

Xapa
MATIARI THRÍ KE MEMIEMIKIWA
MAYETAINE ?IKWAITSÍE TIMIEME METÁ
?AIXI MIREU?ERIEKAKI

2

XAPA HUUTÁRIEKA MIEME 2.
MATIARI THRÍ KE
MEMIEMIKIWA



XAPA HUUTÁRIEKA MIEME 2. MATIARI THRÍ KE MEMITEMIKIWA

TITA MIRAYEMIE

- I. Ke pai titi miraniuwa
- II. Retsi mitaxaiye
- III. Mitinuiwatsie ?ataxewíme metseeri mutinenitsie
- IV. ?Ikwai tiyutsaata
- V. Katititinime
- VI. Ke pai ?ikwai mi?tiwewiwa

I. Ke pai titi miraniuwa

Matiari xeiwiitaari pemaye?atiarfenitsie yeme maana katinikweríwa?aneni. ?Aana tiiri xeiya metá waikawa mekaniweréni. Naukametseeri hexeyati nunuutsi ke raheteti mutinuiwaxi huutákia ri katinahetekámiki, matsi ri xeiwiitaari hexeyati naukakia pai katinahetekámiki. ?liki miya mayeteewitsie, tiiri ?aixi ti?anéme mekatenimikiwani memitirikawiniki, proteínas, vitaminas metá minerales memexeianiki.

Xika ?aixi mekate?ukwaní huutawiyari mireukayune, mehaxaxietikaiti yuheyeme mekanayexiriweni. Hakaxiya kaníyuriemiki keewa tsi ri ?aixi pitiweéré, ?ukiratsi mayanítsie yaaki ?uteewíti kanayewemiki.

II. Retsi mitaxaiye

Retsi mitaxaiye yeme “?aixi mi?ane” kanihikitini ?anayeweyu matiari haikatuukari ?anuyeyayu makamarike. Kanihaxitsikini taaxaiyeti tuxámeki. Tiiri wa?ikwai ?aixi mi?ane kanihikitini ?etsi memipepenitsie: wakwinuri mitiyuaneniki kanihikitini, ?aixi mitiukwitaniki, waikawa katininiká heimá nunuwaame yuhuriepa mikatikuuyeniki, yu?iwemetsie metá nawiyarieyatsie, mitiwairiya katininiká nunuutsi mireuyehiwá.

III. Mitinuiwatsie ?ataxewíme metseeri mutinenitsie

Maamáya ?anayeweme ri, yuniwé kanitsitsitiakamiki. Nunuutsi mitayuinétsie, retsi mitaxaiye kanakamarikeni, ?ariké ke ri, retsi ?aixi mi?ane kanitsitsitiakámiki.

Maama retsieya yeme nunuutsi kani?ikwaiyatini ?ataxewíme metseeri hexeyakaku ?utinieréti. Naime katinexeyani tiiri waikawa memiwawaireniki. Maama retsieya microbiotsixi kapiwarexeiya metá nunuutsi kaniniitiaka kwiniya hipáti mika?ikuwiwiyani. ?liki retsi yumarima kapiwewiwani metá tumini kapixitiaka. Ya katinixuwéni metá ke ?anéti mi?iwa tixikáti. Metá, nunuutsi yumaama kani?iyamatiaka.

Matiari ?ataxewíme metseeri mireukayune, nunuutsi tawarí tixaiti kapiti?iitiriwa maama retsieya xeikía.

IV. ?Ikwa tiyutsaata

?Ataxewíme metseeri mireutiyune, nunuutsi tsepá mititsitse tsiere ?ikwai hipáme katinimikiwani. Miikiki kanitaxaimiki metá ?aixi katiniwairékamiki. Nunuutsi ri waikawa

mukuyuanéki metá miweeréki, retsi ri hikiati kapitikunanake kaniuhakamiwemiki. Xika ?ipai muyumaikátsie ?ikwai níkame katimini, méxikatini tinakemeki katimini, nunuutsi ?aixi kapitiweeré.

?Ataxewíme metseeri hikaku mireutiyune katinimikiwani tita rakie mitixuawéni. Matíari ?ikwai yiki miti?ánene miti?iyamátianiki katsitsiwekaku katinikumikwamiki.

Xika tixaiti petimimikini ?aixi tiumaimame ha xapuni mameki katini?anéni. ?Aana ke ri tita mitimini katinanuyeteiximiki tatsi ri mirakakátika, mititsitsiirawi, mititsetse?i méxikatini wai miyurereni. Naiti ?ikwai katititínime, metá ?aixi tikwakwaxime pínaríetíkaiame, haxitsikime ya tini miyianime.

Xika tixuawéni, mirakakátika metá mititsitsiirawi pínariyari ha níkame keneu?iitia. Mirakakátika kaarú, hayewaxi, manzana, pera herikariyari. Mititsitsiirawi ?eetsariyari papa, chayote, acelgas, espinacas, pera metá kamawi tíixiyari.

Maana ta ri mitiyeyaní ?etsiwa kwi mititsetse?i tatsi ri: arroz, avena, ?ikú, muume pai miti?ánene muume, garbanzo, lentejas metá habas. Tsepá tinikame ya tini xexuíme. ?liki katinimikiwani nunuutsi yaki tipapaimeme, rakie mireuxuawe. ?Enuyepiname matsi ?aixi kaniuyinéni.

Xika ri nunuutsi tiu?iyamani, xika tixuawéni, wai kanimikiwani waakana méxikatini wakaxi waiyari, ?aixi tikwakwaxime metá ?iyewítíkaiame.

Tawaari taaxarimeyari kanimikiwani xika ri xeiwiitaari hexeyani nunuutsi, hierro miki kanexeyani. Xika tawaari pe?imimikini ximixi ?eetsariekame, yuime hawaiki. Ya ri xeiwiitaari heimana pirexeiya tsepá tawaari naimime mititami metá ketsí xuuyapíyakame ?aixi tí?eetsariekame.

?Aixi kani?anéni ?ikwai hayari xika wa?iitiwani, muume hayari. Tsiere tíixiyari tinikame.

Heiwa matíari ?ikwai tihehekware pemitiwamikwanitsie mekanawayehewakuni. Miya mekaníiititiaka. Retsi tsiere mipai mekaniyuruwani. ?Ayumieme, ?iti nenieya hixiapa paiti kanetáketsamiki, mériki tsi ?ikwai kiipieyatsé neukayuyupikemiki.

Yeme tsi tiukaxiamayáti kaniyunaki?erieka paapa, maama. ?Aniari kani?iyamátiamiki xei?itiyari, huuta?itiyari remikwati mitiminitsie.

Tsepá neti ya mititsitsitia xeiwiitaari mayé?atiani ?uti?arikaméki. Méxikatini ?ikwai ?aixi tí?iyamayu ri tawarí xekía haikametseeri kanitsitsitíakamiki. Xika ?ikwai timiireti tiumaweni tsepá neti mititsitsitia tamámata heimana ?auxiwime metseeri ?utinierékameki ke.

Taméteya mumexia kahanatinexiawekaku, nunuutsi heriyatsie kanitsikwakiwamiki metá ?axa kanímatiakamiki. ?Aana paapá kwikwiekame kanikweítiamiki méxika bolillo mitiherikániki. Xika ri taméteya hanatinexiani, ?aana ?ikwai ?etsipepeme kanemikwamiki.

Tiiri memiweerenitsie memititseiyerimenitsie, waikawa matsi mitiwairiya mekaneuyehika. Ayumieme waikawa matsi mekatenimikiwani meta timiireme. Xika ri xeiwiitaari aye?atarfeni iwamama tita memite?utikwa?a wahepai katiniukwa?amiki, xeikia karakuukume meta katitsitsiname.

V. Katitinime

Tititinime xika tiutikwaní miki kanihakwitsimiyaka. Tiiri kwinnie katiniwa?axiyani ataxewime metseeri mexeianitsie xeiwiitaari ?utinierékameki. Xika ?ikwa ?aixi katiukwaxiyá maana kanakuwietikani, ?aixi katiumaimáme xika tiukaweweni meta ha ka?eetsimeki.

Memika?utihakwitaniki tikweriwa?anemekí katinikumaiwámiki ?ikwai pemitikawewienitsie meta tiiri pemitiwaminitsie. ?Ipai katinikamiemiki:

- **?Ukamaimame** ?ikwai pemitikawewienitsie.
- **Tiuyehauxime** keewa pemirekaweweni.
- **?Itite meta xakirite tiutihauxime** tiixiyari pemirakatuaxianitsie.
- Tita pemiraku?itsaarita tiutihauxime.
- Xika petika?eetsámiki ha **yaki reumakame meta ranuyenati**.
- Xika tixaiti perakutiiximiki, ?aixi timiyianime meta hanuyepinariekame. Tita pemirakutiixi hayari pe?iniitáme matsi haxitsikime pekanayehiamiki.

Waika ri weereti nunuutsi, yumaama mexikatini yu?iwaama wa?ikwai kananatikwa?amiki. Takwe naiti ?aixi timayaka nunuutsi hepaitisa. Hipameki mukwainuriewe, hipati huriepana ?aixi mikareyerini hipati ri matsi kaniutatsikwakieweni.

Tsepá tsi hipame ?ikwai mira?ininiáta xeikia ri ?aixi ti?aneneme, ?ipai:

- Waikawa tinitikaime mitiwairiya, proteina y micronutrientes (yeme matsi hierro, zinc, calcio, vitamina A).
 - Karakuukume meta kara?utsiwwime.
 - ?Aixi tiyukwainiakáme.
 - Nunuutsi ?inakekaku.
 - Tika?irime meta rakie tixuwéme.

VI. Ke mitiwewíwa

ʔEena waikawa pekatinetimaimiki ke pai mitiʔitsaaritsiwa. Mekatenimikiwani ramaiti ke muyumaiká, metá ʔiiki xapa ke mayetaine ʔakateriwáti.

BETABEL THXIYARI NARAKAXI PINARIYARI NITÍ (xeiwíti tiukwaiweme)

Kaniuyineni

- Huutaʔitiyari ʔemipapatsie hipineti betabel ʔeetsariyari
- Xeiʔitiyari hineti narakaxi pinariyari

Kepai mitiwewiwa

- 1) Naime tinikame kananuyepinamiki.
- 2) tsepá waikawa narakaxi pinariyari miranutiniitia meriki tsi nimiyianaxiamiki tixiyari.

WAAKANA WAIYARI XUTSIMATÍ THXIYARI (xewíti tiukwaiweme) tsepá WAI MÍTIUPATÁXI

Kaniuyineni

- Wakana waiyari ʔeetsariyari
- Huutaʔitiyari hipineme xutsi ʔeetsariyari
- Xeiʔitiyari waakana ʔeetsariyari hayari

Ke pai mitiwewiwa

- 1) Wai tsanietikaime xutsi nikame kananuyepinámiki
- 2) Hayari kanekániitiamiki miperanaxianiki.

NARAKAXI PINARIYARI PAPAYUMATÍ (Xewíti tiukwaiweme)

Kaniuyineni

- Xewíti narakaxi yaaki neti
- Papaya ya neti xixiyáti xitékietikaiti

Kepai mitiweweíwa

- 1) Papaya kaniupinámiki ʔitiki.
- 2) Narakaxi kanayepinámiki kanenuyepinámiki papaya nikame

MUUME THXIYARI HAXUTSA NITÍ (Xewíti tiukwaiweme)

Kaniuyinéni

- Xeiʔitiyari hineme muume kwakwaxiti
- Haikaʔitiyari hipineti haxutsa
- Xeiʔitiyari hineti muume hayari

Ke pai mitiwewiwa

- 1) Naime ranutiniitiame katsemetsie kanenuyepinámiki.
- 2) tsepá muume hayari waikawa miranutiniitia miperanaxianiki tixi.

MUUME THXIYARI TIXIMAT† (Xewíti tiukwaiweme)

Kaniuyineni

- Haika?itiyari hipineme muume kwakwaxiti
- Xei?itiyari hinéti tixi
- Xei watsuyari muume hayari kwaximé

Ke pai mitiwewíwa

- 1) muume kananuyepinámiki katsemetsie.
- 2) Tixi kaniukwamámiki muume hayarítá kanikwaxiyámiki.
- 3) muume pinariyari kanenutiitiamiki, tawarí kanenuyekatsímiki.

GARBANZO CHÍCHAROMAME THXIYARI (Xewíti tiukwaiweme)

Kaniuyinéni

- Huuta?itiyari hipineme garbanzo kwakwaxiti
- Huuta?itiyari hipineme chícharo kwakwaxiti
- Xei?itiyari hinéti garbanzo hayari méxikatini retsi ?eetsárieti

Ke pai mitiwewíwa

- 1) Garbanzo kararapiyatikaime kaniupinámiki chícharo níkame.
- 2) Kanenuyepinámiki katsemetsie.
- 3) garbanzo hayari henutiitiamé mexikatini retsi ?aixi mitikatsireki.

MUUME THXIYARI CHAYOTEMAKAME (Xewíti tiukwaiweme)

Kaniuyinéni

- Huuta?itiyari hipineme muume kwakwaxime
- Huuta?itiyari hipineme chayote kwakwaxime metá xitekietikaime
- Xei?itiyari hineme muume hayari

Ke pai mitiwewíwa

- 1) muume chayote níkame katsemetsie kananuyepinámiki.
- 2) muume hayari hanutiitiamé yureniti mayéwiwieniki.

MUUME THXIYARI PAPA NIKAME (Xewíti tiukwaiweme)

Kaniuyinéni

- Huuta?itiyari hipineme muume kwakwaxime
- Huuta?itiyari hipineme papa kwakwaxime
- Xei?itiyari hineme muume hayari

Ke pai mitiwewíwa

- 1) muume papa níkame katsemetsie kanenuyepinámiki.
- 2) muume hayari hanutiitiamé yureniti mayéwiwieniki.
- 3) Naime kananutiitiamiki.

TAWAARI PAPA NIKAME -XEIWIITAARI MEXEIYANTSIE- (Xewíti tiukwaweme)

Kaniuyinéni

- Huuta?itiyari hipineme papa kwakwaxiti metá xitekietikaiti
- Xewíti tawaari
- Xei?itiyari wiiyá

Ke pai mitiwewíwa

- 1) Tawaari ?umuináme papa kananutiniitiamiki.
- 2) Kanekuwiyamámiki ?iyewíti kanayewemeki.

PAPA THXIYARI ACELGAS NITÍ (Xewíti tiukwaweme)

Kaniuyinéni

- Huuta?itiyari hipineme papa kwakwaxiti
- Huuta?itiyari hipineme acelgas mexikatini espinacas kwakwaxiti
- Xei?itiyari hinéme acelgas ?eetsariyari hayari

Ke pai mitiwewíwa

- 1) Papa acelgamakame katsemetsie kanenuyepinámiki.
- 2) ha ?ekaniitiame ?aixi mitikatsiréki.

LENTEJAS THXIYARI (Xewíti tiukwaweme)

Kaniuyinéni

- Huuta?itiyari hipineta lentejas ?eetsariyari
- Huuta?itiyari hipineta zanahoria ?eetsariyari

Ke pai mitiwewíwa

- 1) Lentejas zanahoria nikame katsemetsie kanenuyepinámiki
- 2) Lentejas hayari kananutiniitiamiki miyianiti mayeweníki.