loyaquë'. Porque cana' rue balaja benë' hasta rbezajë' cati idyin lani quiejë. Cana'atera rueyaquë' nesé' ri'loyaquë' pero cana' tu rala'zi lani ri'loyaquë'n. Na' cati baode lani quiejë', bira rueyaquë' nesé' yo'loyaquë'. Hasta racatera du tu chopa biu', na'ara rueyaquë'n ta tula. Birueyaquë' nesé' chocolate yugo dza. Na'ara duže con cabë' ri'loyaquë' cape yugo dza, pues cana' reyalala' huejë' quie protea yo'loyaquë'n, pero lescan' huzaque'cazi yo'loyaquë' cape. Como zu balayaca benë' bisuejë' chi biyo'loyaquë' cape de tu chopa dza porque bayu'lulaojë' puro cape ri'loyaquë' yugo dza. Pero cana' bibi huenan balalacazi yo'loyaquë' protea len cape, con ca relenyaquë' huejë'. Lescan'

con nu ben' raxera protea na', huazaque'
yo'oyaquë' puro len lao laza cape, con
chi rexayquë' len. Como ta huen na'
yo'oyaquë' len yugo lasa lao laza cape,
binacan žudyi hueyaquë' cana' yo'ojë'
puro protea na'.

Na'ara lëzi huazaque'cazi yo'oyaquë'n
con lu'u nisa zaga, pero cana' naca
quien canezi ryun'nan lu'u nisa zaga,
ryun'nan pero cana' zidza rë'ënin.
Pero lu'u nisa rlëbi sí luegozi ryun'nan.
O chi raxegalajë' yo'ojë'n lu'u nisa
zaga, huazaque' huejë' quien cana',
según ca re'enyaquë' yo'ojë'n hueyaquë'.
Pues cana' reya'ala' huejë' quie protea
según cabë' na instrucción ni, ga
rguixogue'enan lëyaquë' cabë' modo
huejë'n yo'oyaquë'. Lescan' ta huen
quejë' chi huejë' cana' yo'oyaquë'n
tzone tapa lasa tu dza. Lëzi huazaque'

**yo'oyaquë'n bitezi ora, la'achi te dza,
la'achi du rëla, con ora re'lenyaquë'
yo'ojë'n. Pues na' beyudyi ga rguixo-
gue'en benë' cabë' reya'lala' huejë' quie
polvo protea cati yo'oyaquë' len.**

se terminó de imprimir este libro
el día 30 de junio de 1972
en la
Casa de Publicaciones en Cien Lenguas
MAESTRO MOISES SAENZ
del
Instituto Lingüístico de Verano, A. C.
Hidalgo 166, México 22, D. F.

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