

FISANIM A.C.  
MANUAL 3

“COMER MEJOR PARA ESTAR MÁS FUERTES Y SANOS”.  
TITLAKUAS KUALI IJKON TICHIKAU I KUALI.

Para estar bien alimentados todos los días debemos comer:

1. Frutas y verduras  
Tlakilomej uan kilmej
2. Cereales y tubérculos  
yojyolmej uan neluamej
3. Legumbres y
4. Los alimentos de origen animal.  
Ontlakualmej

1. **Las Frutas y verduras** provienen de la tierra, nacen de semilla y además de ser muy sabrosas, nos alimentan y nos protegen de enfermedades. Nos dan vitaminas y minerales, que ayudan a que estemos sanos.

Ontlaquilome uankilmej tlakati itech tlali uan itech yojyolmej noyej uelkej tech chikauiliya totlakayo uan techpaleuiya koxtimokokoua techmakaj Miyek chikauali uan tlapaleuili ijkon tichikau i kuali.

Las verduras y las frutas nos dan las vitaminas, ácido fólico, carotenos, y minerales como el potasio y el hierro.

Onkilmej uan tlakilomej techmaka chikauali uan tlapaleuili Tlenkipaleuiya tomityouan.

Además las frutas y verduras tienen fibra que ayudará a que los intestinos estén limpios, facilita el paso de la comida y evita el estreñimiento.

Noyijki Ontlaquilome uankilmej kipiay miyek chikaualistli uan tlapaleuilstli Kampa kipojpoua to kuetlaxkol.

FISANIM A.C.  
MANUAL 3

“COMER MEJOR PARA ESTAR MÁS FUERTES Y SANOS”.  
TITLAKUAS KUALI IJKON TICHIKAU I KUALI.

2. **Cereales y tubérculos** que nos dan la mayor parte de la energía que necesitamos, estos alimentos también tienen muchas vitaminas.  
Onyojolmej uan neluamej techmaka chikaualistli tlen kana totlakayo Noyijki techmaka tlapaleuili itech totlakayo.

De los cereales y las leguminosas se obtienen otros productos como la harina, el pan, las tortillas, tamales, galletas y las pastas. Estos alimentos nos aportan principalmente nutrientes que ayudan a que el cuerpo tenga energía, para realizar todas sus actividades como trabajar y jugar.

Itech yojolmej noyijki kipiya ontextli tlen ika majchiua kemej pan, tlaxcali, tamalmej, uan okseki tlen kimaka totlakayo t uan noyijki techmaka chikaualistli Tle kipaleuiya totlakayo ikatekipanoua.

El frijol y el maíz que son nuestros principales alimentos, al igual que el **AMARANTO QUE ES UNA ALIMENTO DE GRAN CALIDAD QUE DEBEMOS VOLVER A CULTIVAR PORQUE HARÁ QUE NUESTRA NUTRICIÓN MEJORE.**

On yetl uan tlayoli tlen kachitopa totlakual uan noyijki On uajtlí tlakualomej tlen kipiya tikintokaske maka matikpolokan Uan ijkon tikinkuskej kampa kichikcauj kuali totlakayoj.

El amaranto, el frijol y el maíz, nos dan proteínas que forman nuestro cuerpo, nuestros órganos, nuestros músculos y nuestros huesos.

On uajtlí, yetl uan tlayoli techmaka paleuilstli tlen kinchikauaj totlakayo Tonakayoj uan tomityouan.

Los cereales deben comerse una vez al día. Por ejemplo, pan o galleta o un plato de sopa o de arroz.

Onyojolmej tikuaske semi pan se tonali kemej pan galleta Uan sopa.

**3. Las legumbres** también nos dan proteínas. Sirven para que los niños crezcan, los adultos estén fuertes, las mujeres embarazadas y sus niños nazcan sanos. También aportan minerales como el hierro, calcio, zinc, y varias vitaminas, como la A y complejo B.

FISANIM A.C.  
MANUAL 3

**“COMER MEJOR PARA ESTAR MÁS FUERTES Y SANOS”.**  
**TITLAKUAS KUALI IJKON TICHIKAU I KUALI.**

Onyojyolmej noyijki techmaka paleuillistli kuali kikuaske kokonetsitsin ijkon Kimpaleuiya moskaltiya totoka uan yauejueyin kachi chikajkej onsiuamej Piluajkej kimpaleuiya tlakati kokonetsitsin chijchikaktsitsin.

Las legumbres como son el frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia, chícharo y ejote.

Onyojyolmej yetl, haba, lentejas, garbanzo, alubia, chicharo uan yesotl.

**4. Los alimentos de origen animal.** La leche, queso, huevo, pescado, pollo, res, cerdo y también los insectos, nos aportan proteínas para crecer y que nuestro cuerpo esté fuerte y también nos dan vitaminas y minerales.

Ontlakualmej tlentikana itech yolkamej, lechi, queso totoltetl, michi, kuanaka, pitsonakatl, uan chapomej, xomilmej noyijki techmakaj pan totlayok Tlapaleuilimej tle yejua kineki uan ijcoon kualitinemij.

Hay que combinar las legumbres y los alimentos de origen animal. Es bueno comer los alimentos de origen animal, si se puede dos veces a la semana, los demás días se pueden consumir legumbres.

Kipiya tik pajpapatlataske totlakualo kox nochipa tikuaskej sayayejua onakatl tikuaskej tlatikpiya opapan seseman uan okeski tonalmej Tikuaskej kilmej uan kemej yetl, abas, yexotl.

**PARA COMER SANAMENTE.**  
TIMAUISTLAKUAS

- Si es posible, comer arroz, sopas y papas tres veces por semana. Noyijki tlatiueli kuali tikuas arroz, papas uan sopa yexpa pan semana
- Debemos tomar 3 o 4 vasos de agua al día, sola o con frutas. Si puede endúlcela con miel. Seguramente en su comunidad hay bebidas que se preparan con maíz, como el pozol, o como el taxcalate.

FISANIM A.C.  
MANUAL 3

“COMER MEJOR PARA ESTAR MÁS FUERTES Y SANOS”.  
TITLAKUAS KUALI IJKON TICHIKAU I KUALI.

Noyijki tikoniskej yeyi noso nau i tlatamachiuali atl pan se tonali, kachi kuali tikuas tlakilolmej uantitlatsopelilis ika nektli maka xikana azukar koxkuali Pantokalpajuan noyikimajchiua pozoli, atoli, uan oksekimej.

- No comer muchas grasas, eso nos pone gordos y nos hace sentir mal, tampoco mucho aceites, azúcar y sal.

Koxkuali tikuas miyek chiyauak yejon chiyauak techtomaua uanijkuakon Momachiliya totlakayo noyijki kox kuali istaxopelij uan istatl.

- “Comer bien” no significa comer mucho.

Titlakuas kuali koxkijtosneki miyektitlakuas

- Hay que comer con las manos limpias, tranquilamente y en armonía.

Ximomajpaka kuaktitlakuas kuali uankapaktli

- Masticar muchas veces cada bocado porque es la base de una buena digestión.

Tikuechos kuali motlakual ika motlauan pampa yejon kipaleuiya Totlakayo tlakuecholi.

Hay comida que por su baja calidad llamamos **COMIDA CHATARRA O BASURA**. Las papitas, churros, nachos y los refrescos son comida chatarra o veneno.

Onkate tlakualmej tlen koxkipaleuiya totlakayo kemej sabritas, chicharroncito Uanokseki noyijki keme atitsopelik innoxkualtin makaxikinkuakan.

- Los malos gobiernos hacen negocio con nuestras necesidades y con el hambre de la gente y en vez de ayudarnos para que hagamos proyectos de conservación del agua o proyectos productivos, nos manda su comida chatarra que no alimenta y nada más engorda y enferma.

Ontekiuajke techtomintlani ika intotlajyouilka uan toapiskatla ontekiuajkej koxtechpaleuiya yejuan techmiktiya pampa koxkineki matikpiyak totekiyouan kamapa makatikpolokan totekineluayouan Kine matikuakan tlakualmej tlentechixuitiya tlentechkokolismaka.

- Los dueños de las fábricas de refrescos, como la Coca Cola, Pepsi, Big Cola y otras marcas y los de la comida basura se hacen millonarios con nuestra

FISANIM A.C.  
MANUAL 3

**“COMER MEJOR PARA ESTAR MÁS FUERTES Y SANOS”.**  
**TITLAKUAS KUALI IJKON TICHIKAU I KUALI.**

hambre y nos mandan sus productos que provocan enfermedad, para luego hacer negocio también con la enfermedad al hacernos comprar su medicina que la mayoría de las veces es basura.

Onintekouan kampa kajchia atltsopelkej uan oksekimej nochtin akitenamakiltyajtlajsotlakualot yejuan kisetiliya miyektomin ika toapsktla uantejuan tikua tlen yejuan technamakiltiyaj una techkokolimakaj noyijki tekiujkej tecgtintlanij ika kokolimes pampa tiyaue pan kaltlapajtili Uan techmaka amatl kampa techilyatleno pajtli tikouaskej uankoxtechpajtiya.

- La Coca Cola y todos los refrescos son veneno, provocan gastritis, pudren los dientes y llevan a la muerte por diabetes.

Inatltsopekej techkoklismakaj ika on gastritis techpalanaltiyaj to tlauan Techajsi azucar noso mixmati kej diabetes.

- Las Sabritas, gansitos, panes Bimbo, Wonder, sopas tipo Maruchan, arroz inflado y todos eso, quitan el hambre pero no nos nutren y nos hacen gordos, panzones y enojados.

nochi tlen kinama kaj bimbo, marucha, uan oksekimej tlakualmej Koxkualtin techpojposaua techkuitlapetsoua uan ompa peuaj kokolimej

- Los que comen y beben esa basura son víctimas de la diabetes que provoca una vida y una muerte muy dolorosa.

Akin kinkua uan konij intlajsoltlakualomej mokokolismkaj ika diabetes Uanxokuejkaui nemij nimaj mikij .

- Mucha gente está muriendo joven, antes de tiempo porque han tomado muchos refrescos en vez de agua. El agua es la vida.

Miyek mikij kokonej koxueuentsintiyaj tlenika pampa konij miyek Atltsopelkej xok konij atl, uan on atl kachi kuali kipaleuiya totlakayo.