

An illustration featuring two children, a girl and a boy, standing on a stylized Earth globe. Surrounding them are various food and drink characters: a glass of water, a chicken, a cracked egg, a corn cob, and a spoon. A broccoli character with a red cape is flying in the sky above them. The background is a bright yellow with horizontal stripes.

Una Pizca de Lectura para Niños Saludables



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



VERA
CRUZ
ME LLENA DE ORGULLO



SDE

Subsecretaría de
Desarrollo Educativo

AVELI

Academia Veracruzana
de las Lenguas Indígenas



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



Una Pizca de Lectura para Niños Saludables

Antología de cuentos de nutrición

Secretaría de Educación de Veracruz
Subsecretaría de Educación Básica
Subsecretaría de Desarrollo Educativo
Academia Veracruzana de Lenguas Indígenas

Nestlé México
Programa Nestlé por Niños Saludables

Directorio

Gobierno del Estado de Veracruz

Cuitláhuac García Jiménez
Gobernador del Estado

Zenyazen Roberto Escobar García
Secretario de Educación

Jorge Miguel Uscanga Villalba
Subsecretario de Educación Media Superior

Maritza Ramírez Aguilar
Subsecretaria de Educación Básica

Moisés Pérez Domínguez
Subsecretario de Desarrollo Educativo

Ariadna Selene Aguilar Amaya
Oficial Mayor

Adrián Mota Montoya
Coordinador de Delegaciones Regionales

Eleuterio Olarte Tiburcio
Director General de la Academia Veracruzana de Lenguas Indígenas

Paola Nube Blanca García Esquivel
Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable

Epifanio Cruz Hernández
Coordinador de Bibliotecas y Centros de Información Documental

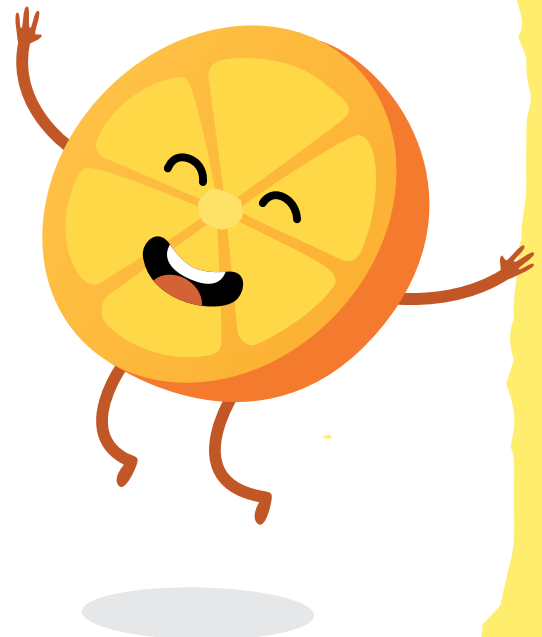
Nestlé México

Juan Carlos Pardo Bejarano
Director de Asuntos Corporativos

Inti Sarahí Pérez Casillas
Gerente de Creación de Valor Compartido

María Lesly Guadalupe González Montaña
Jefa de Creación de Valor Compartido

Consuelo Salazar López
Enlace operativo del programa Nestlé por Niños Saludables



Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable

LEP. Paola Nube Blanca García Esquivel

Coordinadora

Equipo técnico

Leilany Aidin Montero Fonseca
Jacqueline González Cortés
Sara Concepción Morales Vásquez
María Dolores del Hoyo Sánchez
Yamileth Guerrero Romero
Marisol Ceballos Landa
Verónica Gabriel Martínez
Cristel Santamaría Sánchez
María Teresa Rivera Ramírez
Fernando Rodríguez Colorado



Coordinación de Bibliotecas y Centros de Información Documental

Ing. Epifanio Cruz Hernández
Coordinador

Mtra. Cristina Sánchez Cruz

Jefa de la Oficina de Bibliotecas Escolares y Especializadas "Rincones de Lectura"

Equipo técnico

María Alejandra Méndez Castro
Norma Sánchez Rodríguez
Karla Adith Ruiz Garza
Karla Leticia Velázquez Velázquez
Aníbal Benjamín Arizmendi García

Academia Veracruzana de Lenguas Indígenas

Mtro. Eleuterio Olarte Tiburcio
Director General

Mtro. Jorge Tino Antonio
Subdirección de Investigación

Equipo técnico

Academia de la lengua tutunakú
Academia de la lengua chinanteca
Academia de la lengua mazateca
Academia de la lengua zapoteca
Academia de la lengua náhuatl del centro de Veracruz

Agradecimiento

Muchas gracias
a los ganadores de la
convocatoria “Una Pizca
de Lectura para Niños
Saludables” por compartir su
imaginación para que cada
vez haya niños más sanos y
felices en todo México.



Emilio Guzmán Díaz
Gonzalo Yahel Martínez Lobato
Beyda Linneth Bravo Arcos
Hellen Ávila Aguilar
Karen Elisa Altamirano Tenorio
César Uriel Hernández Aragón
Nubia Citlalli Cruz Reyes
Rosario Guadalupe Ortega Zenteno
Aaron Antonio Salgado Jácome
Lizbeth Martínez Córdoba
Joan Nava Rincón
Nadia Carolina Juárez Sigala
Alexa Juliana Cordero Matias
Blanca María Pérez González
María Carolina Larios



Índice

Introducción	1
Cuentos en Español:	
Los muchos sabores que probar	2
Pequeñín y las porciones extra	5
El príncipe y los caramelos mágicos	8
La ensalada	10
¡Mamá yo quiero más!	12
Buzzy y el Plato del Bien Comer	14
Un nuevo amigo en clase	20
Los vecinos nutritivos	24
El show de los dulces sanos	26
El hada y la hidratación de la planta	30
Cleperin y su hidratación	33
Después de la tormenta	35
La batalla por el equilibrio	40
Verdes al ataque	44
Las aventuras de los reyes del Plato del Bien Comer	48
Cuentos en lenguas indígenas:	
Mazateco _____ Tuxí nda xi me chine	53
Chá Busi k̄a jusian nda Kuichié	55
Ngaskán kjua schan chu'un	60
Náhuatl _____ Tlatlamantli welik tlen kualtis moyekos	67
Buzzy iwan Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli	70
Ihkuak panowa ixkisyotl	76
Chinanteco _____ Laj̄ elä laima lai eli' jli'	83
Buzzy jña jow̄ Ekua r̄e	86
Manaf̄i kia' ñi'	91
Zapoteco _____ Ta segua ta illobero	97
Buzzy den kena ta gauro tzie	100
Kuan de ube don	105
Tutunakú _____ Xatipalhuwa likgalhwanat	111
Buzzy chu xatlan liwat	114
Akan lakgoy ta'akglhuwit	120

Introducción

La Secretaría de Educación de Veracruz a través de las Subsecretarías de Educación Básica y Desarrollo Educativo en colaboración con la empresa Nestlé y la iniciativa Nestlé por Niños Saludables, se complacen en presentar la primera antología de cuentos infantiles orientados a promover hábitos saludables en los niños veracruzanos titulada “Una Pizca de Lectura para Niños Saludables”, la cual es producto de la participación de alumnos de preescolar, primaria y secundaria de la entidad.

Algunas de las historias fantásticas de la presente antología están disponibles no solamente para los niños de habla hispana, sino también para todos aquellos pequeños hablantes de las lenguas náhuatl, mazateco, chinanteco, zapoteco y tutunakú, gracias a la valiosa colaboración de la Academia Veracruzana de las Lenguas Indígenas.

Como parte de los festejos de los 30 años de la oficina de Rincones de Lectura, reiteramos nuestro compromiso por seguir promoviendo el amor por la lectura y escritura como una de las tareas más placenteras y enriquecedoras.

De igual manera, la Coordinación del Programa Estatal Estilos de Vida Saludable y Nestlé reafirmamos nuestro interés por fomentar hábitos saludables y mejorar el estilo de vida de los niños veracruzanos, como lo hemos venido haciendo desde hace más de siete ciclos escolares, a partir de la capacitación y la entrega de materiales didácticos a docentes y padres de familia en todo el Estado de Veracruz.

Esperamos que esta pizca de lectura saludable sea de tu agrado.



Los muchos sabores que probar

Emilio Guzmán Díaz

Preescolar "María Enriqueta Camarillo Viuda de Pereyra"

CCT: 30EJN0161M, Yanga

Érase una vez en algún lugar, un pequeño niño llamado Emilio que vivía muy alegre con su familia. A veces se ponía triste o enojado cuando su mamá le servía "comida nueva" que Emilio nunca antes había probado.

Su mamá le explicaba que se trataba de comida rica, deliciosa, fresca, llena de sabores y tan nutritiva, que lo haría crecer grande y fuerte. Sin embargo, la mayoría de las veces Emilio se llenaba de ira y enojo, aventaba el plato de comida y muy molesto gritaba: "¡Yo no quiero esto que es nuevo, quiero mi platillo de siempre!".

Esto sucedió hasta que una tarde su mamá no pudo más; lo tomó del brazo, lo llevó castigado a su habitación y le dijo: "Piensa bien hijo mío, que te estás perdiendo de sabores y colores increíbles, solo por no atreverte a probar comida nueva. Limpia tu habitación y piensa en lo mal que haces por enojarte conmigo de ese modo".



Después de unas horas, Emilio agotado por tanto limpiar, cayó en un profundo sueño y comenzó su viaje. Soñó que volaba por arriba de las nubes, cuando de repente observó un jardín muy hermoso y bajó muy rápido para poder verlo de cerca. Cuando aterrizó, pudo apreciar que estaba lleno de flores coloridas y que era habitado por unas pequeñas personitas que bailaban alegremente. Se parecían a los gnomos del jardín de su casa.

“Las pequeñas personitas” –como él las llamó– lo invitaron a bailar y a jugar; corrieron y platicaron por horas. Al cabo de un rato, lo invitaron a comer y Emilio se preocupó, pues estaba seguro de que no le servirían su platillo favorito de siempre. Sin embargo, le dio pena gritar como lo hacía con su mamá y finalmente aceptó.

La mesa se veía llena de colores, había verduras y frutas por todos lados. Emilio se emocionó al ver tanto colorido, pero también estaba triste porque no quería comer. Momentos después, y debido a la insistencia de sus nuevos amigos, comenzó a probar un poco de aquí y un poco de allá.



Emilio se sorprendió, pues cada vez que comía de algún nuevo platillo, no podía evitar sonreír al descubrir esos deliciosos sabores. Comió de todo: ensalada de frutas, sopas con verduras, platillos exquisitos con texturas diferentes y bebidas con ligeros sabores frutales. Emilio emocionado le preguntó a sus amigos: “¿Por qué comen todo esto?”. Y ellos le respondieron: “Para conservarnos sanos y fuertes, porque así como nos ves, ya tenemos más de 100 años”.

Emilio con una expresión de asombro les dio las gracias y les dijo que tenía que volver a casa para contarle esta aventura a su mamá. Sus amigos lo abrazaron y le regalaron una flor pequeñita con todos los colores de la deliciosa comida que había probado. Él les agradeció y se despidió exclamando: “¡Los veré pronto amigos, gracias por sus divertidos juegos y por sus atenciones!”.

Emilio corrió rápidamente, se elevó y comenzó su vuelo de regreso a casa. A lo lejos observó como aquel hermoso jardín desaparecía, de pronto empezó a descender y justo cuando pensó que se caería, despertó. Emilio se dio cuenta de que todo había sido un sueño fantástico y divertido. Bajó de la cama y corrió a buscar a su mamá para contarle todo.

Cuando la encontró le dijo: “Discúlpame mami, fui muy grosero contigo, pero ya he comprendido que hay muchos sabores que probar. Te agradezco por cuidarme y procurar que coma alimentos que me harán fuerte y sano, para crecer feliz y vivir por muchos años. Te prometo que no volverá a suceder”.

Su mamá lo abrazó, juntos pusieron la mesa y sirvieron la comida. Emilio comió todo lo que sirvieron. Al terminar, metió la mano en el bolsillo de su pantalón y descubrió que ahí estaba la flor que sus amigos le habían regalado. Se la enseñó a su mamá y con una sonrisa en la cara le dijo: “Ahora ya sé que hay muchos sabores saludables y divertidos que quiero probar”.



fin

Pequeñín y las porciones extra

Karen Elisa Altamirano Tenorio

Preescolar "Profra. Rosaura Zapata" CCT: 30EJN0229C,
Nanchital de Lázaro Cárdenas del Río

Hace mucho tiempo, en un lugar llamado Pequelandía, vivía un niño muy muy pequeño llamado Pequeñín.

Pequeñín tenía muchos hermanos, los cuales eran también muy pequeños de estatura, al igual que su papá, su mamá y su abuela... Bueno, todos eran muy pequeños.

Como Pequeñín estaba tan disgustado por su aspecto, sentía que nadie lo quería y pensaba: "Soy tan pequeño que nadie quiere jugar conmigo".

Por otro lado, Pequeñín tenía un gran sueño; quería ser el niño más grande de Pequelandía y por ello siempre se repetía a sí mismo: "Seré tan grande que todos desearan jugar conmigo".

La mamá de Pequeñín, era una señora muy cuidadosa y ponía mucha atención en la alimentación de sus pequeños. Por eso siempre les servía la porción necesaria para crecer, la cual debería de contener siempre alimentos balanceados y ricos en vitaminas.

Ella siempre les decía: "Comer toda la porción te hará un niño más grande y más sano".



Entonces, Pequeñín reflexionó sobre lo que comentó su mamá, tomó una decisión y dijo: “¡Comeré mucho más! Una, dos, tres, cuatro porciones adicionales de comida, seguramente eso hará que sea un niño más grande”.

Y así fue, Pequeñín comió y comió... una, dos, tres, cuatro, cinco y hasta seis porciones más de comida. Todos los días a la primera oportunidad que tenía entraba a la cocina a llevarse una porción de comida extra.

“¡Jajajaja, ahora seré, el niño más grande de aquí!” –exclamaba Pequeñín.

Un día, al salir al patio a jugar con los demás niños y mostrarles lo grande que era, sucedió algo en lo que no había pensado. Sus piernas y brazos eran muy anchos, su pancita creció mucho, tanto que ya no podía ver sus propios pies. Había llegado el momento en el que Pequeñín, en lugar de ser un niño grande, parecía una gran esfera.



Sus amigos y familiares pasaban junto a él y no lo reconocían, creían que esa esfera era simplemente un adorno en el jardín.

Pequeñín lloró, lloró, lloró y lloró hasta que alguien lo escuchó.

“¿Pequeñín, eres tú?” –preguntó su mamá.

“¡Si mamá, soy yo, Pequeñín!” –contestó con lágrimas en los ojos. “¡Ayúdame por favor, comí muchas porciones de comida y mira lo que me pasó!” –añadió tristemente.

Su mamá corrió a ayudarlo y le dijo con mucho amor, que irían a ver al especialista en nutrición de Pequelandía, que se llamaba Beto.

Cuando llegaron a la cita, Beto le dijo: “Pequeñín, es muy importante alimentarnos correctamente para crecer sanos y fuertes, pero también es muy importante comer solo la cantidad de alimentos que nuestro cuerpo necesita, sin forzarnos a comer de más. No te preocupes, cada niño se desarrolla de manera diferente; algunos crecen antes y otros lo hacen después. ¡Tú, no te desesperes!, debes comer sanamente, jugar mucho y hacerle caso a lo que tu pancita pide, y nada más”.

Después de esto, Beto le dio recomendaciones a Pequeñín, sobre la cantidad de alimentos que

tenía que comer para poder regresar a ser el niño sano que era antes: “Ya nada de porciones extra, ¿eeeh?” -dijo Beto, el especialista.

Pequeñín respondió: “¡Prometido!, comeré solo la porción que mi cuerpo necesita. Mami, ino me vayas a servir igual que a mi papá o a mis hermanos mayores, eh!”

La mamá de Pequeñín sonrió y prometió que seguiría dándole porciones de acuerdo a su edad.

Al poco tiempo, Pequeñín regresó a la normalidad y se hizo un chico más feliz, sano, lleno de energía, y lo más importante, ahora es un niño que puede jugar mucho y que sabe que tiene que esperar su momento para crecer hacia arriba y no hacia los lados.

¡Colorín colorado, este cuento se ha acabado!

fin



El príncipe y los caramelos mágicos

César Uriel Hernández Aragón

Preescolar "Gral. Juan de la Luz Enriquez" CCT: 30EJN0942Q, Coatzacoalcos

Había una vez en un pueblo mágico, un príncipe al que le encantaba comer dulces sin parar. Buscaba por todo el reino nuevos dulces para probar y, cuando viajaba a otros lados, él siempre encontraba la forma de comer a escondidas. Gracias a todo esto, le llamaron "El Príncipe Carmelo" pues a toda hora comía y comía.

Sus padres, no estaban de acuerdo con esto, ya que el pequeño príncipe siempre se quejaba de dolor de estómago.

Un día, al salir de paseo, una malvada bruja lo vio y dijo: "Ese niño merece una lección". Cuando regresaron al palacio, la bruja se hizo pasar por una de las amas de llaves y entró. Ahí, le ofreció una cesta de dulces y frituras al príncipe, las cuales él agradeció.

Luego, subió a su alcoba real y devoró todo, sin saber que estas golosinas tenían un hechizo que lo harían subir al doble de su peso.



A la mañana siguiente, ni siquiera se podía levantar de la cama, y con desesperación llamó a su mamá pidiendo ayuda. Ella al verlo, mandó a llamar al hechicero real, quien les dijo que eso era un conjuro que solo podía deshacer la bruja que lo hechizó. Una vez dicho esto, partieron en su búsqueda hasta poder encontrarla.

Cuando por fin la hallaron, la bruja les dijo lo siguiente:

*“Si tu peso quieres recuperar,
las golosinas deberás dejar.
No te debes entretener
con algo de comer.*

*Mejor, ideporte deberás hacer!.
Cumple con esto durante un mes
y tu peso ideal tendrás otra vez.
¡Pero cuidado!, porque una alimentación
sana también deberás tener”.*

Y así fue como se siguió la indicación durante un mes, el príncipe descubrió que había verduras tan ricas y frutas tan deliciosas como sus dulces. A partir de entonces, decidió llevar una vida sana... y ¿para qué mentir?, los dulces se pueden comer, pero con moderación.

La bruja viendo el esfuerzo del príncipe, deshizo el hechizo. Desde ese día, el príncipe y todo el reino vivieron felices y sanos.

Y... ¡colorín colorado, este príncipe ha mejorado!



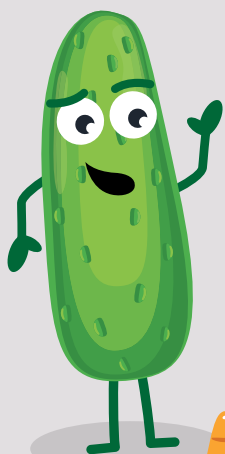
fin

La ensalada

Joan Nava Rincón

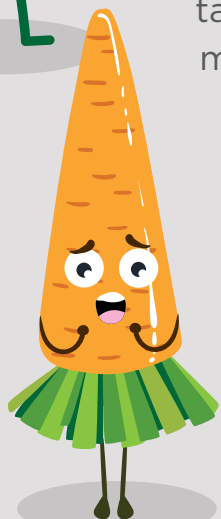
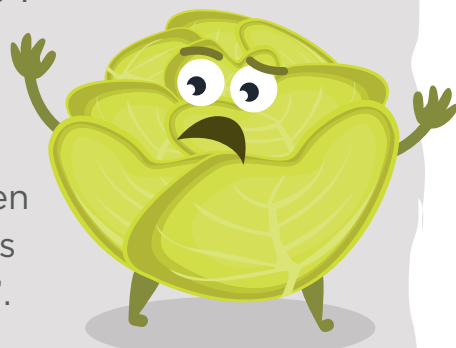
Preescolar "Estefania Castañeda" CCT: 30EJN0460K, Huatusco de Chicuellar

Hubo una vez cuando el pepino, la lechuga, la zanahoria, el aguacate y el jitomate se reunieron para arreglar sus diferencias en la cocina de Doña Amelia. El pepino pretendiendo ser el juez, quiso tomar la palabra, pero enseguida las verduras y las frutas dijeron: "¡El pepino no puede ser el juez, es demasiado verde!".

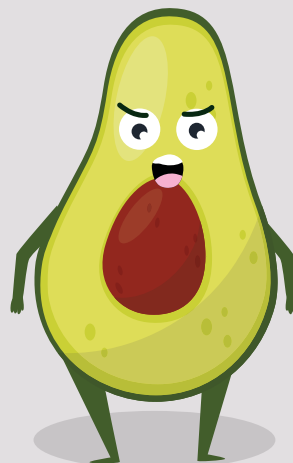


El pepino aceptó pero dijo: "Si yo no dirijo la reunión, pido que también sea expulsada la lechuga porque tiene muchas hojas".

La lechuga dijo que aceptaba su expulsión, pero puso una condición: "¡Si yo me voy, expulsen también a la zanahoria, ya que es muy dura y es de color naranja!".



"¡Yo no me voy, a menos que sea expulsado el aguacate, porque se pasa todo el tiempo enojado y hasta arrugadito se pone!" -replicó la zanahoria.



Entonces, apareció en la cocina Doña Amelia que se puso su mandil e inició su trabajo. Utilizó al pepino, la zanahoria, el aguacate y la lechuga. Lavó y picó las verduras hasta preparar una rica ensalada.

Cuando Doña Amelia se fue, la reunión continuó. Fue entonces cuando el jitomate habló: “iiiiAtención!!!!” –exclamó. “Ha quedado demostrado que tal vez para algunos niños, tenemos algunos defectos, pero Doña Amelia nos ocupó a todos por nuestros beneficios para preparar una rica ensalada. Propongo que no prestemos atención a nuestros defectos, sino a nuestros nutrientes” –concluyó.

En la reunión se valoró que:

- El pepino es rico en vitaminas A y K
- La lechuga mejora la circulación y contiene hierro
- La zanahoria mejora la visión y es rica en calcio
- Y el aguacate contiene potasio y ayuda a combatir el colesterol

Saber esto los hizo sentir orgullosos de los beneficios que aportan a los niños y a las niñas, ayudándolos a crecer fuertes y sanos. También se sintieron muy felices por ser capaces de dejar a un lado sus diferencias para poder trabajar juntos en equipo.



fin

¡Mamá yo quiero más!

Aaron Antonio Salgado Jácome

Preescolar "Iscata Kao" CCT: 30DJN3092B, Veracruz

Alex era el más pequeño de la casa, sus hermanos, Carlos de 8 años y José de 10 eran mayores que él. En su casa todos jugaban fútbol y Alex quería ser mayor para ser más veloz y meter muchos goles como sus hermanos.

Cuando llegaba la hora de comer, a Alex siempre le servían en el plato más pequeño de sopa y, cuando terminaba de comer decía: "¡Mamá, quiero más!".

Su mamá le contestaba: "Alex, ya fue suficiente".

En la cena Alex tenía el vaso más pequeño de leche; los de sus hermanos eran más grandes, por eso al terminar Alex decía: "¡Mamá, quiero más!".

Y su mamá nuevamente respondía: "Alex, ya fue suficiente".



En el parque cuando compraban un helado, Alex recibía el más pequeño. A José le daban tres bolas de helado, a Carlos dos bolas y a Alex solo una bola.

Por eso, al terminar, Alex decía: "¡Mamá, quiero más!".

Y sí, su mamá le contestaba: "Ya fue suficiente Alex".

Alex no estaba feliz de recibir sus alimentos, porque no le daban lo mismo que a sus hermanos. Todas sus comidas favoritas siempre se servían en el vaso, plato o porción más pequeños.

Un día pensó que si comía lo mismo que sus hermanos sería más veloz y metería más goles. Así que, sin que su mamá se diera cuenta, tomó un poco más de todo lo que comieron durante el día.

Al día siguiente, en vez de ir a su partido, Alex tuvo que ir al doctor por un fuerte dolor estomacal y contarle todo lo que había comido por querer ser más grande y veloz.

El doctor le explicó a Alex, que lo que comemos debe de ser en proporción y de acuerdo a nuestra edad. Papá y mamá no comen la misma cantidad, porque su edad es diferente, lo mismo sucede entre él y sus hermanos.

Alex entendió por qué su mamá siempre le daba una porción más pequeña, y que si lo hacía de esa forma, era para cuidar su alimentación y su salud. Entendió también, que su mamá lo amaba y que solo quería lo mejor para su salud, por lo que nunca volvió a comer porciones extra. Ahora sabía que lo que mamá le daba de comer era suficiente.



Buzzy y el Plato del Bien Comer

Gonzalo Yahel Martínez Lobato

Primaria "Luis J. Jiménez" CCT: 30EPR1152B, Xalapa-Enríquez

Había una vez... ¡No, no, no, esa frase está muy trillada!, mejor empiezo por decirles que me llamo Buzzy y vengo del planeta Chucherius.

Ustedes dirán- "¿Y eso qué tiene que ver conmigo?".

Bueno, con ustedes nada, pero sí con un niño terrícola llamado Rodny.

Él y su amigo Sanito, me ayudaron a ser un chucheriano muy sano y fuerte, ya que me enseñaron las maravillas que guarda el Plato del Bien Comer. Así que, sin más rodeos, les contaré cómo sucedió esto.

Chucherius es un planeta muy hermoso, solamente que sus mares y ríos son torrentes de malteadas de ricos sabores y sus bosques están formados por montañas de caramelos, bombones y un sinfín de confites. ¡Ah, qué feliz soy de vivir en este "paraíso dulce"!, pero la mala noticia, es que un día los habitantes comenzaron a enfermar, caminaban muy lento, estaban cansados todo el tiempo, se les olvidaban las cosas y se inflaban como si fueran globos. Además, siempre estaban de mal humor, nadie sabía que pasaba y los doctores no encontraban ninguna cura.



Así fue como decidí aventurarme al espacio en busca de una cura para mi gente, y fue como entonces llegué al planeta Tierra. Aterricé en un lugar llamado “Cerro de Macuiltépetl” y fue allí donde lo vi, era un niño que caminaba por ese lugar; se veía muy alegre, fuerte y feliz; saltaba y brincaba con mucha energía cuando repentinamente, se quedó parado y exclamó: “¡Ya no puedo dar un paso más, ya me cansé!” -y comenzó a llamar a alguien.

De pronto surgió una criatura con alas, que mágicamente movió sus manos y ¡pop!, apareció una mesita con ricos manjares y unos vasos con agua cristalina y transparente.

Rodny se puso muy contento cuando vio todo eso, empezó a comer y beber todo lo que estaba en la mesa, a la vez que platicaba muy alegremente con el extraño ser; todo el cansancio que le había visto al niño había desaparecido. ¿Cómo?, ¡no lo sé!

Así que me acerqué a escuchar lo que decían, tratando de no ser visto por miedo a asustarlos, pero tropecé con una piedra y... ¡izaz!, ¡tremendo ruido que hice al caer! Ellos voltearon y me miraron asombrados, ambos se acercaron y me preguntaron si estaba bien, a lo que respondí que sí.



Inmediatamente, Rodny empezó a bombardearme con muchas preguntas: “¿Cómo te llamas?, ¿de dónde eres?, ¿entiendes nuestro idioma?, ¿por qué estás aquí?” y bla, bla, bla...

Le dije: “¡Basta, para de hablar porque me mareas, responderé a tus preguntas, pero ten calma!”. Y así lo hice, le conté el porqué de mi viaje, le dije que buscaba una cura para los habitantes de mi planeta.

Rodny se quedó pensativo y respondió: “¡Yo sé quién puede ayudarte, mi amigo Sanito! Él es el “Rey de la Salud” y me ha enseñado que mi alimentación tiene que ser balanceada, que debo tomar agua simple y potable, para que todo mi organismo trabaje a la perfección”.

“¡Ohhh!, ¿y me puedes explicar cómo es eso?” –dije.

“Mira, mejor que te lo explique Sanito ya que está aquí con nosotros” –me respondió Rodny. El ser mágico estuvo escuchando toda la conversación y continuó diciendo: “¡Hola Buzzy!, por lo que has platicado me doy cuenta que tu planeta está hecho de muchos alimentos no saludables”.

“¿Muchos quééééé?” –pregunté sin entender claramente.

“¡Sí Buzzy!” –exclamó Sanito. “Quiero decir que en tu planeta se consume mucha azúcar y con el tiempo afecta a tu organismo, pero eso es muy fácil de arreglar. Pon mucha atención y te daré la solución” –agregó.

Sanito continuó explicando con mucha paciencia, que existe un arma súper poderosa que se llama el Plato del Bien Comer, que está conformado por tres grupos de alimentos que son:

- Las verduras y las frutas, que aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Los cereales y tubérculos, que son fuentes de energía.
- Y las leguminosas y alimentos de origen animal, que proporcionan proteínas.



“Todos estos elementos juntos hacen que tu dieta sea balanceada y no te enfermes, así que, si los habitantes de tu planeta cambian su alimentación, ¡mejorará su salud!” –terminó por explicar Sanito.

“¡Wow!, no puedo creer que sea tan fácil la solución, pero... oigan, hay un pequeño problema, en mi planeta no hay nada de lo que mencionaron” –le respondí.

“¡Uppssss!” –exclamaron Rodny y Sanito.

“¿Ahora qué haremos?” –dijo Rodny.

Sanito me preguntó si había algún lugar donde se pudiera cultivar y criar lo necesario para crear el Plato del Bien Comer. Me quedé pensando y les dije: “Creo que sí, en el norte de mi planeta hay una parte que es muy diferente a todo lo demás, a lo mejor ese puede ser el lugar ideal”.



Sin dudarlo
Rodny y Sanito me
dijeron que los llevara
en mi nave espacial a mi
planeta para echar manos a la
obra. *Los tres alegres compadres*
emprendimos el viaje y al llegar a
Chucherius aterrizamos en la zona norte,
ahí bajamos del vehículo y salimos a explorar.

Cuál fue la sorpresa de Sanito al ver que esa parte -inhóspita para los chucherianos- era el lugar perfecto para sembrar un hermoso huerto con diversos árboles frutales como manzanos, mangos y perales, entre muchos otros. También podrían sembrar hortalizas de papa, zanahoria, brócoli y pepino. Cultivarían maíz, sorgo, avena, trigo, y además, tendrían aves de corral como gallinas, patos y pavos; incluso podrían tener criaderos de vacas, cabras, cerdos y peces.

Estaba tan feliz de que ahora sí podría sanar a mi pueblo, que no dejaba de saltar y gritar de alegría. Por último, Sanito dejó en medio de toda esa extensión de terreno, una gran roca mágica de la cual emanaba agua fresca y cristalina, que regaría por siempre esos verdes prados y saciaría la sed de los animalitos y habitantes de Chucherius.



Había llegado la hora de decir adiós, pero no sin antes jugar, correr y divertirnos mucho por todo el planeta. Los tres amigos hicimos un pacto de amistad universal: “En cualquier lugar del cosmos, donde hubiera un problema de salud, acudiríamos al rescate llevando la poderosa arma que es el Plato del Bien Comer”.

Regresé a Rodney y Sanito a la Tierra y les dije: “Jamás pensé encontrar amigos tan buenos que compartieran conmigo y mi pueblo un tesoro tan grande como el Plato del Bien Comer. Los quiero mucho y les reitero mi eterno agradecimiento, además de otorgarles mi amistad hasta el fin de los tiempos”.

Rodney contestó: “Amigo, no tienes que agradecer, yo también estoy muy feliz por haberte conocido y viajado a tu bello planeta, sabes que puedes contar conmigo por siempre”.

Por último, Sanito agregó: “Si comes sanamente tendrás una buena salud; del Plato del Bien Comer todos deben conocer. Sigue los consejos que te dimos y ¡qué la salud te acompañe!”.

Subí a mi nave y despegué hacia la inmensidad del espacio. Sanito y Rodney veían hacia el firmamento, observaban el puntito que se alejaba cada vez más y más... pero nuestros corazones habían quedado unidos por la salud y el bienestar.



Un nuevo amigo en clase

Beyda Linneth Bravo Arcos

Primaria "Centro Educativo Integral México Americano"

CCT: 30PPR0014Z, Orizaba

Érase una vez un lugar llamado "Golosilandia", donde se encontraba la escuela "Solo rico y exquisito". En ella, iban muchos alimentos a estudiar, y en especial en el cuarto grado se encontraban: Pizza, Hamburguesa, el Hot-dog, Paleta, Caramelo, Bolillo, Torta, Pastel, Refresco, las galletas y las frituras. Todos ellos estaban estudiando con la maestra Dulzura, quien en esa semana les enseñaba sobre los valores.

El jueves por la mañana sucedió algo inesperado, el director, el señor Chocolatín, entró al salón y presentó al nuevo alumno que llegaba a la escuela.

"¡Buenos días queridos alumnos!, les vengo a presentar a su nuevo compañero, su nombre es Plato del Bien Comer y estudiará con ustedes durante todo el año escolar".

Los niños del grupo quedaron asombrados al ver que su nuevo compañero era muy diferente a ellos. Sin embargo, lo recibieron con un aplauso junto con la maestra, quien después indicó que sacaran la libreta de matemáticas para comenzar la clase.



“Niños, iniciaremos recordando la tabla del 5. La van a escribir en su libreta y luego la diremos entre todos. Hoy le tocará a Hot-dog ayudar a Plato del Bien Comer con su trabajo, porque él es nuevo en clase” –comentó la maestra Dulzura. Todos los niños empezaron a trabajar mientras Hot-dog y Plato del Bien Comer se juntaban, entonces inició la plática entre ellos.

“¡Hola!, yo soy Hot-dog y hoy te ayudaré en lo que no puedas hacer, no tengas miedo” –saludó amablemente Hot-dog.

“¡Muchas gracias!” –dijo Plato del Bien Comer. “Estoy algo nervioso porque creo que soy muy diferente a los demás, pero... espero llevarme bien con todos ustedes y pues vamos, ¡a trabajar!”.

Al terminar su tarea escolar y luego de repasar la tabla del 5 con la maestra, llegó la hora del recreo para jugar. Plato del Bien Comer, tenía miedo de salir del salón hasta que llegaron algunos de sus compañeros.

“¡Hola!, ¿no quieres salir a jugar?” –preguntó Pizza.

“¡Sí, vamos a jugar a la pelota!” –insistió Bolillo.

Hamburguesa añadió: “¡Eres muy diferente a nosotros, yo llevo adentro: carne, queso, tocino, mayonesa y un poco de cátsup, ¿y tú qué llevas?”. “¡Oh!” –dijo Plato del Bien Comer. “Llevo algunas cosas que se llaman verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.



En donde vivía estos alimentos nos ayudaban a crecer sanos y fuertes; además, cuando corríamos o saltábamos nunca nos cansábamos, el agua también era importante” -añadió.

“¡Wow!” -exclamó Pizza. “Yo solo llevo queso, tomate, jamón y tocino, por eso no he podido crecer, ino tengo verduras ni frutas como las tuyas!”.

Pastel comentó: “¿Entonces si comemos todo eso que tú tienes, podemos crecer y no enfermarnos tanto como ahora? Yo no puedo correr ni saltar, me canso mucho y no puedo hacer ejercicio” -agregó apenado.

“¡Claro!” -contestó Plato del Bien Comer. “Todos estos alimentos que yo tengo contienen vitaminas, minerales y fibra, que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, para que estemos saludables” -agregó alegremente.

“¡Yo también quiero estar saludable!” -dijo Bolillo.

“¡Y yo!” -exclamaron Caramelo, Torta, Refresco y las galletas.

Entonces todos los niños pidieron a Plato del Bien Comer, que les enseñara a alimentarse adecuadamente. Comenzaron preguntando si debían comer todos los alimentos todos los días, si podían tomar refresco y si era necesario hacer ejercicio, porque ellos no lo hacían en la escuela.

Al observar la maestra Dulzura tanta conversación en el salón, se acercó a escuchar con atención a los alumnos y dijo: “¿Qué pasa por aquí?, ¿está todo bien?”.

“¡Sí maestra!” -respondió Hamburguesa. “Estamos platicando con nuestro nuevo compañero acerca de lo importante que es consumir alimentos saludables. Él se ve muy diferente a nosotros, ha crecido más, corre más rápido, es más fuerte y delgado. ¡Queremos aprender a comer esos alimentos, maestra Dulzura!”.



“¡Oh!, es verdad, su compañero es diferente a todos nosotros y tiene mucha razón, debemos aprender a comer verduras y frutas. Mañana mismo iniciaremos la clase platicando de la importancia de tener una buena alimentación. ¡Claro que tú me ayudarás Plato del Bien Comer!, ¡tú sabes más de eso!” –dijo riendo la maestra Dulzura.

“¡Sí maestra, lo haré con gusto! Ya no me siento tan nervioso como hace un rato cuando llegué; me sentía diferente a todos, pero veo que también aquí soy importante y bienvenido, ¡me gustan mis compañeros de clase! ¡Yujuuu!” –dijo feliz Plato del Bien Comer, quien ahora se siente a gusto en su nuevo salón de clases, juega con todos sus compañeros y siente que también ahí es aceptado y forma parte del grupo.

Ahora aprenderán entre todos, la importancia de consumir alimentos saludables para que nuestro cuerpo este sano.



fin

Los vecinos nutritivos

Nubia Citlalli Cruz Reyes

Primaria "Juan de la Luz Enriquez" CCT: 30EPR0924R, Gutiérrez Zamora

Había una vez, en un rancho llamado "El Plato del Bien Comer", muchos animalitos, verduras, frutas, cereales y leguminosas.

Un día normal, se encontraban discutiendo un frijol y un trozo de carne, sobre quien aportaba más salud a las personas.

"Yo soy el más nutritivo" -decía el frijol.

"¿Qué te pasa?, iyo soy más nutritivo!"
-contestó el trozo de carne.

Un espantapájaros, que pasaba cerca de ahí, escuchó la discusión y decidió intervenir para ayudar a dar una solución.

"Haremos una junta con los vecinos del rancho" -les dijo tranquilamente el espantapájaros.

Todos los vecinos comenzaron a reunirse muy deseosos por saber qué era lo que estaba pasando.

"Amigos vecinos, tenemos un gran desacuerdo. El trozo de carne y el frijol necesitan saber quién de los dos es más nutritivo" -explicó el espantapájaros.

La fresa levantó la mano y dijo: "¡Ay!, o sea, yo también soy muy rica y nutritiva".

"Yo soy sabrosísimo y además en mí pueden encontrar minerales y potasio que son muy importantes" -intervino el plátano.

"Todos somos nutritivos y tenemos cualidades buenas para la alimentación" -dijo el elote al final.



De pronto, se escuchó una voz que venía del estanque cercano al lugar de la reunión de vecinos nutritivos.

“Todos los que estamos aquí, tenemos diferentes nutrimentos. ¿Qué les parece si nos organizamos en tres grupos” –sugirió el pescado.

El espantapájaros, al escuchar la maravillosa idea del pescado, tomó la palabra agregando: “Vamos hacer los tres grupos por colores; en el color verde estarán las vitaminas y los minerales, en el color amarillo la energía y las fibras; y en el color rojo el hierro y las proteínas”.

A todos los vecinos les pareció muy buena idea, pero tenían muchas dudas del grupo al que pertenecía cada uno, así que pidieron al espantapájaros hacerlo de manera más clara.

“Las verduras y las frutas formarán el grupo verde, los cereales y tubérculos el grupo amarillo, y por último las leguminosas y los productos de origen animal formarán el grupo rojo” –explicó el hombre de paja.

De esta manera, todos los vecinos se dieron cuenta que cada uno de ellos es muy valioso y nutritivo, y que sí pueden trabajar juntos - sin discutir- para hacer que los niños y niñas sean más fuertes y saludables.



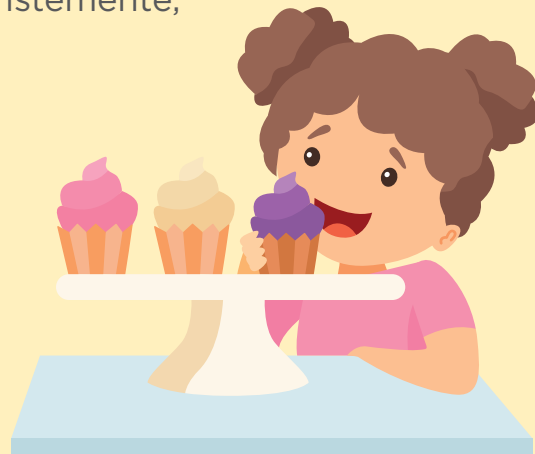
El show de los dulces sanos

Alexa Juliana Cordero Matias

Primaria "Úrsulo Galván" CCT: 30DPR1429Z, Xalapa-Enríquez

Emy era una chica muy talentosa, le gustaba grabar videos, cantar y actuar; amaba comer dulces, galletas, papas fritas, chocolates y todo aquello que sabe delicioso, pero que tristemente, a veces no es saludable.

Cuando regresaba de la escuela y llegaba la hora de comer, se ponía furiosa cuando veía ensaladas o platillos que incluyeran vegetales; los hacía a un lado y se iba a su cuarto a buscar algunas galletas o papas que le hubieran sobrado del recreo en su mochila.



Su tío Edgar, era un importante productor de televisión. Para su siguiente proyecto necesitaba a una niña con las características de Emy, muy creativa, con gran desenvolvimiento escénico y con mucha seguridad ante las cámaras de televisión.

El proyecto del tío Edgar era realmente muy interesante, era un programa de televisión en el que alentarían a los niños a comer de forma saludable por medio de idulces sanos!

Era un gran proyecto. En cuanto el canal de televisión lo aprobó, el tío fue corriendo a ver a Emy para proponerle trabajar con él.

"¡Emy, aprobaron mi proyecto y estoy muy contento!" -dijo el tío Edgar.

"¡Felicidades tío, lo mereces, eres un gran productor!" -Emy exclamó.

"Sí, es un gran proyecto y quiero que estés dentro de él Emy, iserá muy emocionante!" -siguió diciendo el tío Edgar.

"¿Yooo?, pero ¿qué haría yo en tu programa de televisión?" -preguntó Emy.

“Tú harías la parte importante, será muy fácil. Escucha muy bien: vas a mostrar a los niños que comer saludable ¡puede ser muy divertido! Y lo mejor de todo será, que probarás todos los dulces sanos que mostraremos en cada programa. ¿No es increíble?” –explicó el tío Edgar con mucha emoción.

“¿En verdad piensas que yo voy a comer dulces sanos frente a las cámaras de televisión?, ¡claro que no lo haré, deben tener un sabor asqueroso!” –aseguró Emy muy molesta.

“Piénsalo bien Emy, de esta manera puedes ayudar a mucha gente a comer más sano, ya que actualmente hay muchos niños con sobrepeso. ¡Serías como una heroína!” –insistió el tío Edgar preocupado por la actitud de Emy.



Él sabía de la manera en que se alimentaba su sobrina y tenía el temor de que pudiera convertirse en víctima de alguna grave enfermedad. Además, Emy tenía un gran talento para la televisión y de aceptar, sería la presentadora perfecta para su programa.

Cuando el tío Edgar se fué, Emy se quedó pensando en sus palabras; reflexionó que efectivamente hay muchos niños que así como ella, se alimentan mayormente de comida poco saludable, que en exceso les podría causar enfermedades terribles. Se imaginó a ella misma en el futuro, padeciendo diabetes, enfermedades del corazón y obesidad, acostada en una cama de hospital. ¡Se asustó muchísimo!

Entonces, salió corriendo para alcanzar a su tío y decirle que había recapacitado, que estaba interesada por trabajar en el proyecto, pero que no estaba segura de probar esos dulces sanos ante las cámaras.

“¡Qué bien Emy!, sabía que tu inteligencia sería muy bien utilizada, que lo analizarías y cambiarías de opinión. ¡Te felicito! En cuanto a tu temor por probar dulces sanos frente a las cámaras, no te preocupes que no será nada del otro mundo. Por el contrario, te aseguro que te sorprenderán gratamente los nuevos sabores” -le dijo muy emocionado el tío Edgar.

Al día siguiente, llegó el tío Edgar a la casa de Emy con un cargamento de dulces sanos, como galletas de zanahoria con nopal y linaza, gelatinas ligeramente endulzadas, paletas heladas de frutas, botanas de verduras y frutas deshidratadas, además de mezclas de frutos secos y semillas. En fin, toda una gran variedad de dulces sanos que la dejaron muy impresionada.

“¿Seguro que todo esto es sano?”
-preguntó sorprendida Emy.

“No solamente es sano, te impresionará su sabor”
-respondió el tío Edgar.

“Mmm, no estoy segura si quiero probar estas cosas, tengo miedo que me decepcione su sabor” -dijo preocupada Emy.

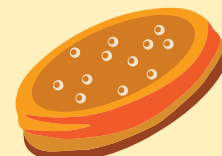
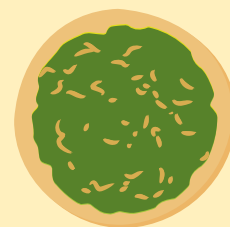
“Te propongo algo” -dijo el tío. “Cubriré tus ojos y probarás cada una de estas golosinas. No quiero que las veas antes de probar, solo quiero que las conozcas por su sabor, ¿no es emocionante?”
-preguntó desafiando a Emy.

“Creo que ya estoy lista para este descubrimiento, ¡ya quiero hacerlo!” -dijo Emy con gran emoción.

Por fin, empezó la exploración de sabores. En primer lugar Emy probó las galletas de zanahoria con nopal y linaza.

“No es el sabor al que estoy acostumbrada, pero estas galletas no saben nada mal, son muy ricas. ¡Me gustan!” -dijo Emy.

- ¿Sabes de qué son estas galletas? -preguntó el tío Edgar.



“Mmm, no tengo idea, pero de que saben bien isaben muy bien!” –aseguró emocionada Emy.

“Son de zanahoria, con nopal y linaza” –dijo el tío Edgar muy satisfecho.

“¿Quéeee?, ¿de zanahoria con nopal y linaza? ¡Qué asco! –exclamó Emy.

El tío Edgar empezó a reír y le preguntó: “¿Estás segura que te dan asco?”.

“Bueno, en realidad no. Debo confesar que... me gustaron mucho estas galletas! –dijo Emy con mucha emoción. “Muero de curiosidad por probar todas las golosinas que traes, seguramente estarán muy ricas” –agregó.

Emy probó uno a uno los dulces y las botanas que su tío le llevó. Quedó sorprendida de la variedad de nuevos sabores que conoció ese día. A partir de ese momento, decidió alimentarse de manera correcta para estar saludable y se preparó para iniciar con el programa de televisión del tío Edgar.

El programa fue todo un éxito entre los niños, con él se enteraron de otras alternativas para comer dulces sanos y disfrutar de todos los grupos de alimentos de una forma variada, suficiente y deliciosa.



fin

El hada y la hidratación de la planta

Lizbeth Martínez Córdoba

Primaria "Ignacio Manuel Altamirano" CCT: 30EPR1232N, Coxmatla

Había una vez un desierto que tenía una sola planta que estaba muy triste porque no florecía. De día, la quemaba mucho el sol, pero por las noches hacía tanto frío que no soportaba vivir ahí y pasaba largos ratos en llanto.

Por suerte, un hada que iba pasando por ahí, la escuchó llorar y dijo: "¿Quién llora?" -y al acercarse preguntó: "¿Por qué estás triste?".

"¡Soy una triste planta marchita y fea!" -respondió la planta.

"¡Eso no es cierto, solo te falta agua!" -dijo el hada.

"Es que no llueve nunca por aquí, siempre hace calor y frío. ¿Conoces tú algún lugar donde llueva todos los días?" -preguntó la planta.

"¡Déjame buscar con mi barita mágica!" -exclamó el hada.

Y tras largos minutos de buscar, por fin encontró un lugar donde llueve a diario.

"¡Ya está, en este lugar te podrás hidratar diariamente!" -dijo con entusiasmo el hada.

"Bueno, ¿y dónde dices que está ese lugar?" -preguntó feliz la planta.

El hada respondió: "Está muy lejos de aquí. ¡Pero no importa, te llevaré hasta allá! Haré una red para poder moverte".



Al terminar la red, el hada pidió a la planta entrar en ella y una vez adentro, tomó la red y se fue volando con todo y planta al lugar que le había prometido.

Cuando llegaron, el hada presentó a la planta con todos los que vivían ahí. Liquidámbar, una de los habitantes, le dijo: “Aquí vas a estar hidratada todos los días”. Y justo cuando dijo eso, comenzó a llover.

La planta se colocó para que le cayera el agua, y así fue como floreció de nuevo. ¡Era una linda rosa roja!

El hada desapareció y aunque la rosa roja no se dio cuenta de su desaparición, eso no le impidió ser feliz.

Con los años, el agua dejó de caer y esto provocó que todos se pusieran muy tristes. La rosa roja les dijo: “No estén tristes, busquemos un lugar para poder hidratarnos”.

“¿Pero cómo lo haremos, si no tenemos fuerzas para movernos?”
-respondieron los demás.

“Bueno, eso es cierto” -admitió la rosa roja.

Con mucho esfuerzo, todos en equipo buscaron otro lugar hasta que por fin lo encontraron. Era un bosque con un hermoso río, donde habitaban muchos árboles y plantas.

La rosa roja preguntó a un encino: “¿Cómo es que aquí no se seca el río y no deja de llover?”.



“¡Ah, es porque nosotros cuidamos del medio ambiente!, ¿qué, ustedes no lo hacen? -respondió curioso el encino.

La rosa roja le contestó: “No, no lo cuidamos, es por eso que se secó todo lo que teníamos, pero ahora aprenderemos a cuidarlo”.

Cuando terminó de hablar fue rápidamente a beber agua del río. De repente, apareció nuevamente el hada, quien preguntó: “¿Por qué te has cambiado de lugar?”.

“Porque el lugar en el que me dejaste se secó por completo por falta de cuidado y no teníamos agua para hidratarnos y mucho menos para florecer. Por esa razón es que cambiamos de lugar” -dijo apenada la rosa roja.

“Bueno, ahora ya estás aquí y me debes prometer que ya no te irás; es muy importante que te hidrates para poder florecer” -terminó por decir el hada.

Y desde ese momento vivieron felices para siempre, gracias a estar bien hidratados y cuidar el medio ambiente al mismo tiempo.



Cleperin y su hidratación

Rosario Guadalupe Ortega Zenteno

Secundaria Particular "Colegio Americano de Xalapa" CCT: 30PES0558K, Dos Ríos

En el espacio, había un planeta llamado Cleperin, el cual siempre estuvo muy hidratado pues procuraba beber agua constantemente, así como sus amigos: Lapato, Espucta, Espeta, Bambilo y Tanit, entre otros. A Cleperin y a sus amigos les enseñaron que si no se hidrataban bien, iban a estar muy débiles y fatigados, y no podrían rendir al 100% para dar sustento a todos los habitantes que viven en ellos.

Una vez, después de terminar de hacer ejercicio, Cleperin decidió no tomar el agua que necesitaba porque a veces le parecía muy latoso cargar con su botella de agua. Pasaron dos días y seguía sin tomar una sola gota de agua. Como vio que nada le sucedía y no tenía sed, dejó de tomar agua después de desayunar, comer y cenar, sin pensar que eso le afectaría a todos aquellos que habitaban en el planeta.

Cuando a Cleperin le daba sed, tomaba un poco de agua, pero no la suficiente para llegar a su mejor estado. Un día en el que todos estaban haciendo ejercicio, se encontraba muy debilitado y casi se desmaya. Su mejor amigo, Lapato, se dio cuenta que no estaba en un buen estado y le preguntó: "¿Estás bien Cleperin?", a lo que respondió: "No, la verdad no me encuentro del todo bien, hace unas semanas dejé de tomar agua porque no creí que fuera necesaria".



Lapato, muy preocupado le comentó a sus amigos lo que sucedía con Cleperin y juntos le dijeron que no hidratarse adecuadamente podría causarle muchos problemas y que estaba a punto de ponerse en una situación muy grave.

Al día siguiente, Cleperin fue al doctor acompañado de sus amigos Bambilo y Tanit. Al revisarlo, el médico le dijo: “Recuerda, no solo veas por ti, piensa también en todos aquellos habitantes que dependen de tu buena hidratación. El agua mantiene la temperatura, elimina todos los desechos, y lo más importante, ¡te ayuda a sobrevivir!”.

El planeta Cleperin quiso estar bien hidratado nuevamente, pero un mes después se desmayó. Aunque ya tomaba agua otra vez, le había hecho mucho daño la pérdida de este líquido vital por tanto tiempo.

El doctor le dijo a sus amigos que Cleperin no tenía agua suficiente y necesitaba más para seguir adelante. Al escuchar esto, sus amigos comenzaron a enviar agua por medio de unas naves espaciales gigantes. Como ellos siempre se hidrataron bien, podían ayudarlo donando el agua que tenían en reserva.

Pasaron los días y Cleperin logró recuperarse, aprendió que siempre debe tener una buena hidratación para rendir al máximo.

fin



Después de la tormenta

Hellen Ávila Aguilar

Secundaria Oficial "Pánuco" CCT: 30EES0119G, Pánuco

Tan solo con echar un vistazo a la cocina, era evidente que algo muy malo había pasado. La armoniosa convivencia que se disfrutaba a diario, gracias a la existencia del Plato del Bien Comer, había sido sabotada por algún ser malvado que provocó una terrible tormenta dentro de la cocina. Este acontecimiento inusual hizo que los alimentos estuvieran por todos los lugares, menos en aquel que les correspondía.

"¿Qué nos pasó?" -preguntó la manzana muy mareada.

"¡Los de la comida no saludable vinieron a sabotearnos, seguramente fueron ellos quienes provocaron la tormenta que nos sacó de nuestros respectivos lugares!" -exclamó enojada la carne.

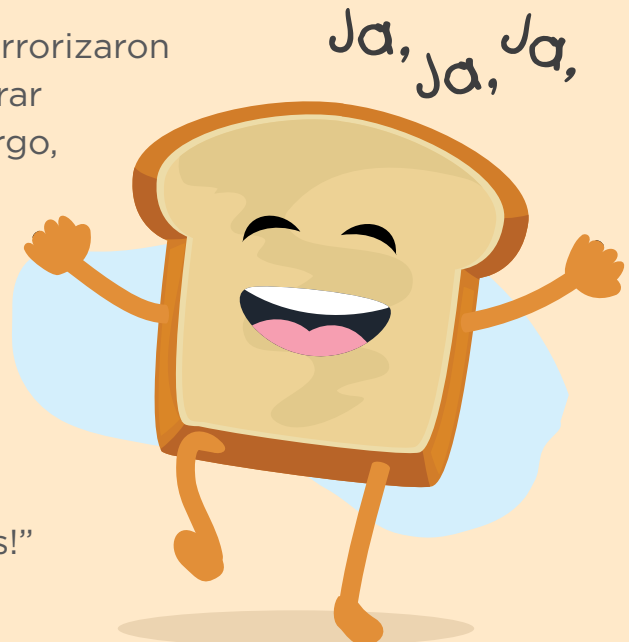
Todos se espantaron, se habían movido del lugar que el Plato del Bien Comer les tenía asignado, y si no estaban en donde debían, provocarían un caos enorme en la alimentación de las personas.

"¡Oigan, el plato no está!" -exclamó muy asustado el plátano.

Los alimentos, al escuchar esto, se aterrorizaron y entraron en pánico; empezaron a llorar y a gritar de preocupación. Sin embargo, el pan fue el único que se mantuvo tranquilo y sin derramar una sola lágrima.

"Pan, ¿por qué no estás preocupado o llorando?" -le preguntó entre sollozos el frijol.

"¡Porque las penas con pan son menos!" -respondió orgullosamente el pan.



A muchos les pareció gracioso ese comentario, a otros no tanto, pero al menos ayudó a que todos lograran tranquilizarse y reflexionaran sobre cómo podían afrontar la terrible situación que se les presentaba. La nutrición de las personas dependía de ellos, y la desaparición del Plato del Bien Comer –que permitía que todos ellos estuvieran en su lugar– podría ocasionar serios problemas de malnutrición y alimentación incorrecta.

Después de analizar y debatir sus opciones, decidieron emprender el camino para rescatar al Plato del Bien Comer de las garras de la comida no saludable; así que todos se armaron de valor y fueron hacia el refrigerador.

Cuando llegaron al frío y desordenado lugar donde reinaba la comida no saludable, sintieron mucho miedo y ganas de huir, pero fueron muy valientes y decidieron quedarse para enfrentar a esos alimentos.

“¡Miren, miren nada más que tenemos aquí!” –dijo la rechoncha hamburguesa, riéndose malvadamente mientras se cruzaba de brazos junto al mega paquete de salchichas. “¡Pero si son los presumidos alimentos saludables: las verduras, las frutas, los cereales, las leguminosas y los alimentos de origen animal! ¡Qué impresión! ¿Qué trae por aquí a los alimentos más engreídos de la cocina?” –agregó.

“¡Venimos por el Plato del Bien Comer! ¡Sabemos que ustedes lo robaron, así que devuélvanlo o aténganse a las consecuencias!” –exclamó el tomate, más rojo que su propio color.



“¡Jajajaja!, ¿y quién les dijo que nosotros tenemos a su Plato del Bien Comer?” –rio el jugo, burlándose en su envase reluciente.

“Sabemos perfectamente que ustedes lo tienen, ¿quién más lo querría con tal de deshacerse de nosotros?” –preguntó irónicamente la leche.

“¡Vaya que son buenos!, pues sí, nosotros tenemos su plato, pero no lo vamos a devolver” –dijo engreídamente el dulce y cremoso pay.

“¡Si se resisten, entraremos por él y se los quitaremos a la fuerza!” –gritó el brócoli. Pero al ver que la comida no saludable no estaba dispuesta rendirse, tomó aire y gritó con determinación- “¡Por el platooooooo!” –y así animó a todos a entrar a la batalla.



Lucharon y lucharon unos contra otros, pero después de unos minutos de empujones y golpes, los alimentos no saludables comenzaron a desmembrarse exponiendo parte de sus ingredientes. Fue en ese momento, que los alimentos saludables se dieron cuenta que la hamburguesa, el pay y algunos otros, tenían elementos que forman parte del Plato del Bien Comer. La hamburguesa por ejemplo, incluye vegetales y también carne; así como el pay y el jugo contienen frutas. Sin embargo, el verdadero problema es que las personas comen estos alimentos a cualquier hora, de manera constante y en cantidades enormes. Llegó el momento en el que todos se calmaron y el ambiente se tranquilizó.

Al darse cuenta de la situación, los alimentos de la cocina decidieron que sí era posible convivir con estos alimentos alguna que otra vez, pero con mucha moderación. Al entrar en armonía, los de la comida no saludable se disculparon y regresaron el Plato del Bien Comer.

“¡Muchas gracias por devolver nuestro plato! –dijeron todos al unísono.



“No hay de qué, lamentamos mucho haberlo robado y ocasionado esta gran tormenta. Creíamos que al hacerlo nos sentiríamos mejor, pero no fue así. Al menos ahora sabemos que nos pueden visitar cuando quieran, y que si las personas nos comen con medida podemos ser amigos” –dijo avergonzada la hamburguesa.

Todas las verduras, las frutas, los cereales, las leguminosas y los alimentos de origen animal tomaron su maravilloso Plato del Bien Comer y regresaron al lugar que les correspondía, listos para proporcionar una alimentación completa y saludable.

“¡Muy bien, ya está todo en orden y cada uno en su lugar!” –exclamó con entusiasmo la manzana, que era la líder.

Una vez en sus puestos, comentaron entre ellos lo mucho que aportaban a la alimentación de las personas:

“Nosotras somos fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano” –dijeron felizmente las verduras y las frutas.

“Nosotros damos la energía que necesitan los niños para divertirse y aprender” –mencionaron los cereales.

“Nosotros aportamos esencialmente las proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, así como para la formación y reparación de los tejidos del cuerpo humano” –dijeron finalmente las leguminosas y los alimentos de origen animal.



Así fue como regresó el orden en aquella cocina. Todos se mantuvieron en su lugar dentro del Plato de Bien Comer, aceptando dar también la oportunidad a otros tipos de alimentos de vez en cuando, de manera moderada y equilibrada. Satisfechos esperan ahí, para contribuir a la buena salud de los niños y los adultos.

fin

La batalla por el equilibrio

Nadia Carolina Juárez Sigala

Secundaria Particular "Colegio Americano de Xalapa" CCT: 30PES0558K, Dos Ríos

Había una vez un niño llamado Jim, él era muy sano gracias a lo que comía, ya que siempre balanceaba el consumo en sus comidas e incluía gran variedad de alimentos.

Una noche mientras dormía, una serie de luces lo despertaron, por lo que decidió salir a ver qué era lo que producía esas luces. Al salir, se topó con una nave alienígena decorada con los colores del Plato del Bien Comer, verde, rojo y amarillo. De pronto, observó cómo se abría una compuerta y de ella salían unas escaleras. También vio que bajaba de la nave una especie de hombre de color azul pálido, quien al encontrarse con Jim, le puso la mano en el hombro diciéndolo: "¿Acaso tú eres Jim?".

Jim asintió aún en shock por lo que veía, mientras el hombre azul continuaba diciendo: "¡Perfecto!, yo soy Xander y necesitamos de tu ayuda joven Jim, acompáñame y te lo explicaré todo".

Al entrar a la nave, Jim se maravilló al ver cientos de criaturas como Xander trabajando dentro de ella.

Se sentaron y Jim preguntó:

"Bueno, ¿y en qué les puedo ayudar, si solo soy un niño?".



Xander respondió: “En efecto eres un niño, joven Jim, pero no un niño cualquiera, por lo que tengo entendido eres un niño muy sano y equilibrado”. Jim asintió de nuevo, mientras Xander agregaba: “Bueno, pues la raza alienígena Azucarosa no lo es. Nosotros somos conocidos como *Los Equilibristas* y nos encargamos de que los planetas del multiverso tengan una vida sana al igual que una comida balanceada. Sin embargo, el planeta Vers se ha visto atacado por los azucarosos, un grupo de alienígenas inconformes con lo balanceado que buscan hacer que se rompa el sistema de equilibrio en las comidas, para llevar a todos los nativos a una dieta de pura azúcar. Por esta razón recurrimos a ti, joven Jim. Creemos que tú puedes ayudarnos a combatirlos y recuperar el balance” –explicó Xander.

Jim se quedó pensando un momento y dijo: “Está bien, los ayudaré, pero necesito regresar antes de que amanezca”.

“No te preocupes joven Jim, el tiempo pasa diferente en el espacio, será como si no hubiera pasado ni un minuto” –aclaró Xander.

Y así emprendieron el viaje al hermoso planeta Vers, que era similar a la Tierra, pero con cielos en tonos lilas y púrpuras al amanecer, mismos que cambiaban a azul verdoso durante el día y se tornaban totalmente negros con estrellas brillantes durante la noche.



Al llegar, Jim se percató del caos que estaba ocurriendo. Había calles inundadas por basura de dulces y gente en filas interminables visitando al doctor. Se encontraban afectados con dolores de estómago y caries por haber ingerido azúcar escondida en sus platillos. Jim y Xander, bajaron de la nave e inmediatamente se dirigieron al centro donde estaba la sala de poder y se gobernaba, pero al oír que *Los Equilibristas* estaban en la ciudad, los azucarosos hicieron un plan para sabotear cualquier intento por detenerlos.

Mientras Jim y Xander se dirigían hacia la sala, fueron atacados y tuvieron que correr. Llegaron a la sala, y una vez ahí, hablaron con el supremo de Vers acerca de las maneras de evitar los ataques. Sin embargo, mientras hablaban fueron atacados por los azucarosos en la sala. Se creó pánico entre la gente y Xander se lastimó.

“¿Estás bien?” –preguntó Jim.

“Eso no importa ahora joven Jim, tienes que poner orden” –respondió Xander.



Jim salió corriendo al pódium donde había un micrófono, lo tomó y comenzó a decir: “¡Azucarosos escúchenme! Ustedes creen que el azúcar es lo mejor y lo más delicioso del mundo. ¡Pero no es así, deben darse cuenta de lo que causa! Hay cientos de habitantes de Vers haciendo filas para ir al doctor. Tienen dolor de estómago e incluso caries. El azúcar no es la solución, inos afecta a todos!”.

Y continuó diciendo: “Deben medirse y comer balanceadamente, variar sus alimentos e incluir en cada comida todas las secciones del Plato del Bien Comer. Hacer esto les dará energía para el día, los hará sentirse mejor y vivirán más tiempo. ¡Azucarosos, yo sé que ustedes creen que agregarle azúcar a todo es una buena idea, pero no lo es! ¡Por favor paren ya con sus ataques de azúcar!”.

Al escuchar a Jim con toda esa seguridad y confianza sobre los beneficios de la comida nutritiva, los azucarosos lo pensaron un poco y finalmente decidieron dejar caer sus armas. Uno de ellos se levantó y dijo: “Estamos dispuestos a cambiar, no sabíamos de los beneficios de comer en forma balanceada. ¡Gracias por la explicación!”.

Después, los azucarosos ayudaron a limpiar el desastre y se inscribieron a cursos de nutrición y cocina para saber cómo preparar comida más balanceada y deliciosa sin exceso de azúcar.

Xander y Jim viajaron de regreso a la Tierra donde no había pasado ni un minuto. El habitante de Vers agradeció al terrícola y se dirigió nuevamente a su planeta. Finalmente, Jim regresó a la cama contento de haber ayudado a los aldeanos de Vers.



Verdes al ataque

Blanca María Pérez González

Telesecundaria "Ignacio Zaragoza" CCT: 30DTV0513P, Caristay

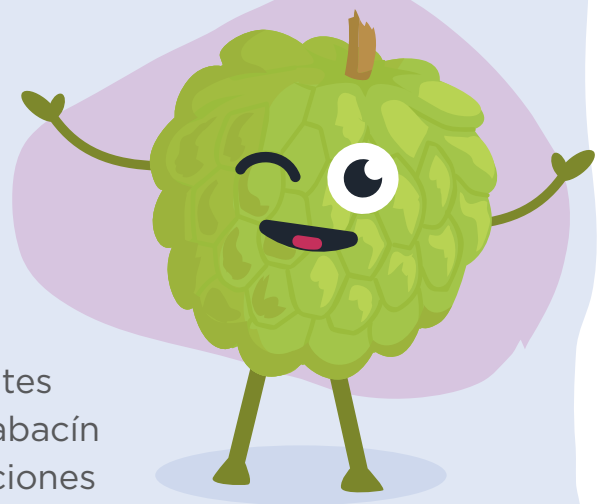
El momento que todos esperaban cada año por fin había llegado. Se encontraban presentes en un gran salón todas las verduras y frutas listas para participar en el Gran Reto Verde. De pronto el conductor del evento dio la bienvenida.

Conductor: ¡Bienvenidos sean todos! Gracias por estar presentes en el Gran Reto Verde en donde participará el equipo compuesto por verduras y frutas verdes.

Conductor: "Comenzaremos presentando al equipo. En primer lugar tenemos a la líder del Equipo Verde, la gran Chirimoya! ¡Un aplauso por favor!".

Todos los asistentes aplaudieron.

Conductor: "Le siguen los demás participantes que son: Espinaca, Calabaza, Limoncín, Calabacín y Pepino. Todos ellos tendrán distintas funciones en los próximos 10 días. ¡Comencemos el reto!".



Conductor: "Iniciaremos la prueba: el reto consistirá en que las personas volteen a ver a las verduras y las frutas, porque si no, los productores de la tele las dejarán sin chamba".

Las verduras y frutas que se encontraban presentes, comenzaron a reírse por el comentario del conductor ya que nunca habían tenido que demostrar para qué son buenas.

Conductor: "Como les iba diciendo, su reto es lograr que en 10 días, Toño, un niño a quien le encantan, iqué digo le encantan, le fascinan las golosinas y la comida grasosa! pueda llevar finalmente una vida sana para sentirse bien".

Conductor: "Chirimoya, tienes la gran tarea de examinar a Toño y ver qué le sucede. Mientras tanto, los demás, ivayan y ataquen a las enfermedades, comenzamos!".

El Equipo Verde se reunió para planear su estrategia y analizar cómo podía ayudar cada uno a cumplir su misión. Chirimoya, la líder fue la primera en hablar.

Chirimoya: “Este chico tiene muchas enfermedades, así que Espinaca, tú función será que él haga ejercicio para que logre bajar de peso. Tú le proporcionarás una buena fuente de nutrientes para los músculos”.

Espinaca se puso su traje hojeado y salió el primer día a cumplir con su reto. El chico no quería hacer ejercicio, pasaron varias horas cuando comenzó a correr y a comer espinacas.

Al segundo día, Chirimoya se dio cuenta que el corazón del chico estaba esforzándose de más por toda la grasa que consumía. Sus arterias estaban tapadas, así que se dirigió con el señor Calabaza para que hiciera algo al respecto.

Chirimoya: “Calabaza, tú y yo haremos equipo hoy, porque tú eres una gran amiga de las arterias y yo del corazón. Fortaleceré al gran motor y tú mejorarás el flujo de la sangre a los pulmones, para eliminar la grasa de las arterias”.

Y así partieron juntas Chirimoya y Calabaza a emprender su tarea durante el segundo día.

Para el tercer día, el chico iba mejorando, pero como se levantó temprano para correr, le dio una tos tan grave que no pudo salir a hacer ejercicio.

Chirimoya tuvo que plantear nuevas medidas y dijo: “Bueno hoy tendremos que enfrentarnos a esta tos. Limoncín, hoy es tu gran día. Ayudarás a aliviar la tos y facilitarás la respiración del chico, así podrá realizar sus ejercicios adecuadamente. Necesitarás el refuerzo de las amigas abejas, ellas te compartirán un poco de su miel y elaborarán un jarabe que será de gran ayuda”.



Limoncín salió en busca de la colmena más cercana, para solicitar la ayuda de las abejas y atacar la tos del niño, finalizando así el tercer día.

El cuarto día, el chico se levantó temprano de nuevo, pero no para ir a correr sino para ir al baño. Le dolía mucho el estómago por haber consumido muchas golosinas.

Ante esta situación, Chirimoya dijo: “Estas enfermedades no lo dejan estar sano. ¡Calabacín, hoy es tu gran día!, tú que suavizas el conducto digestivo, ¡ayuda al chico a sentirse mejor!”.

Al final del día Calabacín hizo su trabajo de curar al chico.

Llegó el quinto día y todo marchaba muy bien, pero el chico tenía la piel muy maltratada por exponerse tanto tiempo al sol sin protección.

Chirimoya llamó de manera urgente al Pepino. Pepino llegó corriendo y gritando: “¡Aquí estoy, aquí estoy!”.

Chirimoya le respondió: “OK, OK, tranquilízate. Tú que limpias y cuidas la piel, dale un pequeño embellecimiento al pobre chico. Hoy te toca a ti”.

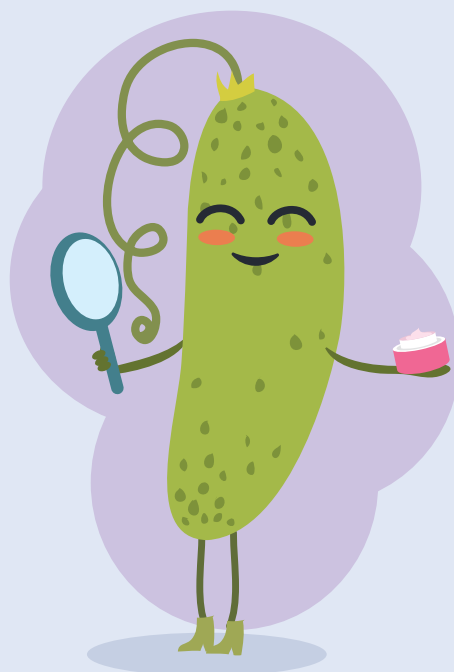
Así que Pepino fue e hizo el trabajo que le correspondía, embellecer y curar la piel del niño dando fin al quinto día.

Al concluir, todas las verduras y frutas volvieron a reunirse en el gran salón para dar a conocer los resultados del Gran Reto Verde.

Conductor: “¡Hola de nuevo!, estamos aquí para conocer los resultados del Equipo Verde y saber si lograron mejorar la salud de Toño”.

Conductor: “Pediremos que pase la gran líder Chirimoya y sus aliados: Espinaca, Calabaza, Limoncín, Calabacín y Pepino”.

Conductor: “Amigos verdes, ¿cómo fueron sus días de prueba?”.



Chirimoya respondió: “Tengo que ser sincera, nos enfrentamos a grandes retos en un inicio, ya que Toño estaba muy enfermo, sin embargo al trabajar en equipo logramos hacerle ver lo importante que es comer sanamente. Es momento de aprender a cuidarnos procurando lo mejor, pues si comemos bien, nuestro cuerpo lo agradecerá y más años vivirá. Aumentemos el consumo de verduras, frutas y cereales mucho más; incluyamos leguminosas y alimentos de origen animal, pero en la porción adecuada. Cada uno de nosotros tiene una gran función, ¡todas las verduras y frutas somos de lo más saludables!”.

Chirimoya y el Equipo Verde, recibió un gran aplauso de todos los asistentes y hubo hasta quienes se pusieron de pie, reconociendo la gran labor que habían hecho en beneficio de Toño.

Finalmente el conductor tomó la palabra y dijo: “Después de escuchar la respuesta de la gran líder, los jueces han deliberado y consideran que la prueba ha sido superada. Tal vez al chico le haga falta seguir más tiempo con este tratamiento, porque no es de la noche a la mañana que tendremos excelentes resultados. Pero si somos constantes en nuestros hábitos alimenticios, nuestra salud mejorará cada día. Recuerden: ¡mente sana en cuerpo sano!”.

Conductor: “Muchas gracias a todos por asistir y nos vemos en la próxima edición del Gran Reto Verde”



Las aventuras de los reyes del Plato del Bien Comer

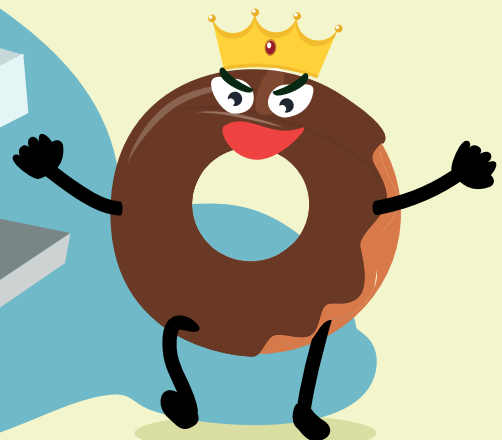
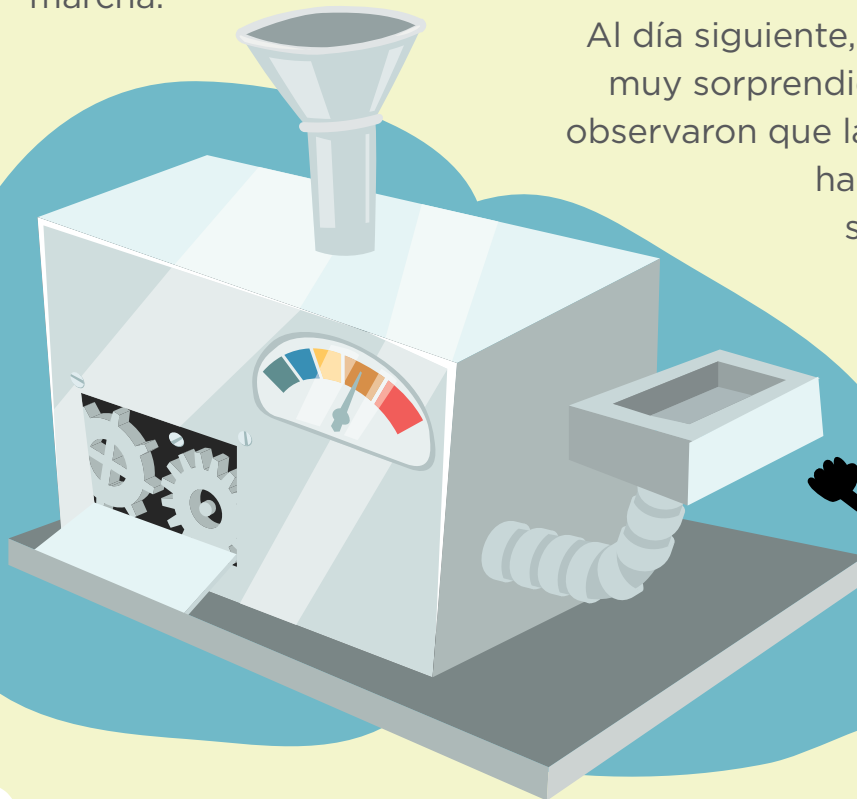
María Carolina Larios

Secundaria Particular "Colegio Americano de Xalapa" CCT: 30PES0558K, Dos Ríos

Había una vez un planeta llamado Comidalandia, que tenía cinco reinos: el Reino de las Verduras, donde gobernaba la Reina Lechuga; el Reino de las Frutas, donde el Rey Manzana era el soberano; el Reino de los Cereales, donde el Rey Trigo era la cabeza; el Reino de las Leguminosas, donde mandaba la Reina Frijol y el Reino de los Alimentos de Origen Animal, donde el Rey Pollo regía con sabiduría. Pero había un reino más, uno que no se encontraba entre ellos. Este era el Reino de la Comida No Saludable, donde el monarca era el Rey Dona, al que todos temían porque quería gobernar en cada reino.

Un día, el Rey Dona estaba harto de no ser el único rey y en ese momento tuvo una idea. Construiría un convertidor para transformar a los habitantes de los otros reinos en comida no saludable como él, y así conquistar el planeta. Al poco tiempo logró terminar el convertidor y puso su plan en marcha.

Al día siguiente, los demás reyes estaban muy sorprendidos y preocupados, pues observaron que la población de sus reinos había disminuido. Los reyes sospecharon que esto era obra del Rey Dona.



La Reina Lechuga propuso a los demás monarcas, ir juntos al Reino de la Comida No Saludable, para saber lo que estaba sucediendo.

Al llegar ahí, los soberanos vieron que estaba lleno de habitantes chatarra, muchos más de lo normal!

Cuidadosamente entraron al castillo y vieron la máquina convertidora. A lo lejos apreciaron cómo una persona del Reino de la Fruta se transformaba en comida no saludable; una papa se convertía en papa frita, una manzana se transformaba en caramelo y una fresa era reemplazada por un cremoso helado.

Los reyes, frustrados por lo ocurrido, hicieron un plan para transformar a sus habitantes convertidos, de nuevo a su estado normal y nutritivo.

El plan de los reyes fue ir con la bruja que se encontraba en la Isla Mágica.

Cuando llegaron, vieron una casa vieja y oscura, pero al entrar su interior era colorido y la bruja era muy agradable, tenía un vestido morado y desgastado.

Los reyes le contaron lo que había sucedido en sus reinos y la bruja, amablemente les dio un mapa donde señalaba un bosque en el que se encontraba una bebida mágica que transformaba a los objetos o personas en lo que antes habían sido. Los reyes se despidieron de la bruja y partieron a su aventura.



Al llegar al bosque, vieron la torre gigante en donde se encontraba la bebida mágica. Aunque no era fácil subir, ya que había trampas y acertijos, finalmente pudieron llegar y conseguirla. Rápidamente subieron al barco y regresaron al Reino de la Comida no Saludable; ascendieron al castillo y encontraron al Rey Dona metiendo habitantes en la máquina convertidora.

En eso, el Rey Pollo lo detuvo y entre todos le echaron una gota de la bebida mágica.

El Rey Dona empezó a transformarse en trigo, mientras la Reina Frijol y los demás soberanos empezaron a rociar a todos los que habían sido convertidos. Afortunadamente, poco a poco las cosas volvieron a la normalidad y la comida no saludable recuperó sus cualidades originales y pudo convivir de manera armoniosa con los habitantes de todos los reinos, aprendiendo a vivir de forma más balanceada y también deliciosa.





**Chitoto chojon yee saa
shtikindi da**

Mazateco

Traductores:

**Francisca Carvajal Nolasco
Seferina Carvajal Nolasco**

Academia de la lengua mazateca

Tuxí nda xi me chine

Emilio Guzmán Díaz

Preescolar “María Enriqueta Camarillo Viuda de Pereyra”

CCT: 30EJN0161M, Yanga

Kua chucha kuma ngu ngande, ngu tichí xi mj'í Milio tu tsutine ku stika ku tsití nga tsí chana nga benyare én stika ku tsití ku chine xi mijire. Kuyaré na'e nganda chile xichine ku nda stj'ire nga tsi chá ku k'uangañu. Ku tsití Milio tsikaa tiuba xichine ku kindia k'ae na'mi mejena.

Nguite, nguitejichucuaajire kuati na'e kabexa kú kiju ngaya ní'yaa kukí turé tjinco'ri kuji nga nda chine xichine nga ntae st'a nga mijírí nchutai xichine ntache batejeri tiset nanmiví kixuré na'e.



Ku njenda Milio ku kisetbe, ku tsí'ire chiní nga t'ue tient ngajín yufí ku jajen kicha gmá nga tin naxu ku ingla te'e chukunanguí.

Jabi chaña kichure chukunangui ku xitoña changa ku iseñunbí tee kí chi je'e chukunangui kitsiko Milio ndají chine xichine kikiseetsu xichine ku kunxa xima chine xutnkumare Milio tanga kiset ko ngataemigire kine kui najmí chiní tsuré chú kunangu'í kú skuta'a kichine.

Kín n'u bijtnú Milio tsíninguiya mixa k'ui nanmí chinenjnú kú kijsuare chukunangui jt'u nda machan ní y'a t'íni uch'on un.



Je jé

Chá Busi ka jusian nda Kuichié

Gonzalo Yahel Martínez Lobato

Primaria "Luis J. Jiménez" CCT: 30EPR1152B, Xalapa-Enríquez

Jngu xú nik'ia....majen, majen, majén, tṽ nstjé k'ua tsú én xi nichjen nga chjié. Tusaá kui ko'atsien nga xínyano nga chá Busi inna, k'ua ya ndibane nginde xi inni: xi kjuan xi ma. K'ua tsá incha ixúno kúā an jmé xi b'e, xi ka ngat'a tsajun mitsa jmejin, tanga b'ene jngu tindi xi xín nga'nde xi chá Roni in ka jngu miyore xi tjín nga'ñú in, jé tsakúyana jus'an nda kuichie'kui xínyano ju kanni.

Xi kjuan xi ma jngu inga'nde xi 'ñu naská xchan, tanga kui xungáre ka ndájere, níki 'nchán axini xi kjin skuya nga nda chine, k'ua naxire, ngijñare níki tu'axiní xi kjin skuyani. (ja'atsere).

Jmé isiki tsja tinna nga i tijnā kui nga'nde axi xṽ xchain. Jngu nitjin kui naxinandáre kisuku chí'inre: fí tsik'ema, 'ñú ixchúbere nga nsje nitjin, chajinre tsujmí.



Kuan ´mbá ju nichjon tjo kukjuan, tuj xtiijnda nsje kuan. Mi ´ya xibe jmeni, ni chjine xki jin kuanre jusia kuñ ndaya.

K´ua tuchan tsakasje an jusian kuñ ndayáni chytanā, k´ua kuan ni nga jé ´ene Ì nangibi, yā jé´e jña “Naxi nduya” in k´ua ya kitse kui fi´ndí xi kja´é nangi ndibaní xi chá Roní in, tsja tsejenre, tsja tjinre, kjink´a kjí tsiña, tjín nga´ñure, tuchan ktseña, k´ua i kitsún. Je mite mani, je kixchubena, k´ua tjin xi í kinchare ngaje, k´ua kuan tsejen jngu ´ndí xi jnga a tjinre kisikikí nsja k´ua kuan tsejen jngu yámixa ´ndí xi títsuson kjin skuya tsujmí xi ma chine ka jngu nandá xi ju chutsín jnda.

Tsja kis´ere chá Roní nga kitse, kiskine yije tsujmí xi titsusan yá mixa ´ndibe, icha joo tanga mi b´ejen jutsú mi nda ´ndiene.

K´ua kisi tiñane, fi fi tijie tanga jngu lojo kisutengie k´ua, i ijpa i jane nga kiskaa, kisik´o jaya ngaje k´ua kiskun´ana, k´ua kitsenangina je ´énna, jña ndibane, a mankjín xúna ju Fsu énre k´ua jmé xu xi tsúba sán j.

Tuchan k´ua kixinne: tu kuñ ni nó niki nijñuuna xiyano tanga tufi, tufi, tjian kaá én be.



K'ua kixinya nijmína jña ndibane k'ua jmé xi tsuba s'an, jme xi kjima nga'ndena, jmé xi kjimare chuta nangina, k'ua dixinne nga jngu xki xi sj indaya chutana tsu'ba kasje.

K'ua kisíkji'etsjen chá Roni K'ua i kitsú ngaje je'be 'ya xi kuasen kari, jé miyona.

Xi tjín nga'ñú in, jéni ngaskure nga nda kjua ijnachona, je tsakúyana jus'an nda ichi, nga chñe tjín chuba ngayije skuya tsujmí xi kuan chineé, nga nandá s'iu tuxi nga nda si'ixáni yojoná.

Aaan a kuan k'uiyana kixine: tusa jé katatsuyari j tjijnajinna. Ti'ndie yije kui miyore k'ua j kitsú: Te'ndari chá Busi, ngayije xi kisi kint'iene; 'ñu

tsujmi axi, tjín nga'nderi k'ua kuini xi tísja chi'inno, k'ua nga 'ñu tsujmí axí chineé mi nda síka yojona.

Tanga mi tsa ni'in tjin kjuabe; nda tasen ñujún an xi'yare: Tjín ni jngu

chuba jusían kuichíe jan

skuya tjín: Je tu ka, tu xi ma

chján jin xi ma ichini tsjá

nga'ñure yojoná, nda

sixá ndayi'ená.

Ka tsujmi xi nangi maxchájín ka xi tu xi ná entjé k'ua te.



Tsitjujenre, k'ua kiskutseje, tsjakuanre nga kitse nangi jña nda kuanxhá tsujmi xi ma ichi. K'ua sian kisikji'esjen nga kuan tje tu xi jint'e maxhá, tu k'a'e xi ma nichan, kuan xú sénjé tsa nijmé, tsa tu jukjua masana, tu sine axi, tuu chi'ndé tiba, kuan tsa xka jaru, tu nchajá, k'uate kuan ixchá xunda, nanú, kalú, suinda kuan kuanxchá tsa ndija chyú tjín ninda, chinga, ti.

Tuxki tsjaxú thinre chá Busí kui ngaje kuan ndaya chuta nanguire.

Xi jet'ani kui ndí tjin nga'ñu tsik'ejna jngu logo jña tju ngi nandá tuxi kuan xchani tsujmi ntjébeke chyú be.

kichú chyba ngaje kojoni miyore. Chá Busi, tanga tjún kjunra kisisk k'ua kitsure xinkjin nga tujñaní nga'inde tsa 'ya xí sukú chi'inre jé koje síndaya k'ua koje kakúy jusian nga nda kuichié.



Chá Busi Kika nki jngu k'anj ya nangi ka ndi tjín nga'ñu, kua i kitsun xinkjín: Nixchí jinra b'ene tsa tjínní ndí miyo xi nda chuta ka nga'ndeña tsa kuan ntjeni tsujmí xi nda chine, k'ua sian tsja no ánimana ka kjua ni chikon te'en.

K'ua i kitsú tjín nga'ñu ngaje: ji miyo chá Roní, matsajmejin ni nga kjuanda sijénajin k'ua fe tsja tjinna nga ktsere.

K'ua s'an tujmeni xi kuanchjen ri ya tjen tjínakare.

Tsa nda kuiche s'ere nga'ñu yojona. K'ua sian ti kitjusoin miyo Roní. Tsijinre tsujmí xi ajenya ki ngaje.

Chá Roní ka ndí tjin nga'ñu kiskutsejenre ju'nda nga kíchaja tanga animare ngajan k'ua sían tsik'etsuxtín tu ngat'are nga nda k'ueyujuni nga'ndere.



Je jé

Ngaskán kjua schan chu'un

Hellen Ávila Aguilar

Secundaria Oficial "Pánuco" CCT: 30EES0119G, Pánuco

Kjua shún xu kuan, tiba xi nda ichia jtin xuxi ki si kixu'ya kui kjua, tjuaschán chu'un kuan naya machá li'í, ngayije txusmi tas sña'xuma jtí yujú, tanga mi xu ngandare.

¿sme xi kuaná? Kikjúnanguintú aní jñú sñure.

Kui txusmi xi ichia ximin'daji je'e ki si kitxu'yanajin kui kjuaschán kuani kui kjua, tsijtujin ngandenaji. Txú stí xú yojó.

Kitsu jkun yijexu, kui kjua kuan teya'xure, ngandere tiba, kua xá mi xu ngandere tiyuju kjua ska'xu kuan xi ichire chuta.

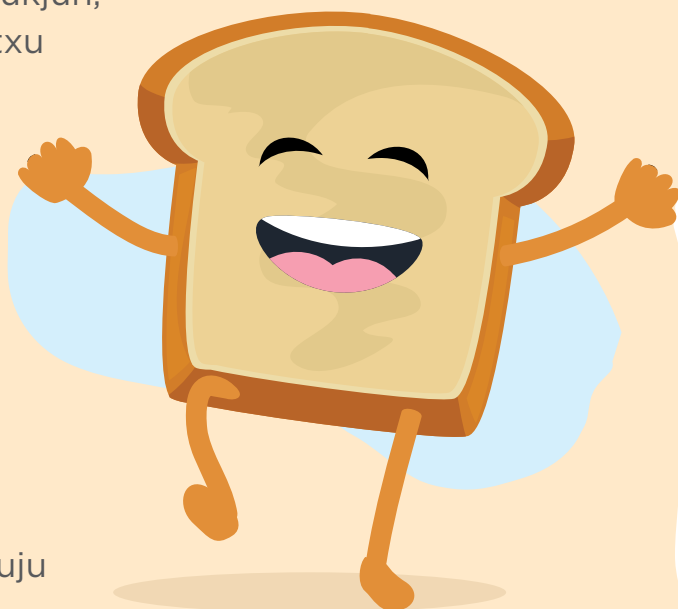
iti'jnuyá! itibaba ntxinjin! Txú xú nachá jñu ti txujkún.

Kui xi ichibe nga kinktiere tñuxu kitxukjun, jkin'da ka jkin'daya xú. Tunga tuje txu niñupan xi mi ti jkin'dajin.

¿smeni mi ju mari ka mi ti chí'íjin? Kjín'dajin kijkunanguire nismá.

¿kui kjua skúnbe ka niñupan ndani? Txá tsú niñupan.

Tiyujú nga tsin tiba ka ni'yejin tiyuju ngandere, kui kjua xi nda ichire kjua tse'e xu, kua txá mi xu ngandere tiyuju mi xu nda kuan; kuichijin.



Txo jko yani tkua ki kansguisexualu tiba tu tsi sukutxure, je txú tsi ichibe tsi mindaji tsi kuakise´e kui kjua tsusmi´nchan ki kansguisé.

Nga kichutsú sñá´nchán ka tusña´tso incha tsusmi ka tuski tsusmi tsi ichia tsi mindaji tjin, incha tsujkun´xú tunga tsojkoyani.

Ne jkuane, ne jkuane tsi tji yuju´í, ngayije tú axí, tú suse, tú kitsí, tú chojó ka tsusmi chú. ijú tsú kjua! ¿sme incha ño´o ibi tsusmi xi ma ichí chini? Tsu ka isnú tje´e xú niñupan nbá ka tsi´keshuya nsá tiña chá nbá yojo kitsí ndujú.

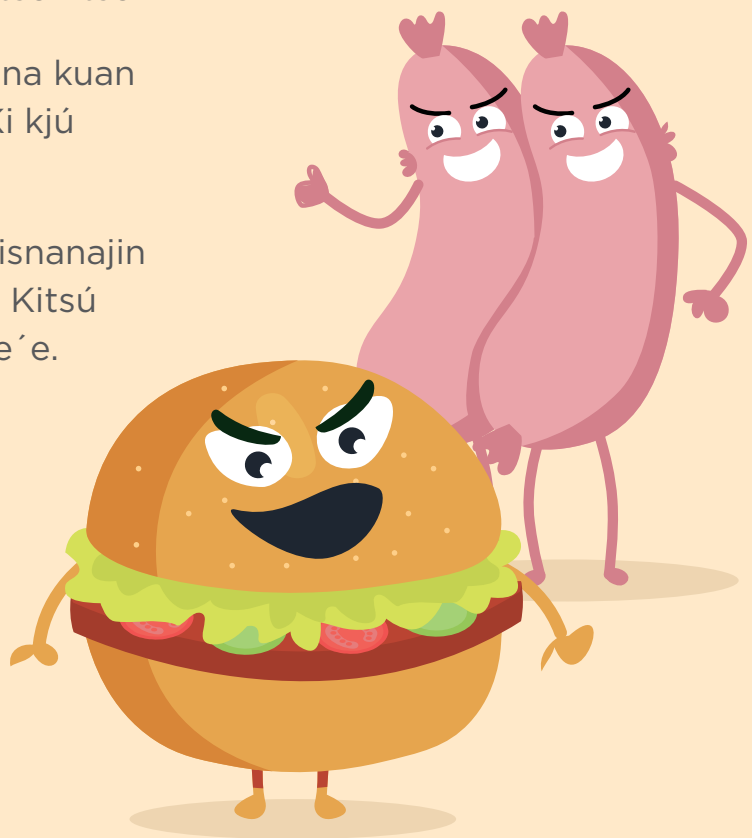
iTiba nda ichini je´e cha´ajin! iya´nijin nga jun kinichije! ikui kjua ti´jkindibaninajin tsa majen kjua tse´nu! Kitsu chuti nguisa´a aní sani.

ija ja ja ja! ¿ya tsi kua kutsunu nga jin tisanana tibanú tsí nda ichí? Ki kjunangui nda´axí tná tas ki kitse ntse.

Ya´nijin nga jun tisananu, yá kjuna kuan mejere tu kjua jin si chajajin? Ki kjú nangui tje´e ntsí.

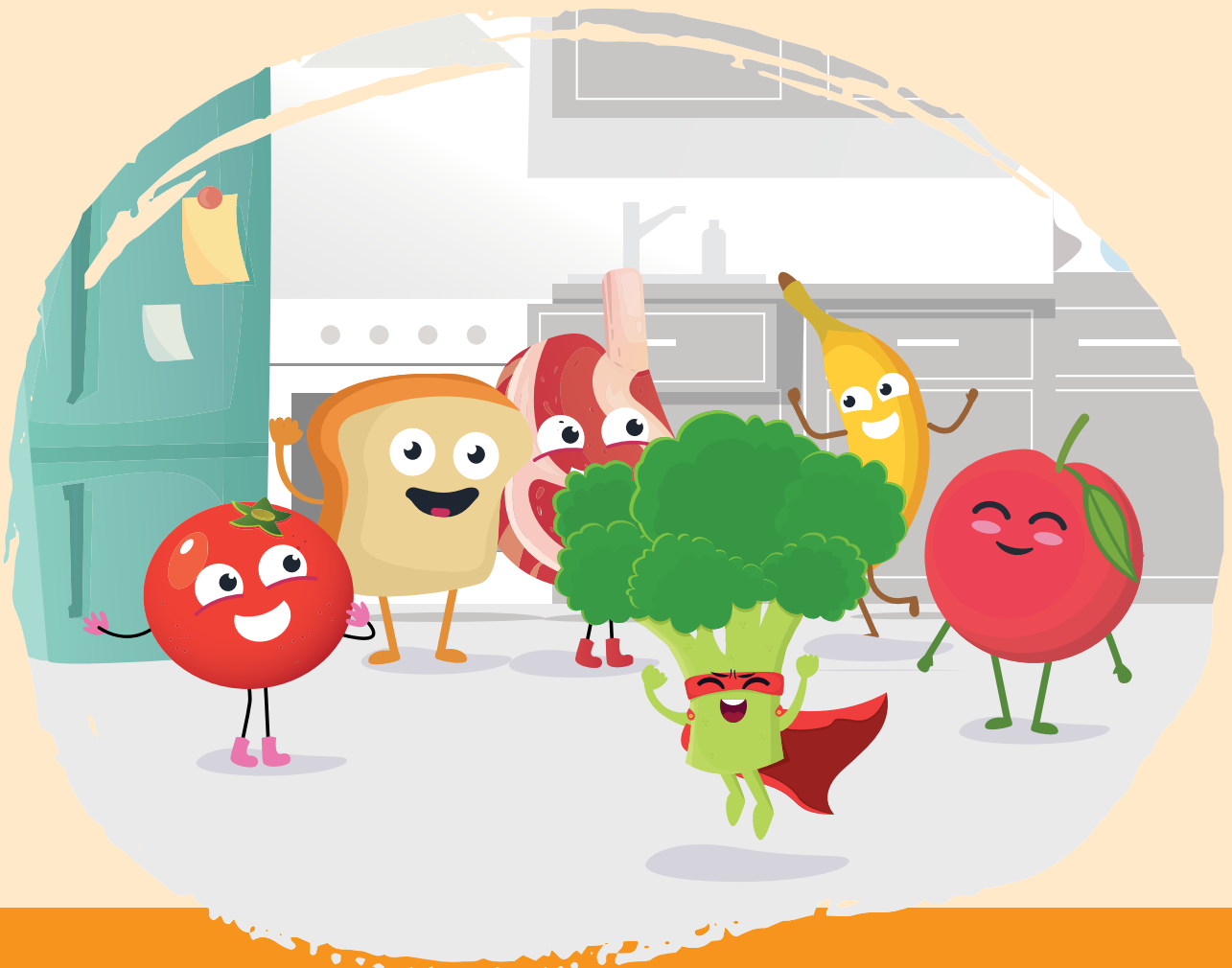
Mandá ngu no ni, ngu jan, jin tisananajin tibarí tanga mi te kue´enirijin. Kitsú ngrakún je niñupan axí ka tsíne´e.

itsa mi mejeñú, kuitja cha´ajin
kua kjua´tñu jcha´arijin!
Kískin´dayá tu axis use ka
beskure ngayije
nga kata sischan kjua ndare
tiba nda ichia.



Kisischánka kisischánka, tunga nga ni ki incha chanite tsinjin tsusmi tsi chine tsi mindá tsikana ki'tsin tsinjin kua ki'ya chubatsure sme ichare; kua tsusmi ichi nda ki tsé xú nga niñupan, niñupan axí ka jka'e tsusmí xi ichi xi mí nda sikana, tjin'xure tsusmí xi ichi xi nda je niñupan incha'xure xka suse ka yojó, jun niñupan axi tú axí tjinre kui kjua mi'xú ñun skun sika, kua kuasñaxure kua kuan kjire nga mi'xu tñú skuni, tunga mi'yu tsé chinejin, kuinga kuitxú tcha'a sikana.

Kuan'sña xú ngadé, kua tsokjo ndani, kuan nda'xu kuan kjire, kua tsuikjun'da nga kuinchare tsingui nga tsí'í tsí nda ichí se'e. nga je nda tjin're ngayije tsusmí xí mí ndá tsikana kisije kjuanda kua ki si unya'xure tibaré xi nda ichina je tsinkie tsu'tse, ka nda kuachire nga mi ton kitse'jin.



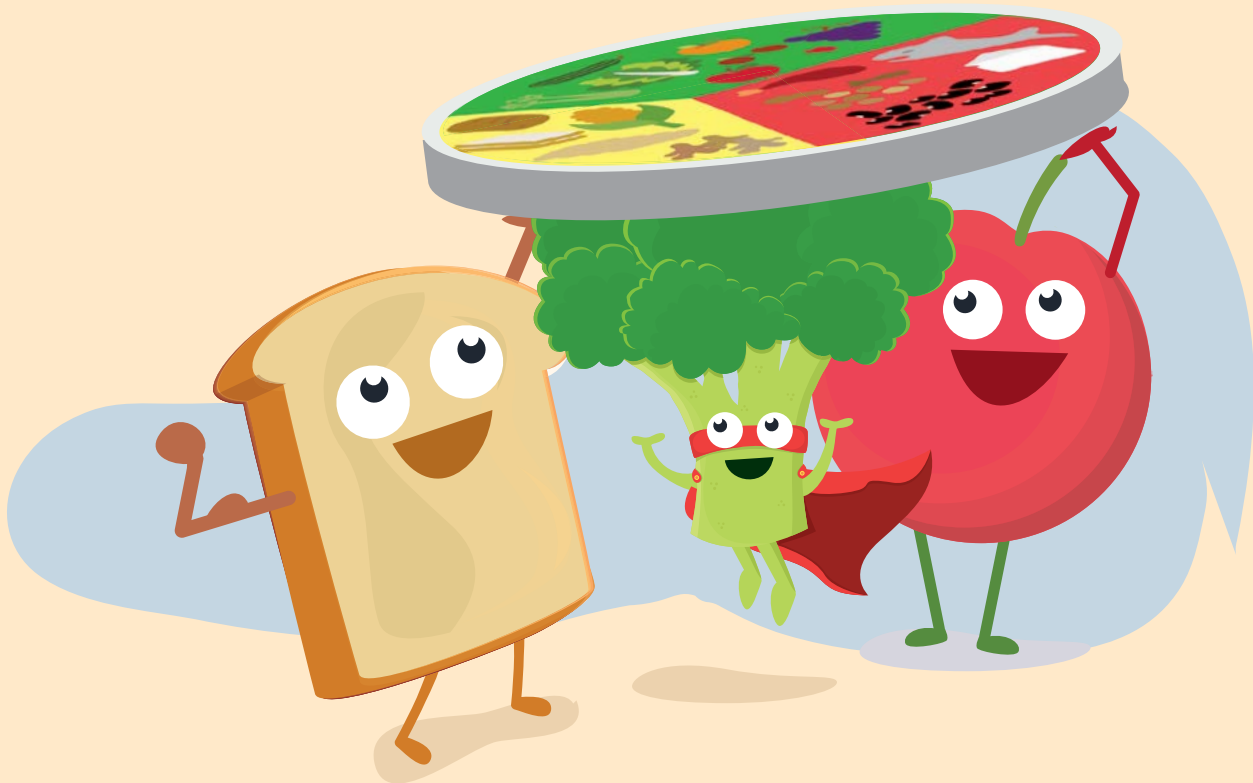
iNiná katé jchinú nga tibanajin tsiki'ena! Kitsu'xu nkjin'ya.

Mi'kuasí, kate tije tukunajin nga tibari kinichijejin, nda kuantjinajin kuana, tunga je tsinkie nda kisukunajin – tsú subaxú.

Ngayije tú axí, tú suse, tú kitsi, tu chojó ka tsusmí chú kiskibe tiba tsá kua kiní ngan'dere ka tsusmí nanda, ndare kua je tisna nda nga ngu tsusmi xi ichi ka nda tsá. Ni ki kuan tse'xure kuinga ai tiba, ngayije tsa'kaseka ndanga tsí kesna tiba ngan'tdere.

inda tjin nda tisna yije! Je kuan kishá ngan'tdha, itú axí, tú suse, tú kitsi, tú chaja ka tsusmí chú itisna ndiya! Tsú tsá tú aní xi ngasku mare.

Kua kuasin tsi'kesna ngu ngu ngan'tdere, ngayije je tisna ngan'tdere xi tsusmi xi chine, nga je tisananda ngayije, ansgú, ansgú ki kesna'ya ngaya tiba xi nda ichí.



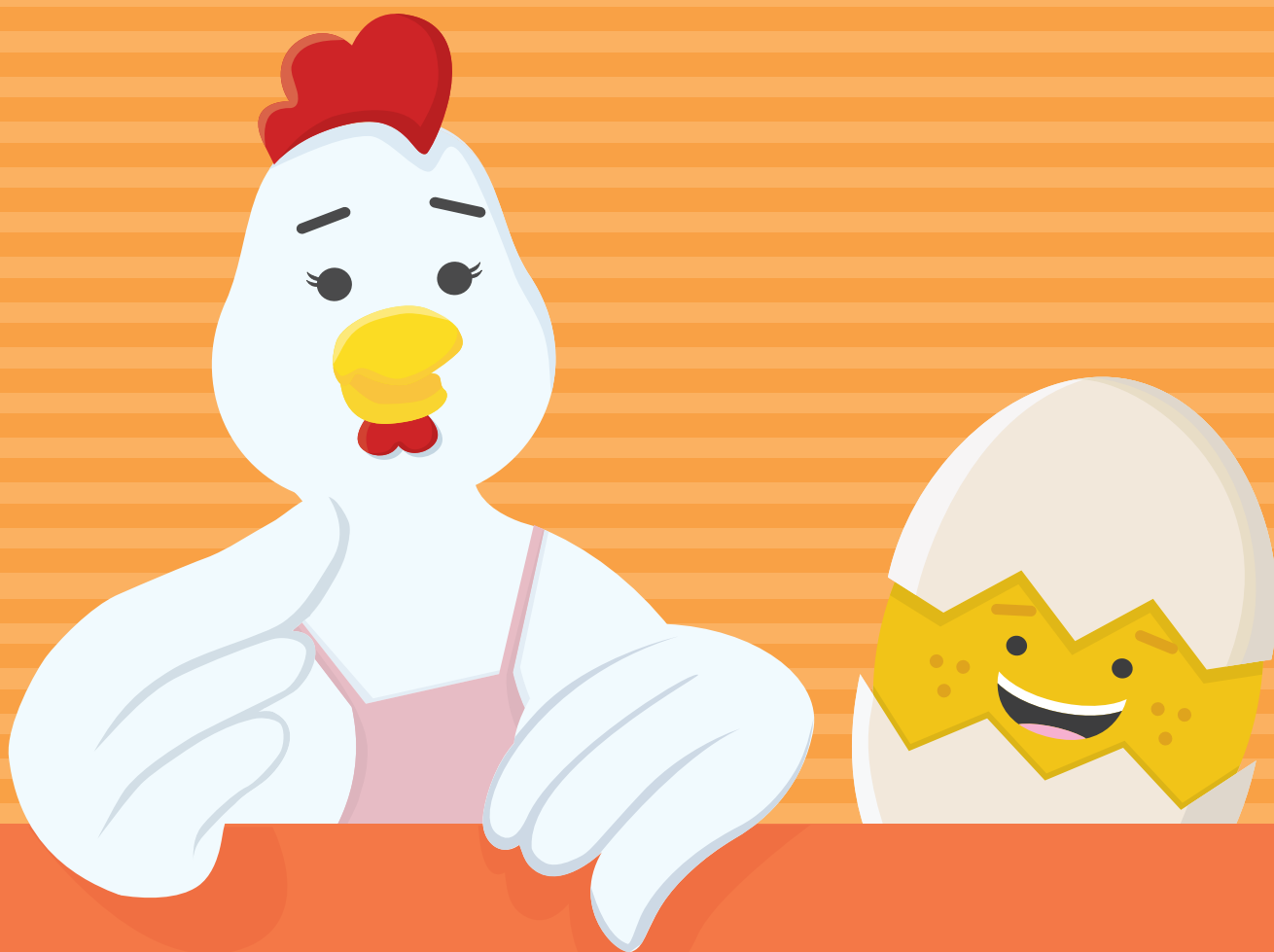
iñá be´e nga´ñu, tsa be´e ka nda sika nga´tsá xí aseka ngayije nindare chuta, kui xi xin´jká sí schá ka nda sika!- tsú tsá ngayije tú ka ska suse.

iBe´e tñu jin kui xi tsí sá ixtindí, nga ngayije ngayare nda kata maschá, tsú, tú kitsí ka tsusmí yojó.

Kuasí nda te tsí kesnani ni´ya li´í, ngayije ngandere tsí tkesnani ngaya tiba nda xi ichi, nga nte kuayas´ki yije tsusmí xi ichí xi mí nda sikaná, ngayije ngusún tsá xú xi ichi nda. Tsá tjinre cuya yije nga nda xú sika yojona nga kui kuichia.

Je jé





**Se tlapowaltzintli tlen
moneki intech konemeh
yolikayohkeh**

Náhuatl

Traductor:

Santos Carvajal García

**Academia de la lengua náhuatl
del centro de Veracruz**

Tlatlamantli welik tlen kualtis moyekos

Emilio Guzmán Díaz

Preescolar “María Enriqueta Camarillo Viuda de Pereyra”

CCT: 30EJN0161M, Yanga

Amo kualli momati kanin, okatka se piltontli itoka Emilio, tlen onemia ika pakilistli, yeh kemanian okualanaya iwan oyokoya ihkuak inantzin okimakaya tlakualli yankuik tlen Emilio ayimo keman okiyekowaya, inantzin okilliaya inon tlakualli teixwiti, ahwihak, yamanki iwan tlatlamantli welik tlen sawel tlapalewia iwan okipalewiskia ma moskalti iwan ma yeto chikawak, yeh kema, Emilio, ika kuehswilistli iwan kualanalistli okitlamotlaya kaxitl ika nochi tlakualli iwan otzahtziaya chikawak: “iNonan, neh nikneki ok se tlamantli!”

Kampase teotlak inan ayakmo okitlaxikoli, okimatilanki iwan okitlahyowiltito kanin ikochian iwan okilli: “iXikyehyeko kualli nokone, teh tikmopolilia tlatlamantli weliktli iwan tlapalli tlanexkuitilli, tla amo timixwia tekyekos tlakualli yankuik... titlahyowis, xitlachipawa kanin titlapia!” otlahito inan.



Emilio osotlawak kampa miak otlachipa, chikawak okochmik iwan opehki nemi, yeh otemikia patlani ikpak mixtli iwan san nelihtika otemotikiski, otlalchikiski ihtik se xochitlan kualtzin kanin okatka miak xochitl tlalpatokeh iwan ompa ochanchiwayah seki tlakatzitzinmeh tlen omihtotiayah ika pakilstli, omottayah tzappahtikeh tlen nenemih itech xochitlan tlen kipia ichan.

Tlakatzitzintin (kemin yeh okintokayoti), okinotzkeh inwan ma mihtoti iwan ma mawilti, omotletlelohkeh iwan omotlapowihkeh miak kawitl; san ok tepitzin okinotzkeh ma tlakua iwan Emilio omoxihxiko, kualli okimattoka amo okimaniliskiah tlen yeh kipaktia kikuas, tlen kema welika okiseli. Emilio omixkuiti ihkuak okittak tlatlamantli tlapalli, omantoka tlatlamantli tlakillotl iwan kilitl ik nowian. Emilio opak keman okittak miak tlapalli, yeh noihki omoyolkokowaya ihkuak amo okinekiaya tlakuas. San ok tepitzin iwan kampa okachi okitlatekiwiltihkeh iyolikniwan yankuikah opehki tlayekowa ik nikan noso ik ne, noso okachi nepa.



Emilio omixkuiti kampa okachi okikuaya tlen okatka itech tlatlamantli kaxitl iwan amo okualtiaya mixtlatis kenin ixwetzka, keman okiyekmachili tlatlamantli welikayotl, okikua san tlen okinek: tlakilotl tlanelolli, kiltlakualli, tlatlamantli kaxmeh tlen okiapiayah tlatlamantli tlakualli. Emilio ika nexkuitilli okintlahtlanih inyolikniwan: ¿Tleka ankikuah nochi inin? Iwan yehwan okinankilihkeh: “Tiknekih tietoskeh toyolika iwan tichihchikawakeh, ihkoni kenin techitta, yi otipanokeh makuilpoalli xiwitl”

Emilio ika miak nexkuitilli innawak omotlasohkama iwan okimilli welika mokuapas ikalihtik kampa kitlapowis inantzin ipampa inin nemilistli. Ihkoni omomakah: “nimechittas ok yolik noyolikniwan iwan tlasohkamati otechtlamakakeh”

Emilio omotlelohtikiski, oahkopankiski iwan opatlantia omokuapki ikalihtik, wehka okittak kenin nekan xochitlan kualtzin opoliwiaya iwan san nelihtika opehki tlalchikisa, ihkuak okiyehyekowaya wetzis, ioihsatewak!, Emilio okittak melawak otemiktoka, yeh kualtzin otlamawiso iwan opak, kemin ayik ihkoni okittaya, otemok itech itlapechkochian iwan omotlelo okitemoto inantzin kampa kitlapowis nochi, okilli:

“techtlapohpolwi nonan, amo kualli tlen onikchi iwan axkan yi onitlalnami kampa nikitta miak onkah tlen kualtis se kiyekos, niktlasohkamati techmalwia iwan timotekipachowa ma nitlakua yolikayo... nimitzneltokitia amo ok sehpa ihkoni timochiwaskeh”

Emilio okipalewi inantzin ma kimanakan tlakualli iwan okikua nochi tlen okimanilihkeh, ik tlami Emilio okihto:

“onkah miak welik chipawak iwan kuahkualli tlen moneki moyekos”.



Ihkoni tlami

Buzzy iwan Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli

Gonzalo Yahel Martínez Lobato

Primaria "Luis J. Jiménez" CCT: 30EPR1152B, Xalapa-Enríquez

Semi okatka... iamo, amo, amo!; inon tlahtolli miak yi omihto, okachi kualli pewas nimechillis neh notoka Buzzy iwan niwalewa itech planeta Chucherus. Amehwan ankihtoskeh ñiwan inon tlen nopan kitta?; kualli, ika amehwan amitlah tlen kema ika se tlaltikpakchokotzin itoka Rodny. Yeh iwan iyolikni Sanito onechpalewihkeh ma nimokuapa chucheriano amo kokolisyo iwan chikawak, kampa onechmachtihkeh nochi ipampa tlen kitlatihtok Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli, ayakmo nimechkuatlapoltis yeh nikneki nimechontlapowis tlen otlamochih.

Chucherus se planeta kualtzin, yeh itech tentok iwan pexontok ika tlatlamantli welikayotl kampa tzonetokeh miak tzopelik. (Elsihsiwi) iMiak nipaki kampa neh nichanti itech inin "tlaltikpaktli tzopelik"! Yeh se tonalli opehki nochtin mokokowah: onehnemiayah yolik, osotlawiayah ik nochi kawitl, okilkawayah nochi tlamantli iwan omotomawayah kemih pitzomeh, noihi nochipa san okuahkualantoka. Amikah okimatiaya tleka ihkoni otlamochiwaya iwan tepahtihkeh amo okahsiayah kenin tlapahtiskeh.



Ihkoni kenin onimixewi nipatlanis niktemoti seki tlapahtilistli tlen nikinmakas nokniwan iwan ihkuakoni onahsito itech Planeta Tlalli, onitlalchikiski kampa itokayohkan “Macuiltepetl” iwan ompa kanin onikittak, se chokotzin akin onehnentiaya ompa, keman san nelihki osentlachixki iwan okihto: –iAyakmo okachi kualti ninehnemi, yi onisotlawak! Ihkuakoni, Rodny (ihkoni kitokayotiah tlaltikpak piltontli) opehki kinotza ikah, san nelihki okistewak ikah ahase iwan kualtzin okimolini imatzitzinwan iwan ipoop! Owalneski se tlapechtzintli tlen okipiaya welik tzopelikeh iwan se komitl tlen okipiaya seki tlakonilli teskatik iwan chipawak.

Rodny sawel opak ihkuak inon nochi okttak iwan opehki tlakua iwan koni nochi tlen okatka ipan tlapechtli kampa omotlapowiaya ika pakilistli ika nekan pinotzintli; nochi sotlawalistli tlen omottaya itech chokotzin niman opopoliwik, ¿kenin? Amo nikmati. Ihkoni onimotoki onikkak tlen okihtowayah, amo oniknekiaya ma nechittakan noso onikinmawtiskia, yeh onimotepotlami ika se tetl iwan ioniwetz! Chikawak otlakomonki ihkuak



oniwetzito, yehwan omokuapkeh iwan onechwalittakeh ika mawkayotl.

Ihkoni omextin omotokihkeh iwan

onechtlahtlanihkeh kox kualli

onikatka, neh onikinnakili

kema, san nimantzin Rodny

opehki miak nechtlatlahtlania:

¿Tlen motoka? ¿Kanin tiwalewa?

¿Tikahsikamati totlahtol?

¿Tlen tikchiwa nikan? Tlahtlani

iwan tlahtlani.

Onikilli: -iAyakmo! Ayakmo xitlapowa, techkuatlapololtia. Nimitznankilis nochi yeh tepitzin ximotenkawa. Iwan ihkoni onikchi kampa oniknankili ipampa nonemilis, onikilli oniktemowaya se pahtli tlen melahkan monehneki itech noplaneta. Rodny omoyehyeko iwan onechnankili: -Neh nikmati akin kualtis mitzpalewis. Yen noyolikni Sanito, yek tlahtoani itech tlapahtilistli, yeh onechmacht ma nikpia yektlakualistli iwan ma nikonito atl chipawak tlen ma kipalewi notlakayo ma yeto kualli. -iOooo! Iwan kualtis techyekillis ¿kenin inon? -onikihto.

Xikitta, okachi kualli ma mitzyekilli Sanito akin nikan towan yetok. Inon wehka tlatitlantli okikaktoka nochi tlapowalistli iwan otlanankili:

-Xikkaki Buzzy, Ika tlen otechtlapowi nikahsikamati moplaneta tlachiwali ika carbohidrato-, ipampa miak ¿tleeeen? Onitlahtlanki. -Kema Buzzy, mihtoski itech moplaneta mokuani miak tzopeliktli iwan inon yolik kihtlakowa motlakayo. Yeh amo owih kenin moyektlalis, xikkaki iwan nimitzmachtis kenin ma ixpoliwi inon owihkayotl.

Onkah Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli, tlen motlantok ika eyi tlamantli tlakualli kemin:

- Tlatlamantli tlakillotl iwan kilitl tlen kitemakah vitaminas, minerales iwan fibra.

- Tlatlamantli achtli iwan kamohtli tlen kitemakah chikawalistli.

- Tlatlamantli exotl iwan ok seki xoxowiktlakualli tlen kitemakah proteínas.



Nochi inin tlakualli sepanian kitechiwaltiah ma yekyeto motlakual iwan amo ximokoko, ihkoni tla siwameh iwan tlakameh tlen chantih itech moplaneta kipatlah intlakualis moyektlaliskeh.

iMach! Amo nikneltoka kox nelli moyektlalis; xikkakikan onkah se owihkayotl, itech noplaneta amo onkah tlen amehwan ankihtowah. iUpppss! Okimixkuitihkeh Rodney iwan Sanito. ¿Axkan tlen tikchiwaskeh?, okihto chokotzin. Sanito okitlahtlani Buzzy kox onkah kanin okualtiskia se tlatokas noso se kiskaltis tlen monehneki ika mochiwas C. Chucheriano omoyehyekotoka iwan okimilli: -nesi kema, iyakapan noplaneta tlakualkan iwan kemin ok sekkan, kampa kualtis monehnekis.

Amo miak omoyehyekohkeh Rodney iwan Sanito okillihkeh Buzzy ma kinwika itech intepos tlen ehkapan patlani iwan ma nemitih itech iplaneta kampa otekipanoskiah. Ihkoni eyixtin



paktiwih oyahkeh, kampa oahsitoh Chucherius otlalchikiskeh ompa tlayakapan, otemokeh itech tepostli iwan okiskeh otlahtlachiatoh. Sanito miak omixkuiti ihkuak

okittak kampa chucherianos okittayah kemi tlalwaktli, yeh kualli

okatka kampa omochiwaskia se kuawtlan

kualtzin tlen okipiaskia tlatlamantli tlakillokuawmeh

tlen okitlakiltiskiah tzatzatl, kostiktzapotl, atzapotl, ok seki, noihki

oyetoskia tlatlamantli tlatoktli kemin kamohtli, zanahoria, brócoli,

pepinos. Okitokaskia tliolli, sorgo, avena, trigo iwan noihki okimpiaskiah

tlanemiltin ahasehkeh kemin pollohen, kanawmeh, wehxolomeh. Noihki

okimpiaskiah vacas, tentzonmeh, pitzomeh iwan michmeh.

Buzzy opakiaya kampa axkan kema okiyakapankixtiskia ialtepe, oahkotzkuinaya iwan okuawtzahtziaya ika pakilistli. Ik tlami Sanito ikikah itlatlahkotian inon patlawak tlalli se tetl tlanexti tlen kimeyaltia atl sesik iwan chipawak tlen okichianwihtoskia ik nochipa inon xoxowik ixtlawak iwan okimatlitihkoskia yolkameh iwan nochtin akinmeh powih Chucherus.

Oahsik kawitl kampa omomakawaskia, yeh achto omonekiaya ihkoni eyixtin san sekkan omawiltiskiah, omotletleloskiah iwan omopakiltiskiah kemih kuatlapolohken itech nochi planeta. Eyixtin okisepantlihkeh san se ikniyotl semanawakyo: san kampa omonekiskia iwan kampa oyetoskia se owihkayotl ipampa yolikayotl, yehwan oyaskia kiwikaskeh Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli.



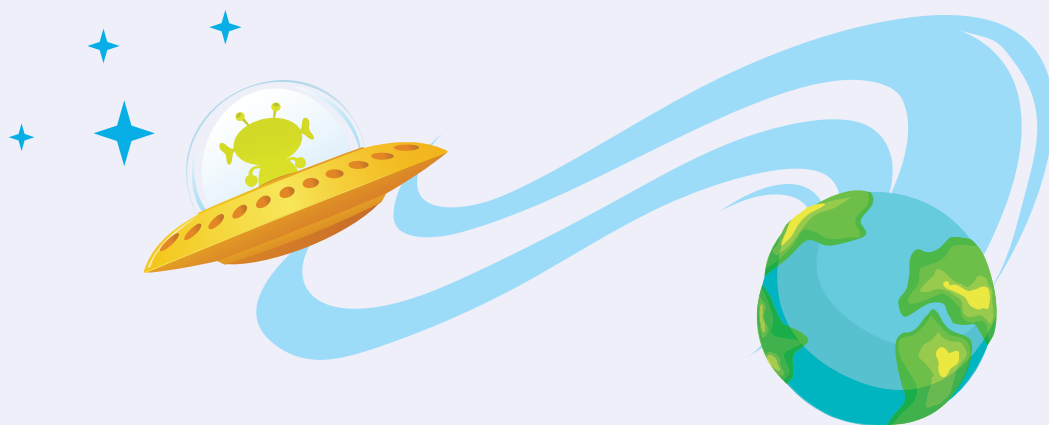
Buzzy okinkuapalti Tlaltikpaktli Rudny iwan Sanito iwan okimilli:

-Ayik onikyehyeko nikimahsis seki kuahkualli yoliknimeh akinmeh onechnextiliskiah nowan iwan noaltepe se weyi tlakahtewilli weyi kemin Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli, nikinneki miak iwan nikimilnamiktia notlasohkamacholis, noihki nikinmaktia nokniyo san kampa nochtin titlahtlamih.

-(Rodny) Noyolikni amo moneki timotlasohkamatis, neh noihki nipaki kampa neh onimitzixma iwan oninemiko itech moplaneta kualtzin. Xikmatto kualtis nimitzpalewis ik nochipa.

Ik tlami Sanito okahxiti: tla titlakua kualyotika tikpias kualli yolikayotl, ipampa Kaxitl tlen kipia Kualli Tlakualli moneki nochtin kimatiskeh. Xikwelkaki tlanahnawatilistli tlen otimitzmakakeh Buzzy iwan yolikayotl nochipa ma mitzyolchikahto.

Chucheriano otlehkok itech itepos iwan opatlantia itech weyi ilwikatl. Sanito iwan Rodny okittayah ik ilwikatl inon tlilektzin tlen okachi okachi omokawaya wehka. Yeh inyollo inon eyi yoliknimeh omokah sepanitok ipampa yolikayotl iwan yeknemilistli.



Ihkoni tlami

Ihkuak panowa ixkisyotl

Hellen Ávila Aguilar

Secundaria Oficial "Pánuco" CCT: 30EES0119G, Pánuco

Itlah amo kualli tlen opanok, kaxitl tlen kipia kualli tlakualli okihtlako ikah tlawelilok iwan ik inon oneski se ixkisyotl ihtik tlakualchihkan, itlah tlen amo keman se mochiwa kampa nochi omotlanenelo, amo otlakatka kemin motlaneki.

-¿Tlen opaño?.- otlatlanki tzatzatl sawel ixkuatliowilihtok

-iNochi tlakualli tlen kuitlayo otlaihtlakokoh! Okichihkeh se ixkiskayotl tlen otechchiwalti manochtin matikikisakan kampa otikatkah.- Okualankatlahto nakatl.

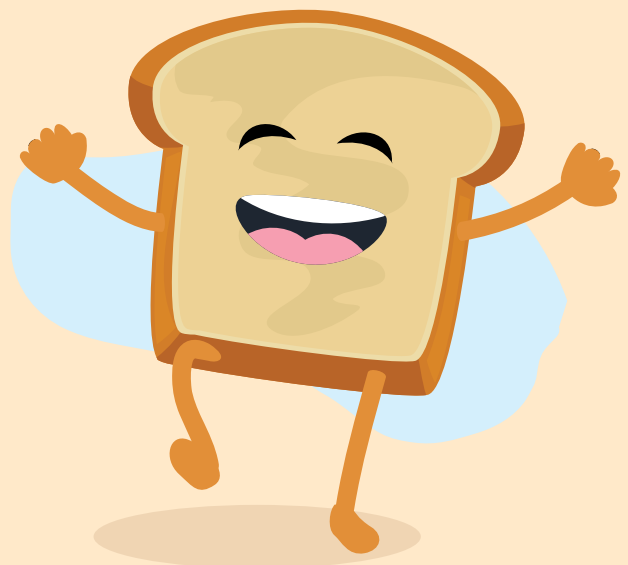
Nochtin omomawtihkeh, omopapatlakeh kampa okatkah itech kaxitl iwan tla amo okatkah kenin powi, okichiwaskiah se weyi owihkayotl itech tlakualistli tlen kipiah siwameh iwan tlakameh.

-iXitlakakikan! iKaxitl amo nesi. - Chikawak omawkatlahto tapotl.

Nochi tlakualli ihkuak inon okikakkeh omomawtihkeh, keman nochtin opehki momawtiah, opehki chokah iwan tzahtzih ika tekipacholistli. San yen pantzin amo ochokaya.

- ¿Tleka amo timotekipachowa noso tichoka pantzin?.- okitlahtlani ika ichokyo yen etl.

- iTla se kipia se mawtilistli, ika pantzin se mopahtia!.- mosihsinia okihto pan.



Amikah okipakti, melawak okatkah itech se chikawak owihkayotl ihkuak opoliwik kaxitl iwan yehwan ayakmo okatkah kanin opowiah, nochi kualli tlakualistli inmak okatka, iwan tla yehwan amo okatkah kampa powi nochi oihtlakawiskia tlakualistli iwan amo oixwiskiah. Omoyehyekohkeh nowian kitemoskeh kaxitl san kanin okahsiskiah, okiyehyekohkeh kox amo yen tlakualli kuitlayo tlen ihkoni okintokti; nochtin omochihchikahkeh iwan otlatemotoh itech refrigerador.

Ihkuak oahsitoh kan tlasesextlan iwan tlatatokeh tlatlamantli tlakualli kuitlayo, miak omomahmawiyah iwan maski ihkoni omixewihkeh impan kalakiskeh.

-Xikittakan, xikittakan tlen tikpiah nikan, nochi tlakillotl, kilitl, exotl, achpayaxtli iwan tlakualli tlen mokixtia intech yolkameh. iTlen nexkuitilli! ¿Iwan akin mechwalika tlakualli mosihsinihkeh?

- okihto hamburguesa xitontli ika wetzkalistli chohnehtik iwan omomanepano inawak se weyi tlanepantli salchichas.

-iOtiwallakeh ipampa tokax tlen kipia kualli tlakualli! iTikmattokeh amehwan otechichtekilihkeh! Ihkoni techkuapilikan noso xikchiakan tlen anmochiwaskeh.

- Chikawak otlahito xitomatl tlen okachi ochichilewak.

-iHahahaha! ¿Iwan akin okihto tehwan tikpiah kaxitl tlen kipia kualli tlakualli?.- otlahatlanki tzopelatl ixmilintok, tentok ika miak tzopelik.



-Tikmatih kualli amehwan ankipiah, ¿Akin okachi okinekiskia kampa seppa otechkuihkuiliskia?.- omixewi otlahtlanki memeyatl.

-Melawak kualli antlayehyekowah, nelli kema, tehwan tikpiah anmokax, yeh amo timechkuapiliskeh.- Mosihsinia okihto se tzopelik iwan chiawak pay.

-iTla anmochihchikawah, tikalakiskeh ipampatika iwan timechkuiliskeh ika chikawak!.- Okuitzo atzapotl kampa okinyoleh nochtin ma kalakikan kitekuiliskeh kaxitl tlen kipia kualli tlakualli.

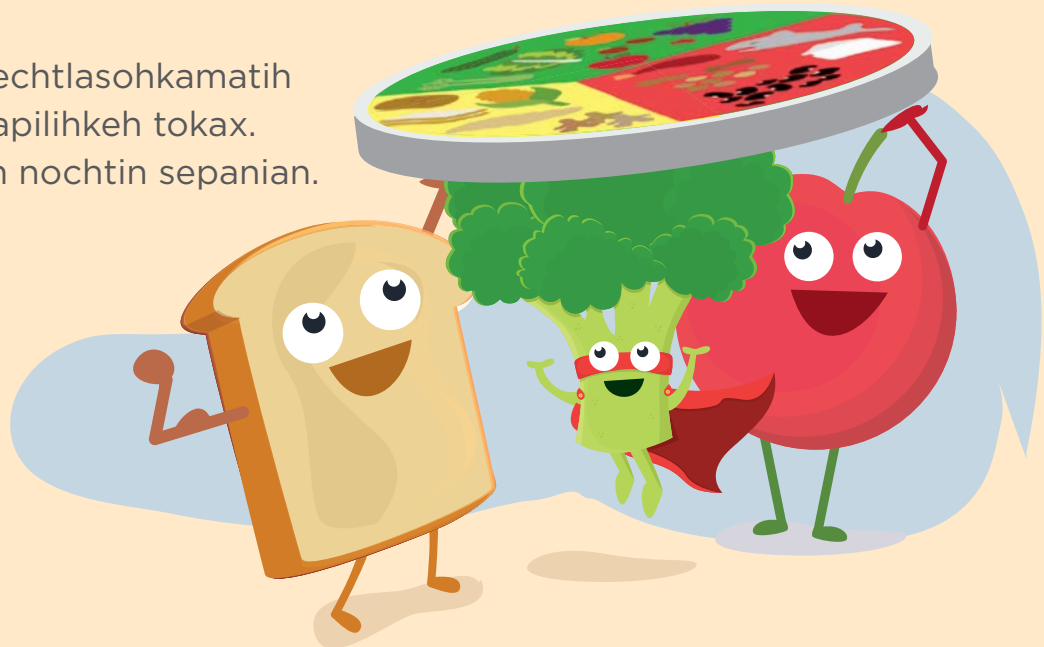
Omokualanikkeh iwan omokualanikkeh ika yehwan, kampa miak omotohtopekkeh tlen amo kualli tlakualli oxihxitinki, okihkiski intlamanyo; tlen kualli tlakualli okittakeh amburguesa, pay iwan seki kuitlatlakualli,



omotlantokah ika tlen kualnestok itech kaxitl tlen kipia kualli tlakualli, omottak amburguesa okipiaya itlah kiltzintli iwan nakatl, noihki kemin pay kipia tlakillotl, inon amo kihtosneki amo kualli tlakualli, tepitzin omoyollosewihkeh iwan okiwelkakkeh amo miak tekokolismakah, yeh moneki amo miak se kinkuas, tlamo monextia tlen amo kualli tlakualistli.

Nochtin omoyollosewihkeh iwan okipixkeh se kualli tlapowalistli, kualli otlayehyekohkeh, ik inon okiyehyekohkeh nonotzaskeh ihkuak okipiaskiah se yektlakualistli. Keman nochtin opaktokah, tlen powih kuitlatlakualli omotlapohpolwihkeh iwan okikuapkeh kaxitl tlen kipia kualli tlakualli inyankuik yolikniwan, omotlasohkamatkeh kiteipanittah iwan ayakmo kichikoittah.

- iMiak timechtlasohkamatih otechkuapilihkeh tokax.
- okihtothen nochtin sepanian.



-Amo onkah tleka, tehwan noihki timoxihxikowah otimechichtekilihkeh anmokax, otikyehyekowayah ihkoni okachi kualtzin otikmachiliskiah, yeh kema otimochihkeh kualli tiknimeh.- pinawa okihto.

Nochi tlakillotl, kilitl, exotl, achpayaxtli iwan tlakualli tlen walewa intech yolkameh omotlalitoh inawak kaxitl tlen powi iwan oyahkeh kanin achto

okatkah, ika xalohtli tlen kipia kualli tlaonilli iwan nochtin motemaktiah itech tlakualistli ahsitok iwan yolikayo. Motta owehkahkeh, ika ietikyo kaxitl, nochtin otlapalewihkeh, san kanin otlatlalihkeh kanin melawak powi.

-iSawel nochi kualli yi omotlayektlali!, Axkan ma timotlatlalikan kanin tipowih, itlakillotl, kilitl, exotl, achpayaxtli iwan tlakualli tlen walewa intech yolkameh, iMa timotekpanakan!.- Otlahtohtewak ika pakilistli tzatzatl, tlen otlayanakaya.

Ihkoni omoyektentiahkeh sehse itech nenechikolli kampa opowiah, nochtin omoxehxelohkeh itech tlakualnechikolli tlen powi. Ihkuak nochtin ihkoni yi okatkah, sehse nechikolli opehki motlalia ihtik kaxitl tlen kipia kualli tlakualli.

-iTehwan tiktemaktiah vitaminas, minerales iwan fibra tlen tlapalewiah ma yektekipano tlakatlakayotl, tlen tlachiwaltia ma mochiwa iskaltilistli, chikawalistli iwan yolikayotl.

- Owaltlapohkeh ika pakilistli nochi tlen tlakillotl iwan kilitl.

-iTiktemakah melawak proteínas tlen monehneki itech iskaltilistli iwan chikawalistli tlen intech konemeh moneki, ma mochiwa iwan ma moyektlali tejidos!.- Ik tlami owaltlahtohkeh exomeh iwan tlakualli tlen walewa intech yolkameh.

Iwan ihkoni ok sehpa omoyektlali nekan tlakualchihkan, nochtin omotokihkeh ihtik kaxitl tlen kipia kualli tlakualli, okiyekittakeh noihi kualtis kiseliskeh kuitlatlakualli san keman monekis, kampa kimochiwaltiskeh kitemaktiskeh se tlakualistli yeksepanitos. Ika yollosewilistli ompa mochixtokeh tlapalewiskeh itech kualli yolikayotl.



Ihkoni tlami



Kō mi' jmo' sīmi' chī

Chinanteco

Traductor:

Pedro Santiago Conde

Academia de la lengua chinanteca

Laj̄ elā laima lai eli' jli'

Emilio Guzmán Díaz

Preescolar "María Enriqueta Camarillo Viuda de Pereyra"

CCT: 30EJN0161M, Yanga

Köf̄i mal̄' kö il̄, jā t̄somi' mas̄i, Mii, emakua eyäs̄ia, ts̄i' xia mati mi'tsia j̄ña tañi' kua mati kuo Xéa ekua ikö f̄i lai Mii axia makua tiña, i xéa exéa tsa ematama' ma, eliki', ekina j̄ña laima enakā j̄ña elitāa majā kuāa fū' j̄ña p̄ia., ts̄i' Mii, ebakāa j̄ña mi'tsia ematōa jaw̄i ki' ma jā bakāa chijl̄ea tá: "iEs̄i no mal̄!"

Kö taló axé mate' Xéa machi, jā t̄i Xéa kuoa j̄ña t̄i ju' kia j̄ña tsa chin̄' tsa j̄ña kaséa tsa: "Re k̄i ts̄i' jö axé t̄i laima j̄ña ñi ep̄itama', w̄i kuone lail̄i eli jli' ma m̄h...tsa chin̄' jni, si ekia'!" Efa' Xéa.



Mii emawoa chisi, etäa ka kuia emi' xé jña male nia, jä kitäa nia fi tiyi' ni jä kölala kayä kuü, katäa inaya li liye' tama' elajiñi jña jä tää tsapi' tsami' etsatäa jä eyätsi'a, lajä naa tsapi' nomos ichi li ju'ña.

Lajj tsapi' tsami' (laili lajj llamo), etæa tsa exóa jä jña tsakoa, nitäa kuü jñ chaa jú ejlä hore; mati matäa köli jä tæa tsa majä kua jña Mii jä ki tsia, axia chia ñi mesi ejä enea, tsj' eli nea. Ena ñi mesi enakä lajj ñi, emane mñ jña moo lajj jö. Mii eyäa tsia ejea lajj ñi, tsj jì etaña kuaa axa nea kuu. Mati liwo mi' jña fa' tsamj tsatä ñaa ejä malea kuu chi jli' kömi' ila, kömi' tana.



Mii kafüa lajɨ fɨ kua ma axa ki ña, mati ka likua laima ñi ekua lajɨ: ñi mɨ,
mɨ' moo, ma lajɨ ñi. Mii erɨña enia tsamɨ tsatä ñaa: ¿Eli kuu eni? Ejä ña:
“Majä te're jña epɨ. Lajä lai jä' jnä malɨ ñalo jmiñi”

Mii mati faa jä kakuoa lima' jña xéa tsa mati chää ju' lai alɨ chaa jú ikä Xéa.
Ejä jaa: “Lajɨ ejä jnä jmiɨ tsamɨ tsatä ñaa jña lima' ela kanɨ”.

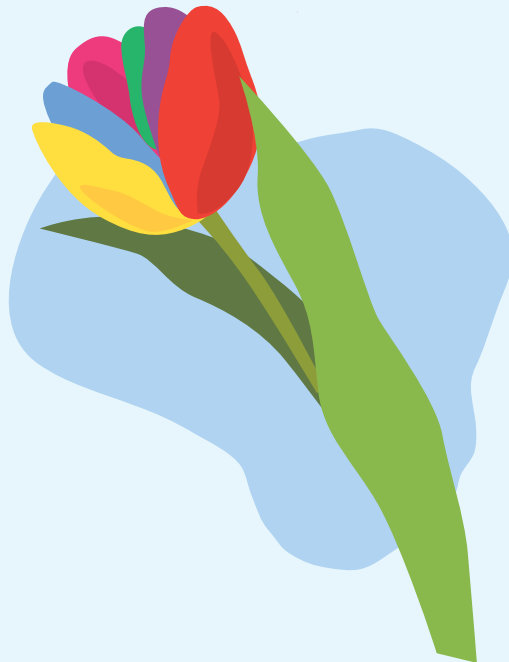
Mii kania kuɨi tama', ekaxó jña malea ña ejäa tiju', imawɨ' kajea e ina li eka i
jña lajä kalɨ, lajä ki tsia etaa, iEni ñia! Mii eli lia eki täa, tsɨ' lajä jña eyäsia,
ifa' köfɨ tsa majia lajä, tiwo si ji jña kania jnaa taefɨ Xé majä chaa lajɨ jú, efaa:

“i tsó ma, xéjújɨ jɨ jna makɨ tsɨ' elä tama' eli jli', ekua' jni lima' ejmo' i jna jña
majä kuu re ki ø, efɨ jni exé ma jmoo”

Mii kama ä Xé etaa ma jña kua lajɨ ejä etaa,
Ixä Mii efaa:

“Exia elä laima eliki' jña erø li' ejli”

Exä



Buzzy jña jow+Ekua rø

Gonzalo Yahel Martínez Lobato

Primaria "Luis J. Jiménez" CCT: 30EPR1152B, Xalapa-Enríquez

Köf... iaxia, axia, axial; fñ wo' malñ makea fñ, Jä fñ jñä lala sñ jna Buzzy jña tsa ja kua'wø sñ jna isñ Chucherus . Jñä faa ¿Jña eli kuone nñ tñ jna?; balñ, jña jñä axia tsñ jña jä sñmi' terrikola tsa sñ Rodny. I jña tsa ñaa Sanito emaä jna elñ chucheriano elñ echñ jña epñ, wñ kaea jna lajä lailñ jowñ ekua rø, jä chajú lai alñ.

Chucherus kö jmikuñ sñ jä eliyen' tama', tsñ jmiññi' kia jña jmifo' elñ tama' elä ññ laima jña ñino elñ 'ma eroo, mñjó jña elä ññ fñ moyi mñ'. (Aköa chi) iEyä tsñ kua "ñifñ ixia mñroo"! Kö jmñ male li tsó tsa ijä: enñ tää tñmi', emawo'a lajñ jmñ, axó chia tsñ ejä xia, jña tää chi lailñ mñ achi, lajñ xarø tä. Axë maññ eli lajä lñ jña tsamñ axa machea a lajä limo mñ.



Ania añi jna tiyi' jmi'kui sñ añi ne' ala jä limo mñ ki tsa kiä, Ja che kua'wo, Atas' isi "Ma Macuiltépetl" jña ijä kaje, jä tsomi' manñ ijä, eyä tsia nñ, epia jña eyä tsia, enñ jlia tiyi' jña jlia eyä tsia, köla mati ñaa, jña faa.- iAxé mali kñ ti machi, emawoo! Jä jna, Rodny (Anñ masñ tsami' terrícola) jä malea ti jä tsa, kö salia kuñ jä tsapi'mi' tsa chili likuo ekuoa kuoa jña ipoop! Jä jna kö masimi' ena tsñ ti fñ jaiñi' jña kö kuo' a jmi' tejó jña enaa te.

Rodny eliyä tsia mati jña lajñ jä jña malea kuu' jña ña lajñ enato' ñi mesi jä chaa jú eyä tsia jña tsa xa kuia; emawoo na ejä tso mi' i tsama ña, ¿Ela'? Axia jmo. Jä kañi ko ñinoo efaa, Ejmo majä xajaa jna o wñ eli fña, tsñ enaxö' kö mikö jña izaz! Eta tama'ni' mati katä, jä kajña jña jaa jna köta. La majä jatä ko jña ania jna erø lñ jna, jä fia tsarø lia jna, Jä male Rodny kania jna elä jú: ¿Ela' sñ? ¿Ajñ ñaa? i Enñ chiñ jú jløø? ¿Eli ila nñ?, bla, bla, bla,...



Ja fia:- iBalñ! Aña jña, enaa chiñ. Enñ lö enñ jna tsñ ñaa.

Jña anñ ajmo enñ echa jú lai nñ, ja fia emano omñ jna ejmo mñ tsa jefñ ki. Rodny jä kñ tsia jña ña.- Ejmo jna i li maä jni. Jä tsa ñaa Sanito, i lñ Rø kiä echi øa, ekuoa lajñ lai kuu jña eñ jmi' majä jmo ta ø.- iOhhh! Jña eli chaa jú ¿Ela' jä? - kafia.

Jé, rø lř' ba cha Sanito wř sř'a jřa jnä'. Ī tsane' kuanoa lajř jú jřa anřa:

-Jo' Buzzy, lö emacha jú kua'wq̄ kia exia tama' karbohidrato-, čikééé!?
Enřa.- Jä Buzzy, jä faa kua'wq̄ kia ekua machi fřkuř jřa enř jmiwoo eli xa ĩ řa.
Třř' exa řř' limarø jni rø jřa kuo elirø.

Exia jowř eli ki' rø, eli 'nř jó eliki' eli:

- Lajř mř jřa moo ekua majä řřřř',
epř jřa řřřřa

- Lajř mř jřa ekuä řř wq̄ ekua pi.

- Epë jřa ekua ekua ja' ekua ejäa jni.

Lajř ekua köfo' ejmoa majä
nakä lajř eli kuu jřa axia li
xä'a, anř faa tsa tä kua'wq̄ kia
ba masř etakua majä lichřa.

řGuau! Axia li eli rø alř' nř; ni re' třř' exia kömi'
tsó, třř' kuawq̄ ki axia xia eanř efaa nř jnä.
řUpppss! Anř ta Rodny jřa Sanito. čEla' jmo?,
faa tsomi'. Sanito nř'a Buzzy exia ili řř jřa likuä lö enajmo' Jowř kua rø. Ī
chucheriano ja kř tsřa jřa jä faa: -kř třř Jä, kö jó kua'wq̄ ki eli řř axia lř' köřø,
ijä li jmo.

Asé ki třř Rodny jřa Sanito axéa Buzzy etea tsa řř nařř itř yi' atř kua'wq̄
kia majä tsa jmoa taa. Lajř öö mijöa natäa řř, mati chatäa Chucherius
tř köjo kayäa, řř nařř ř třyi' jřa natäa najäa, Ela' lř faa Sanito mati kajäa itä



chucheriano axia ma jmoa, ejmoa kö liye' ñinoo elixia 'ma ð mñ mazä, mñ, mñ rø' etc., jñ eli jmo eliñi papa, naye yñ, mñjö ja' te, naye rø'. Eñia kuñ , sorgo, avena, trigo jña iköché elimakuää ja' kuä ñi'ñi laili' tñna', mññi, tuu, latñ kuafñ lima kuä, jöxia' señi, jña ja' jññ .

Buzzy eyä tsia nama' jñä tia jefñ kiä, axa ña jñia tiyi' jña o'a eyä tsia. I xä Sanito chajö kua'wö ja kö mñkö sñ jññ chi jña ekuñ etejó etñ jññ jee exé li kñ tsñ ja' jña tsa tä Chucherius.

Etñ hore faa exää, lajñ ööa tsa ñaa, kanñ kuñ jña atä lafa tsana mñ' lakö kua' wö. Lajñ öö ja ka jmoa köjü lakö jññkuñ. Ifaa jñ wñ jññkuñ ixia tsó ki' øa; tsa jñä tsatä tsatñ ekä jawñ ekua rø.



Buzzy kajä tsa kua' wə kia la' Rodney jña Sanito jña faa:

-Tsatö jmi kaki tsi maji tsa ñaa tsachi tsatä te' köjú jña jefi ki kö ku né efo' laili jawi kua rə, ena tama' jnaa jña kuoa, etere ñaa lawi li jmi.



-(Rodney) tsa ñaa axia li kuo lima', jna eli' re ikä jna ijä ili ku jni jña nito' eliye' kua'wə kia. Mama jni ekuoo lö jmi xiä jnä.

Ixä kafa Sanito: Nifa' kuu rə axia tsó ki, Jowi kua rə laji jnä lima'. Kuatä jnä laifa' ekua Buzzy jña tä jnä chi ikä jnä.

Tsa xó tiyi' chucheriano fi nañi kia jña xóa tiyi' , Sanito jña Rodney jea fi mi mi na exó imaw' jña machi. Tsi' misi ki' laji öö jaa etäa kö jú kuone æa jña echilitäa.

Exä

Manaf+ kia' ñi'

Hellen Ávila Aguilar

Secundaria Oficial "Pánuco" CCT: 30EES0119G, Pánuco

Kö el+ naf+ jaw+ eki' ekua emakia jä tsa xana tsaw+ ts+ jña jä kal+ kia' ñi' ti
kíyi, kö ki' laj+ matäa la' makí, axia etia.

-¿Ela' jñ jñä?.- En+ mazä mana tama' chia.

-i Laj+ tsa jmo ma l+ kuatäa emanea i! Emalea jmoa kia' ñi' majä wö imate'
- An+ ta ikä f+.

Laj+ f+ü', maka masia imatäa jaw+ jña nifa' xa matäa ijä il', emachi mali ikuu' tsa.

-iNi jñä! iAxé jaw+!.- An+ ta efü' to.

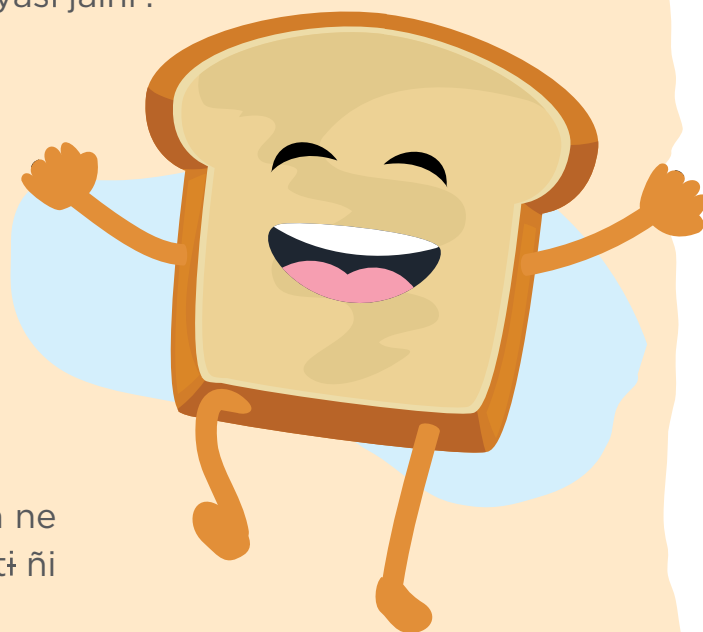
Laj+ m+ enoa efüa, etäa ela' jmoa, emalea o' jña ta tatäa exachea ejmo.
Jaiñi axia machi o'a.

- ¿Ekuone xa ñi+ ts+ jña elixa ñi o' jaiñi'?.- An+ ala' miñi.

- iEkuone efüa jña jaiñi' echi!.- Efaa eyäsi jaiñi'.

Axë ma jmoa an+, exójo' ematäa
kuone ina + jaw+ jña tsajnä axia täa
ijä, w+ kuone mata kua r+ tsajnä,
jña axia tsóa ijä emaxia elä eliki'
exa chi jña emal+ eliki'. Ejä malea
no' f+ inanea jaw+ majä t+ä, jä ia faa
tsa jmo m+ l+ kajmo laj+ mapí jña
ñitä isi' emaku'.

Mati chatäa iku' jña exa che' la l+ ima ne
m+ exachi, emako' tama'a ejä chatä it+ ñi
itä' tsa jñä.



-Jø, jø jnä etakia ila, lajɿ mɿ, moo, eñanoo, mɿ jña ekua eki' ja'. iEli lanɿ! ʔEkiä ila tsajlä ma?.- Faa tsa pë'jña ka chiria kuo ko ki timɿ ñi te' fɿ'.

-iEjato' kuone ki' jawɿ kiä jnä echi ki'i! iEtajmo jnä jnä ka i'! iJɿ jnä mama jnä ela' lɿ!.- Anɿ' ta mɿmɿ' yɿ tama' lajä lai jnaa.

- iJäjäjäjä!.- ʔJña i faa jnä takiä jawɿ ki'i?.- Anɿ jmiroo enia, echikä elä jukuɿ.

-Ejmo tama' a jnä jnä takiä'. ʔi mane majä xachi ñia jnä?.- Anɿ ekä nɿ jmiti'.

- Jo' tsachi' tama' jnä, ela', jnä takiä jawɿ kia' jnä, tsɿ ʔaxia jɿ'.- Efaa eroo jña jaiñi'.

- iNifa' etä jnä, etsakiä jnä a jña ekɿ lajɿ pi jnäa!.- Ka O' mɿ rø kae kuo majä tsatä tsa kɿa kuone ki' jawɿ eku'a.



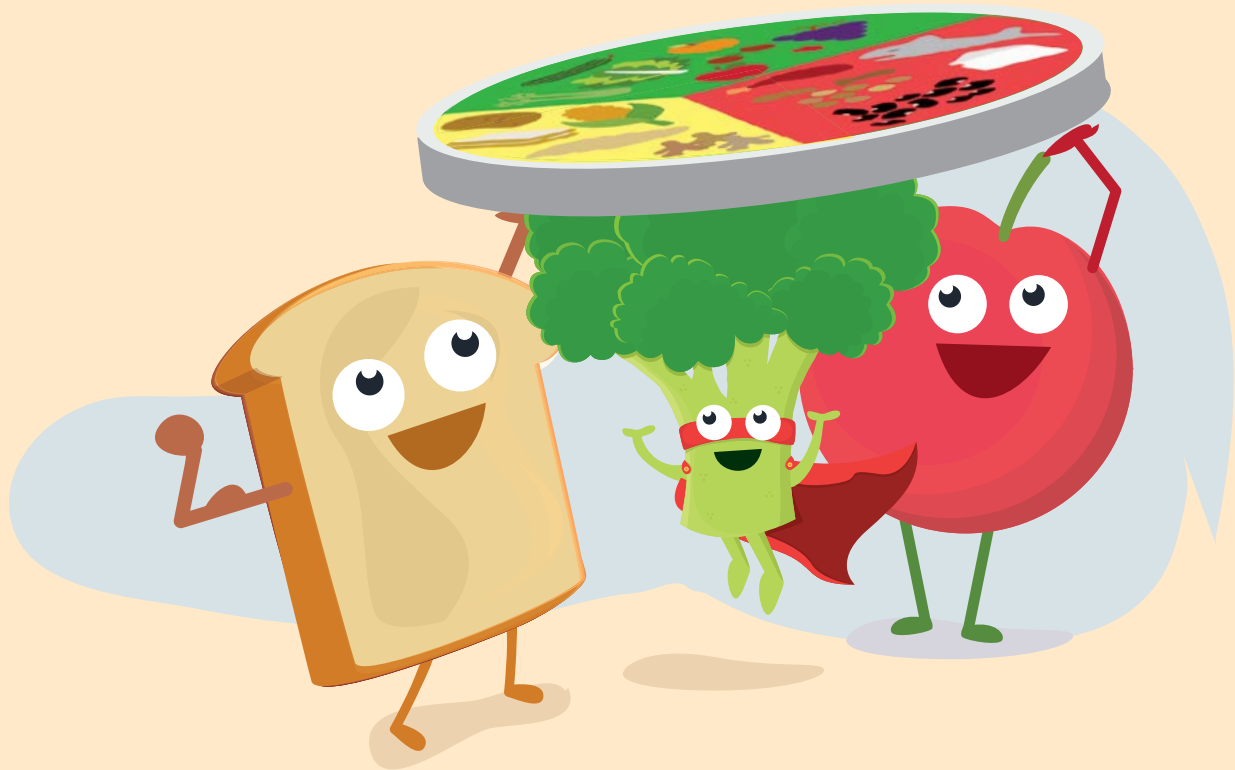
Etia, jña etia ikä tsa jnä, ejläa rö eli' etia, etoa köché ekia, lajı mā echi ejä lı' lı'a ejä epë' lajä lailı' noo jña fı' nó iñi' eña mñ, axia malı'a, kōa la lajia taa ti jña ni chia axia malı' kuone jä exa makua elä, wı ejmo eli' ikä.

Eañaa jña emalea chaa machi jú, eka ni chia, ejä tēa rö mati kua echi. Lajia matä chi. lajia tsa mata kiä mā lı' ekajmıa ikäa ejä kajia jawı kua ikä tsamı tañaa, eka faa echi axia taa rö.

- iLima' jnä kajı' jowı kiä jnä! .- Faa lajı_unisorio

-Axia eli', jnä etañi' faa eaı kia jnä jowı. Lajä malı tsa machı jnä, tsı' amaa tsa ñaa.- Faa tsta yi'.

Lajı mñ, moo, epë' mñ jña eku'a eki' ja' katia jowı liye' kia jña natä kachia fı itäa, jña naya jmi eia jña emalı ekuo eku' enati jña echi eki lö jmi lñ, kuone eli mki' jawı, lajı ekuoa jawı ijä ilı'.



- iErø mate lajĩ!, Exato jnä ijä imate', imĩ, moo, epë, mĩ jña ekua ekua ja'!, iMate' fi!.- Anĩ ta eyä tsi mazä, tsa malĩ tsachi.

Anĩa anĩ la majä tsa matä jó ki', lajĩa matä nalĩ la makö jo eki' ekua. Mati matä chi, lajä matä ñi' jawĩ ki ekua.

-iJnä tsali' omĩ, fiñi', jña fiĩ emaäa øa, majä kuäa, kuä jña øa! .- Anĩ ta esi rinĩa mĩ jña moo.

-iEkua jnä ena jmo ejä jni ena jmo' majä kuäa jña kuä sĩmi', majä rølia jña kalĩ lajĩ ñi!.- Anĩ ta ixä tsa pë jña ekua enali' eki ja'.

Jña anĩa ali körø tää kĩ yi,
lajĩa atä itĩa ñi' jowi
kua, jmoa kuoa lajĩ
ekua enali' körø. Eyä tsia
ejmoa taa kuone ki' øa.

Exä





**Ratedao yela
gol che bidao so'
dxiaro'**

Zapoteco

Traductores:

Brígida De Dios Pedro
José Guadalupe Cruz de Dios
C. Azucena Cruz Morales

Academia de la lengua zapoteca

Ta segua ta illobero

Emilio Guzmán Díaz

Preescolar “María Enriqueta Camarillo Viuda de Pereyra”

CCT: 30EJN0161M, Yanga

Gota to lasa, lo to getze uso’ to shkwidedo’ zí’ lobe’ Emilio nakabe to bido’ wita wexhille.

Soo rtzabe den sobe’bagetze kate na’kebe’ re’ betagaube ta bi negaukasebe’, ná’reo na’kebe’ leobe’.

Ta nakatzie’, ta rdau tzie’ ta gaube’ ta gakabe’pen xhe’, pen tzozo. Den Emilio maxha rtzabe’ den nite rzabe’ ken ga cho’ta gaube’ den rnabe’tobi renda tani, renda ta toala.

Shinadokie rsiegalega’dan bi renlo’gaulo llo’te ta de, tana’ ge kanlo ni, betzie’ni gan rasea’!



Emilio uzi legabe' dan utziebe gan rasebe' naudoselegabe', na'uzolobe' shosobe'. shosobe' rdabe'rlabe' lo blousa' den tzatekase' begetabe'lo to llo' badán, ga relega' kie' badán , den nitalega bene do' bisho den rchalegakan, nitakan bishodose, ka nita'ulando nita lo cho ken.

Dan bene'do'na'(kaben be'be lo kan) bexhekan leobe' ta kitabe' den ichabe'. Uguitakan den be'kan ditza tatzagua, de na'utekaben ta gaobe hua na' Emilio ni ula'kiebe dan gokebe' uekanleobe' ta gaube' ta bi rcholellebe', na ukebekasebe'.



Lo llaga ná rlclegan tsiese, dé deodese ta gaukabe', dé ta xhixhe ta tzie' de bika guixhé' dé tá kó tá gaoró. Emilio ni redaube' ta ulebe' deudese ua gokabe'bagetze dan bi renbe'gaube'. Ua itochi, den dan relleka uetsebe ta gaobe' náusolobe'ba raube letewie llote ta de'.

Emilio rebanbe' kola usolobe' raube' ucholellebe' kola gokapebe' nakan tzie', rdaunan sesiese, udaube' letewie' llo' te ta nitagán, ta shishe ta tzie, bika'guishe tzie, ta llón ta tzotzo. Emilio rebanbe' unababe' uetzebe'. ¿biken raule llote tani? Na' bekebekabe' ta tzono tzie' den tzotzo kaben rlea' nato' bá nápano togahio iza.

Emilio rebanbe becbec xcolele den gollebe ke gekiebe'lo chó ta geobe'nákebe' llo'te ta udébe'.

Kaná goka skiebe' ná guetzagaró reobe'uetsebe' skoletéle llote ta bélele néde'.

Emilio skiebe' uchobebé, usolobe' bébebe tatuá skiebe lo chó kebe', ta tónate ulebe' llote ta badán gan ukiébe', dé náusolobe regetabe tatúa kola gokebe'ba iguinabe' i bedeahuebe'!

Emilio gokapebe ta uXHósobe den ucholelleben dan nitzákalá bi ne leve takaná. Bétabe ke lo blaga kébe' na geteabe'nákebe' ta geobepen llote na unábe kaní: “ wshishé nakie' llote tá bie'lele' bá goka peda ke délegase tá illobero, xkolea'dan rápa'néde' dan renlo'gau ta tzie', rniéle' birá huie'kan”.

Emilio gokalebe' nákebe' ulliéekabe ta gaukabe ua náudaube' llote tá ulliekabe gan

Bellollete unabé “délegase ta shishe ta tzie ta illobero”.



Nha beyo

Buzzy den kena ta gauro tzie

Gonzalo Yahel Martínez Lobato

Primaria "Luis J. Jiménez" CCT: 30EPR1152B, Xalapa-Enriquez

Ta gota to lasa... ijo'ho, jo'ho, jo'ho!; ditza ta ba bechilega, solokala inie lé ke lo Buzzy den za' getziallo chucherios, le' inale éwua nede bidan ngie gan?; aya , len le' nika biskala eshkuide getziallo lo' Rodny renno'. Leobe den wetzebe Sanito goka lekan nede ta gaka to Chucheriano tzie den tzao, ulekan nede ta tzie napa dan kena ta gauro tzie, iniekala le' nake goka.

Chucherius neken to getziallo badan. nisado' den llau ken, nekelegan ta shishe tas si den gishewua ken nakan tolosse ta shishe ssewua de. (besin be shesse) issolega xhexhitega gan sso ni lo ta shishe"! to dza ussololega rkekage: rsakage chaulellelega, raka legakegue batse, rallellelegakage den retzakage be kabe raka ke geshobitze, wuana kon nitrakage ertzaskage. Nika nosse neskala bin raka kekage den pen wuena bi neskage nake gellakakage.



Le kana raka tan a uro rda ergia nake gellaka bene kie ua tana ullin lo getziallo ní, ni besho ullin lo “kie’ Macuiltépetl” le na uledabe, nekebe to skuidedo rdabe lo lata ná, rlerobe sobe xhexhize, tzie den tza; ssiebe shite rgabe, gola tzatekasse gelesabe den unabé:- tobiaraka sa’ara malla, ba goka batze! Wuana Rodny (le kana lo’ bido getziallo ná) ussolobe reshebe bene tuala, tzatekase uro to tal le shile, na usolo rtan nak tzatekasse gua to mesado ta llelega, ta ko’ ta gauro den tos higa ta llotzo nisa lladowa.

Redahuese Rodny golan golan ulen llogote dan guana usolon raunan den rón lo k eta de lo mesa na rebe ditza le dan bene lle shile ná; to bellua belense dan rakabe batze, ¿nake? Binesho. Guana ubiga nisee ta bi ilekan nede den bi itzeokan ta isanaga bin nakan, uchauda len to gie ushille udalega ga ukona, na bellalakan rnakan tzasiese nede. Ropakan ulakan rnabakan chi bibigoka kie chi so tzie, nave chie ke kan de ke nede so tzie tobikala goka kiene, lobe lodza dan Rodny usolon erkepelegan nede: ¿bin lua? ¿gan ssalo’? ¿A renia ditza keno? ¿bikien rdalo ni?, bla, bla, bla,...



Na repa:- ¡Bauka! Ba raka bie kiega. Na gekeba kea, balance uso. Guana usolo repa bikien rda gank, nede rda rgia huena ke dan raka lo getziallo kie. Na bekana Rodny tzasiese den na be keobe: - nede nesta non gakale le’. Ta naka biche uetzie.

Sanito, pen naka k eta soro tzie, ulen nede ta gauro ta mbishe den kolegaro nisa noke na hue llin lo lie tzie. iohhh! Wuaka isenia nede ¿nake neke ken? Gochen.

Unakala, na iseni le' ssakalabe ni. Bene so shile rsanagan usanagan tena bechean.

-Badioshe Buzzy, dan baunalo na raka peda ke getziallo neken ta xhixhe-, ¿ibi dan!?
Unaba. – awei Buzzy, naro ke lo getziallo kea ro'o raulegale ta xhixhe den tana ta re ma.
Ta gellaka, usanaga na iniele nake gegelon.

Na de ken ata gauro tzie, na neken tzona kue.

- Ta rasaro lo gishe lo hue ta gona vitamina, minerales den fibra.

- Cereal den tuberculos ta rona gan wuero llin.

- Leguminosa den ta gauro ta sa lo guishe ta gona proteína.

Llogote tani rakalen ro'o tabi kero, chi bene kea kokague den gaukagen pen gellakaka.

Tobi radane de ke tobi nakan ssede; kon isanagale de to sededo, lo getziallo kie tobi ta kana de gan. iupppss! Beche Rodny den Sanito. ¿ bin wuero na'? na eskuidedo Sanito ukepen Buzzy chi de lata ga gasaro den geskuaro ke ken ata gauro tzie. Dan Chucheriano bekanan rla kian na unan: ta de, na de to lata lo getziallo ta ntza, tzakate na gonan.



Rodny den Sanito gollekan Buzzy uke nato lo getziallo kea noke na hueron. Llonate compare siekage, na ullinkage chucherus lata gan gaskage, betakan unakan. Beban betziegese Sanito golan rnan lata dan nekekan binaka tzie den ta nakalega tziese ta gasaro deudease gishe hue len guiellaga rbie eshlologe., den ta koro ta gauro ta rbie shlologe den gishe hue ta gauro gaskage xhoba, nakaten ta geskuaro bio, pato, vero, wuaga, cuche, bela.

Buzzy sotekan xhexhise nasi gakan gegen bene ken, shiten rganan kanala kanila, guan ba rellolle dan Sanito udishon to gie t ara nisa lladowua ta tzoso gishe hue dan banaskan ta kore bio, vero bie geskuakage den ta kore bene ke chucherus.



Va goka gesakan, bi gaka gesakan chi bi kitakan llon bichekan, uditalegakan, uchokan be, den beshilegakan ka reshi ta eshkotela lo getziallo. Llonatekan bekankan de ke gakakan de ke gakakan biche huetzekan ni gatekan: kon ga de kiawue tziekan huekan ken ata gauro ta tzie.

Buzzy bellon lo getziallo Rodney den Sanito na gollendan:



Tobi gokeda getziada bene huen den gonkage kena ta gauro ta tzie, nede rendalegale, eshkoletele, gedote dza tzoro tzie.

(Rodny) tobikala gonlo kiarnachi, nedere so xhexhise dan bepeda le' den ucha lo getziallo kea, na ba nesea nato sale kase le'.

Ba bellolle golan na dan Sanito, chi raulo tzie le su tzie, dan ken ata gauro ta tzie llotero so ineseron be dan baunano le' Buzzy le' su tzie.

Chucheriano ta bebe lo uquine guba k eta skie,
Sanito den Rodney ERnaka desde lo llo hasta san iba.
Lellido ke llonan bekanan dopan len ta tzie tzaao.

Nha beyo

Kuan de ube don

Hellen Ávila Aguilar

Secundaria Oficial "Pánuco" CCT: 30EES0119G, Pánuco

Tu ta uaxo guca, xeno ta rauro chie ta tuala de naka pen uaxo daunandan den gukan de uven don lo gan rege ta rauro, ta vi raka gukan de ke nitan eskela, gan xu nitan.

¿Bin guka quero? Unuan dan manzan den raka kian.

-dan reka ta gauro vinakexe, luakan ulligikan tani, vekan tu uvedon ta cuenaxe geruno gan chuno, unua dan via.

Yotekan ullevekan, utakan gan chukan dan kena, den chibichukan gan xu chukan, wekan tu xede dan gao bene.

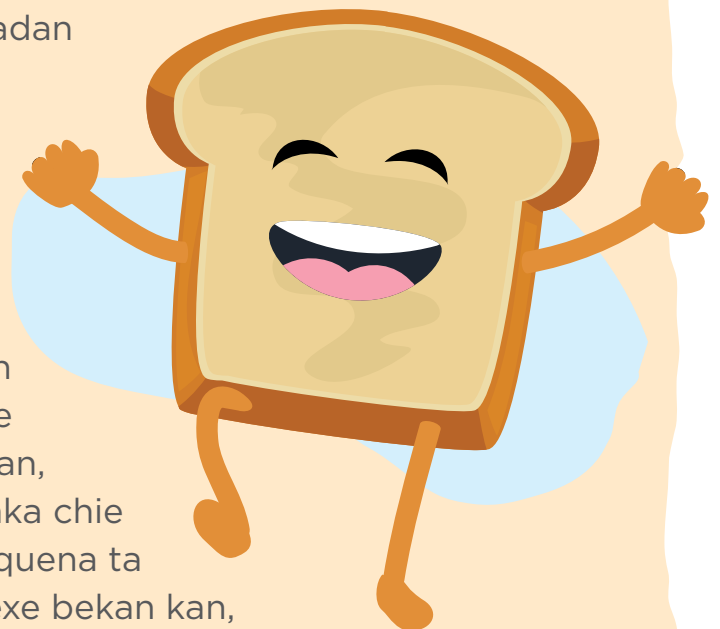
¡Congeka tan xeno tuno rla! Unan dan gela ryebelegan.

Dan rauro vekan tani kaben uyevekan, udan dan maxa ben, uxulokan rbellen den uruedeckakan rlaquian. Dan pan levexen bi uruexen.

¿Biken bi rlakia den birveya pan? Unadan rbeyen dan xa.

ideke dan ryebero len pan naka chie! Gitarsxidan pan.

Tunokala guke xixi tani, deke llotekan chucan rbevekan dan bi rlekan kena den leokan bi chukan gan xu chukan, deke dan rauro nakan chie kekan, den chibi chukan gan xu chukan, wexigi ta gauro den huataliga ta binaka chie gauro. Chukan nexa ta regiakan dan quena ta gesikadan, gukekan dan rauro binakexe bekan kan, yotekan xuikan ta ginie gikan lo dan rexaga.



Duan yinkan lo xaga den bi naka chie gan chu dan rnabe dan rauro, uyebeke tani, den bekaskan ta ginie luekanlucan dan.

- Coinnakan, coinakan, bidan rakele re ni, yotenn dan rauro, bikadan dan rauro, nakan ke bie chu guixe, ikana! ¿bidan nakan chule ni dan rein nale gauro? Unuadan rauro rxiyilgan chenixe den kudenan ren gaben redan morcillo bia.

- inatoxa ta gauno chie! inesno ke len luanlen! ikana con ue tan geyunlen den inale ta gakakele china bi geyunlen! Unan dan bexe nakatera shna ka shna dan nun.

- iawui! ¿nun nua ke naton xeno dan gauro chie? Unuada dan ruo ta xixe, rebanxen, kaben nun ta xixe.



- Nato neshno de ke lee xuelen, ¿no maxa renleben ta kunaxe gebulenato? Unadan rchadan niye.

- Wara nakachale tai naro wele, chinato xeno quena kele, tubi geyunnon - unuadan rxiyexen ta xixe den dan chu ta xixe.

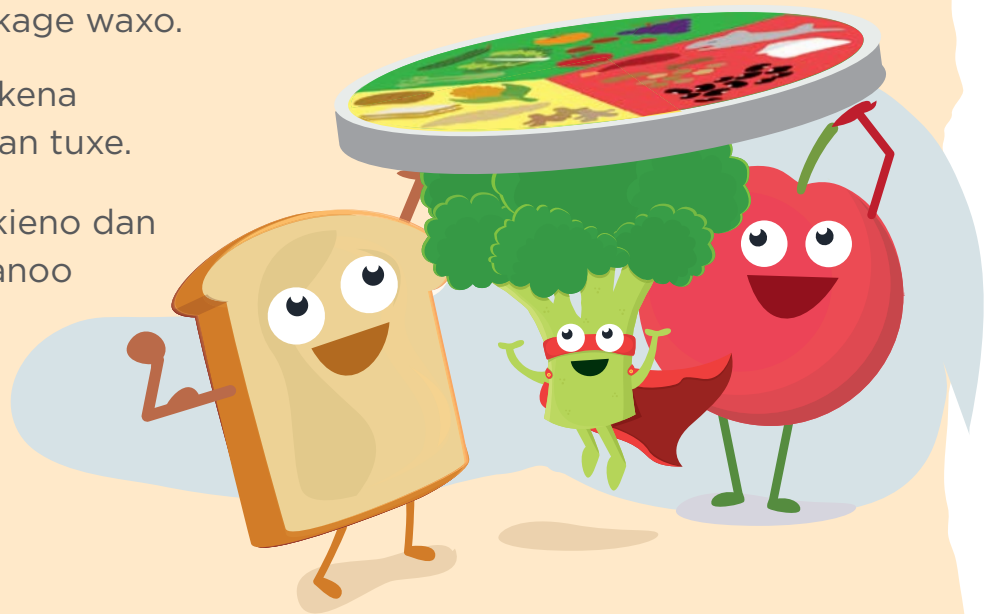
- ichilee! birenlee, nato xchono den gegubanon den weno sxnie -ureyecha dan dan pera, den ren tu seña ta quechucan yotekan tilalekan dan rauro chie.

Udilakan den udilakan le leokan, dan naro ulligahueyecan dan rauro wuaxo ve kan sxulo wellekan den ulekan dan chulokan, dan rauro ta chie gukapecan ke gueta stia, den dan pay den dan rauro waxo, xekan tedu dan rauro chie, dan gueta xtia nun bikan guixe kuan den bia, kana pay nun ta chu lo llu, we naro tubi teka nakan waxo, tu gexa xe guankan wana ginikan deke binakan pen waxo, nikabigauro ta sxee, deke kana gelluyekan ta rauro waxo.

Gan chukan tu ganxegan, nua chukan we dilla xixixe, genirakan, wana nuakan yotekan guidage ta tua, dan gata tu gan gauro chie. Wua llotege chuge chie, dab rauca waxo naucan ta gexe wana ve gekan ta rauro chie dan vanaka nekegan, vege dexcolege dan bege chie dan bi gukage waxo.

-iDeskolele beyunle kena keno!- nuakan yotekan tuxe.

-tubi naa, natore rlakieno dan yxeno kena kele, unanoo kana chunoo chiera, kana guka chie da bebero gellero- nuan retoixen.



Yotedab chuloguixe, kaben ta chu lo yu, kaben guxaa den bia chulo guixe xikan quena den vellalakan, den kana dan chu ta xixe ruo chie ta kuenaxe gunkan ta gauro chie ta hue chie. Tani gunkan tarchawa de ke dan keno nakan xii, chotekan gukalekan, den kana xu can kena gan xu xun.

-ia wey yoten va yen chie!, vau yin yotero churoo gan xu churo idan chu lo yu, dan chu lo guixe, kana bia vi cho guixe, ikun cho chie! Nua dan manzan leven nakan lawue.

Kana chukan leokan gan redulekan, llotekan gan xu chukan gan rauro. Dan va chukan ta shulokan, tu tu kan shulon chuokan lo kena dan rauro chie.

_ iNato chuliga ta chie chao ta rakale via un bene, den nun ta rgua bene chie ta vi kege, -nuakadan dan chu ki gixe den lo llu.

-irunnoo bikan dan ta chie, ta ru bia ke bene dain gua skuide, dan raka den dan rege bikadan chu ren ke bene!.- nuakadan lo redahuexe dan rauro chu lo gixe.

Gua kana be xu chie gan raka ta rauro, chukan chie gan xu kena dan rauro chie, kanare ukeberen gatara dan bi rauro chie, tu gexa xe, rakalen yotero guaro ta rauro chie, chukanchie ta gakalen ta bi kero.



Nha beyo



**Lakgatsuntin
likgalhtawakga xala
tlan ixlatamatkan
laksukaman
Tutunakú**

Traductores:

María Cristina Sosa Sánchez
María Tomasa De Luna Castillo
Margarita García Santiago
Jorge Mateo Pérez
Ángela Moreno
Inés De Luna Castillo,
Carmen Nicolás Santes
Antonio Salazar García

Anell Cruz Juárez
Elodia María Vázquez E.
Porfirio Pérez Olarte
Sergio Rodrigo Santiago Núñez
Epifanio Hernández García
Félix Díaz Juárez
Margarita Aldana Morales
Marúia Hernández Morales

Academia de la lengua tutunakú

Xatipalhuwa Likgalhwanat

Emilio Guzmán Díaz

Preescolar “María Enriqueta Camarillo Viuda de Pereyra”

CCT: 30EJN0161M, Yanga

Ixwi makgtum chatum tsukgawasa chu ixtukuwini Emilio, ixpaxawa snun, chu akatunu ixsi, ixlakgaputsa akxni ixtse ixmuni tawa nema nikgalhwananit Emilio ixtse ixwani ixlakata kgama ama tawa, nachuna tlan namakuaniyan chu Lanka nastaka, nachuna tlewkege nawana, Emilio ni'ixmatlani ama tawa, ixsi, lhken ixmakan ixpulatu chu ixsi nachu ix'akgtasa ixwan: iTse akit lakaskin tunu tawa!

Milh kilhtamakú smalankgan ixnana yan ixkatsi tu tlawe, makgxpachapalh chu lih nak ixpulhtata wanitilha: iTlan kalakpuwanti patsankgapan xatipalhuwa likgalhwanat ixpalakata nikgalhwanamputuna ja'e sasti tawa... Ixtse chekg wanilh: chin a tlawaya litlan nalakxikiya tu maklakaskina.



Emilio tlakgwankgonit lata ixlakxikinanit, akhlatatamalh tsukulh manixnan chu kgosma lualhman nak puklhni, tsaj mincha chantilama niwi tipalhuwa xanat, ana ixtalamana laktsutakamanan ixtatantli lulipaxaw, ixtatasi lalaktsutaskgoyot neje ixtawilana nak ixkilhtin ixchik.

Laktsu lakchixkuwin (lata xla kawani) matantlinika chu makgamanika, tatsalanalh, chu makgas takgalhchiwinalh alistan tawayanka chu Emilio lipuwa xpuwama pini ixamaka mujunikan tu ixla lakgati, xla makgamakglhtinalh. Nak ama puway lu ixtasiy tipalhuwa ixmasuy xatamanin, akglhuwa xwi pulaklhuwa tawakat chu stakgatuwan. Emilio paxawalh akxni akxilhli lhuwa tamanin, nachuna ixlipuwama xpalakata ni ixwayamputum. Lata ixlipuntsu ixwanimimana xalaksasti natakanan tsukulh kgalhwanan aktsu xala ju'u chu xa'aktsu xala anu.



Emilio lakgaskorotnalh akxni tsukulh kgalhwanan pulakatunu tawa, nila ixkgoxomixa lata ixtsiyan, lata makgatunu ixkgalhwanan, xalakkgama tawa, wakg kgalhwanalh: talakwilhat, tawakat, liwat tuwan, xalakkgama liway. Emilio paxawalh chu kakgalaskinilh ixnatakaman: éwanchi wakg wayatit? Chu ixla kgalhtika:

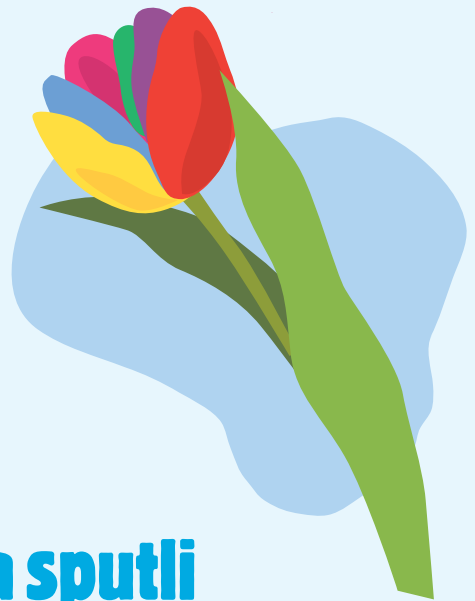
“Ixlakata tlan chu tliwekge nalamaya, la akinin kinkakgatliyan lukitsis puxam kata”.

Emilio lakgakorotnalh, kapaxkatkatsinilh chu kawanilh pi'ixama taspita nak ixchik ixlakata nalitachiwinan ixtse tu akgspula, chu ama wa tachali: “Nala'akxila takaman chu paxkat kakatsiniyan mintayatkan”.

Emilio tsalanalh lakatapala, ta'akxtulh chu kgostaspitcha nak ixchik, ixlilakgamakat akxilhi lalilakgatit kaxanatni, chu kaxamakgtum tsukulh lita'akta, akxni puwa aman tamakgwasa, iLustaknalh!, Emilio katsilh pi'ixmanixnama, maski chuna lulipaxaw chu lilakgatit tu lilatamanit, ta'aktalh nak ixputama chu tatsalh alh putsa ixtse ixpalakata nalitachiwinan ixtamanixnit, wani:

“Kakimatsankgenani tse, luxalhkititkua kmakgachakgxinit piwi lhuwa pikiliwatkan, paxkatkatsiniyan ixlakata kimakgtakgalha xawa yatlan tawa kimaxkiya...kuaniyan yanchuna naklapara”.

Emilio makgtayalh ixtse makgmujulh tawa chu wakg walh tu mujunika, alistan Emilio wa: “wi xatipalhuwa likgalhwanat nema kinkamakuaniyan”.



Ana sputli

Buzzy chu xatlan liwat

Gonzalo Yahel Martínez Lobato

Primaria "Luis J. Jiménez" CCT: 30EPR1152B, Xalapa-Enríquez

Ixwí makgtúm...i ni, ni, ni !; namá tachiwin makglhuwatá wankanit, tlan nawán nakkawaniyán xlakata kiwanikán Buzzy chu kminachá nak pulataman Chucherus. Wixín nawanatit ¿Chi namá tuku kilimakwani akit?; tlan, wixín nitu kalilakgchanán chu aktsukgawasa xalakkatiyatni nemá litapakuwí Rodny. Xla chu ixtakgawa Sanito kintatatlawalh lakatúm chucheriano nemá lipaxawakán chu litatlewakglhkán, xlakata kimasinikgólh ixtamatlanit nemá kgalhí xatlan liwat, chuná chi niliwaj li'akchichijwaná kamán kkalitakgalhchiwinanán la kitaxtulh.

Chucherus likaknit pulatamán, watiyá xlakata ixpupunú chu ixkgalhtuchokgo kaputsalanán tipakgatsi takgalhwanat chu ixkakiwinkán litsamá lhuwa likgalhsakgsin. (jalhpanín) iSnun kpaxawá latá klama nak ja'e sakgsipulataman! Chu milh akgtum kilhtamakú tsukuka tatatlakan: awata lakgasú tsukulh tatlawan, snun kanixniwá ixtatlakgwan, ixta'akgtsonkgswanán, ixkastokgo un chu kanixniwá ixtasitsí. Niti ixkatsi tuku ixakgspulamaka chu kuchunanín ni'ixtatakgasá likuchun.



Chuná chi kmatsukilh pakgan nak ka'unin kputsá ixlikuchun xla kintalatamananin chu amá kchalh nak pulataman katiyatni, ktakgetalh nak "lankasipi Macuiltépetl" chu aná kakxilhli, chatúm aktsukgawasa ixlapulá, ixlitasí snun ixpaxawa; wkg ixlitlewakge ixlilakgkgosnantilha, xamakgtúm tachokgolh chu wa: -iyajlá ktlawán, ktlakgwalha! akxni Rodny (chuná ixwanikán aktsukgawasa xala nak katiyatni) xalán witi tsukulh tasaní, taxtulh aktsuchixku nemá kgalhí ixpakgén nemá matsawajilh ixmakán chu istuj! tasilh aktsupuway nemá ixkgalhí lakgkgama laktlan liwat chu patúm ixtajuma stalanka chuchut.

Rodny snun paxawalh akxni wkg akxilhli ama liwat chu tsukulh wa chu xawá kgota latá tuku ixwi nak puway nachuná snun lipaxaw ixtakgalhchiwinama namá xala alakatunu pulataman, latá tuku makgatlakgwanit amá aktsukgawasa takgenunilh, éníkula? Nikkatsi. Chu tsekg kkatalakatsuwinilh xlakata xkg xikgaxmatputun tuku ixtalichiwinamana, chu pekglh kkgchakgxli pokgx kaksanalh lata ktamachá, chu lijikwa kinta'akxilhli. Ixchatuykan tatalakatsuwilh chu kintakgalaskinilh pala nitu xaklaninit. Kakalhtilh xlakata nitu xaklaninit, lakapala Rodny tsukulh kinkgalaskini éNíkula wanikana?, éNíku xala wix?, éAkgatakgsá kintachiwinkán?, éWanchi chitanita ju'u?, limpi, limpi,limpi...



Kwanilh: - iWatiyá! Yaj kachiwinanti, kimalakgawitiya. Nakkgalhtiyán tuku kinkgalaskinipat kakinkgalhi tsiná. Chuná chi ktlawalh klitakgalhchiwinalh tuku xikklimit, kwanilh xlakata xikputsama likuchu nemá nakamakwani nak kinpulatamán. Rodny lakpuwa chu kinkgalhtilh: Akit kkatsí tiku tlan namakgtayayán.

Kintakgawa Sanito, xla xalanka puxku xatapaxawanlatamat, kimasininit xlakata taskiní kilhpaxtum nawayana chu nakkgota ixlakgstu chuchut xlakata kimakni tlan naskuja. -iAhhh! Tlan chi ixkilatakgalhchiwinanti ¿Nikula namá?- kwa.

Kakxilhti, atsiná tlan nalitakgalhchiwinanán Sanito ju'u kinkatalawalan. Amá xala alakatunu pulatamán kgaxmatkgolh amá tachiwin chu kgalhtinalh:

_Tuku Buzzy, latá tuku likgalhchiwinanita kmakgachakgxi xlakata nak minpulatamat snun litlawakanit limasakgsin-, xalhuwa ¿Tukuuu? kkgalaskininalh, -je Buzzy, la waná xlakata nak minpulataman snun wakan limasakgsin chu ixlimakgas tlawani nitlán minmakni. Nituwa kaxtlawakán, tlan kkgaxpatti nakkwaniyan níkula nakaxlá.

Wi xatlan liwat, lilakgnu tipatutu liwat la ja'e:

- Tawakat chu kaka tamasta tipakgatsi litatlewekglhni.
- Talhtsi chu tankgaxekg tamasta litatlewakglhni.
- Palapu chu liway nema masta kitsistankanin talistaka latamananín.

Wakg ja'e makxtum litatlewekglhni tatlawá xlakata minliway lakxtum nawán chu ninachapayan tatat, wachi xlakata mintalatamananín xala nak mintapulatamat natalakgxtapalí ixliwaykan tlan natalatamá.



iUy! Niklakpuwán xlatatá ja'e nituwa lakkaxtlawakan, kakgaxpattit kaj wa wi aktsutakglhuwit, nak kinpulatamán nitu wi latá tuku mapakuwinit. iujjj! tawa Rodney chu Sanito. ¿chi tuku natlawayá?, wa aktsukgawasa. Sanito kgalaskinilh Buzzy pala ixwí lakatum niku tlan chananankán wa tu xatlan liwat. Chucheriano lakpuwa chu kawanilh: xa'akxlakán nak ixakpún kinpulataman wi lakatilankatiyat nemá tunu la xamakgapitsin, max wa amá tlantiyat lay tachanán.

Nitatatuwajli Rodney chu Sanito tawanilh Buzzy xlakata kakalilh nak ixlikanyapu'akgxtayatni nak ixpulatamat xlakata nataliskujá. Ixchatutukan tapaxawá likumpali ta'alh tapaxi'alhnán, akxni chi tachalh Chucherius tatakgetalh nak ixakgpún tatakutli nak likanyapu'akgxtayatni chu ta'alh talakgapasnán. Lata chi tuku akxilhkgolh Sanito nikanajlaputulh xlakata amá aná nak Chucherianos nila ixlatamakán, liwaj tlan ixwalikán xalilakgatit lankakiwi nemá nakgalhí tipalhuwa tachanán xatawakat kiwi la pilixku,

mangu, pera, chu katuwá. Nachuná tlan ixchankán tipalhuwa kaka, papas, zanahorias, brocolis, pepinos. Nanatachán kuxi, sorgo, avena, trigo chu nanatakglhá kitsistankanín xala nak akgxtakga la xtilan, patux, chawilá. Nachuná natakgalhí wakax, cabras, paxni, chu tamakgnín.



Buzzy snun ixpaxawama xlakata chi ixta amana ta`akgsanan ixlatatamanán, ni'ixlimakgxtakga lata ixpaxawama, ixakgtasama chu ixtankgosnama. Awatiyá chi Sanito makgxtakgli nak ixpulakitat tiyat akgtúm lankachiwix aná niku ixtaxtuma skgawiwi chu stalankachuchut nemá kanikxniwá nakalimunukán sakgat, chu natalikgotnán laktsu kitsistankanín chu latamanán xala nak Chucherius.

Ixchanit kilhtamakú talamakgxtakga, chu pula amá chatutu litakgawá takgamanalh, tatsalanalh chu sun tapaxawalh latá nak ixlitolanka nak amá pulatamat. Amá ixchatutukan laktsulakkgawasan tatlawalh akgtum tamakgachapat latá ixlitolanka kakilhtamakú: Xlakata Xanitá na'ixtasi akgtum tatat, xlanan nata'an talakgmactu chu natalin xatlanliwat.



Buzzy kalimpá Rodny chu Sanito nak Tiya, chu kawanih:

_Nikxni klakpuwa nak takgasa laktlantakgawa nemá nakintamakgatanksá akit chu kintalatamananín xlakata latlannakmatlaniyá kiliwayatkan, kkapaxkiyansnunchukkapaxkktatsiniyan, nachunalitumkkamakamaxkiyan kintapaxkit stanatasputa kilhtamakú.

_(Rodny) Kgawa, nitaskini nakinpaxkatkatsiniya, akit nak kpaxawa lata klakgapasni chu lata kkilatapulichi nak minpulatatamat. Katsiyata xlakata kanikxniwa tlan nak makgtayayán.

Awatiyá chi Sanito wá: Pala tlan wayana kanikxniwá paxawaya nalatapaya, wkg kilikatsitkan nikula lipulá xatlanliwat. Katokgokge tastakayawat nemá kkawanin Buzzy chu tapaxawaw latamat nalilatapaya.

Chucheriano takxtulh nak likani'apu'akgxtayatni chu jantakilh nak ka'unin, Sanito chu Rodny ta'akxilhlilh lata ixtamakgtsima lakgasu amá likani'apu'akgxtayatni. Ixnakujkan amá latamananín ixtalitamakxtuminit tlan latamat chu xatlanliwat.



Ana sputli

Akan lakgoy ta'akglhuwit

Hellen Ávila Aguilar

Secundaria Oficial "Pánuco" CCT: 30EES0119G, Pánuco

Wi tu nitlan ixlanit ta'akgspulan, xatlan taway wi tiku ixmalaktlawima liwat ti snun lanit ti tlawalh tipatum ta'akglhuwit ana niku kaxtlawakan taway, umá niluxlilat ixwanit walg lakatunu ixtawilana, nixtatlawamana ixmaklatkán.

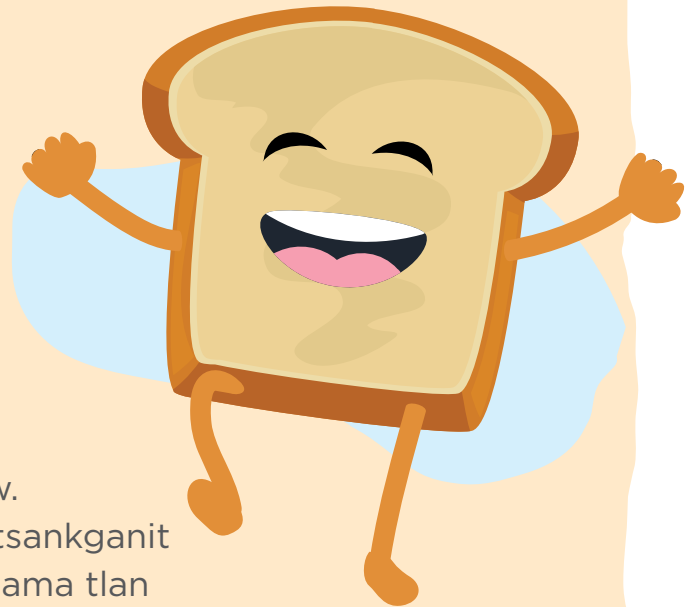
¿tuku kinka'akgspulán?Akgwiti kgalaskininalh *mansana*
iTamilh kinkalaktlawayán xakgama nitlan taway! Tamatsukilh ta'akglhuwit chu kinkamatanpuxtukán -palha kgalhtinalh liwa

Jikwankgolh liputum, ixtatalaksijnit ixputawilhkán nak pulatu chi pala nilakatum ixtawilana anta niku ixlitawilatkan ixamakgolh tlawakgoy lanka ta'akglhuwit nak ixliwatkan matakuxtunanin.

iKakgaxpatiti niwi pulatu - Jikwa'akgtasalh sekna.

Akan takgaxmatli paks taway, liputum
tajikwankgolh, tsukukgolh tasakgoy
chu akgtasakgoy, talipuwankgolh.
Xman wa kaxtilanchaw nixtasama
¿Wanchi wix kaxtilanchaw
nitulipuwana chu nitasaya?
Lakgaxtajwa kgalaskilh stapu.

ixpalakata tajikwat tlan wakán
kaxtlinchaw! Wa lipakglha kaxtilanchaw.
Nitimatlanilh ama tachiwin, ixlakata ixtsankganit
pulatu chu ixlakgan ni'ana ixtawilana, ama tlan
tawa wa ixkalakgcha'an, nixtawilana nak xatlan
ixputawilhkan wa ixpalakata natawilay nitlan taway.



Chu tatsukulh ixtaputsay pulatu ixlakata natakitakgasa, talakgpuwankgolh pi wa ama xakgama nitlan taway ixtalinit; putum ta'ankgolh nak pumakskgawiwin.

Akan cha'ankgolh nak xaskgawiwi chu xatalakgwilhan lataman ana ni xtsamay xakgama nitlan taway, snun ixtajikwamana, nitatampuxtulh, tataralakgapuxtokgolh. Ka'akxilhtit, ka'akxilhtit, ju'u wi paks tawakat, stakgnanat, palukut talhtsi, talhtsi chu xaliwat takgalhin. iLika'aknit! iTuku putsayatit ju'u?- Wa xakgoniwa pulaktsapsni kaxtilanchaw kaj litsiyat, chu makgswitka nak ixpaxtún xalaksú kgantunu liwa.

kmimanaw ktiyayaw xatlan pulatu xataway, katsiyaw pi wixin kgalhantit, kilapuspitniw usu kilatakgsá.
- Palha kgalhtinalh luxaspinini pakglhcha.

iJajajaja! ¿Tiku kawanin ixlakata akin kkgalhiyaw tlan pulato xataway?
-Kgalaskininalh sakgsi liskgawiwin.

iTanks kkatsiyaw pi wixin kgalhiyatit. ¿Tiku atanu ixkinkamalaktlawiputunán?
- Lakapalama kgalaskininalh ixtsikit wakax.

Xlikana, akin kkgalhiyaw, niktikasputpitnín.- Kgalhtinalh xasakgsijwa kaxtilanchaw. Pala natatlankganiyatit nakkalaktanuyán, nakmaxtuyá chu nakli'inaw.
- Akgtasalh pera. Tamakawanilh xlakata putum katatanulh talanika xpalakata pulatu xatlan taway.



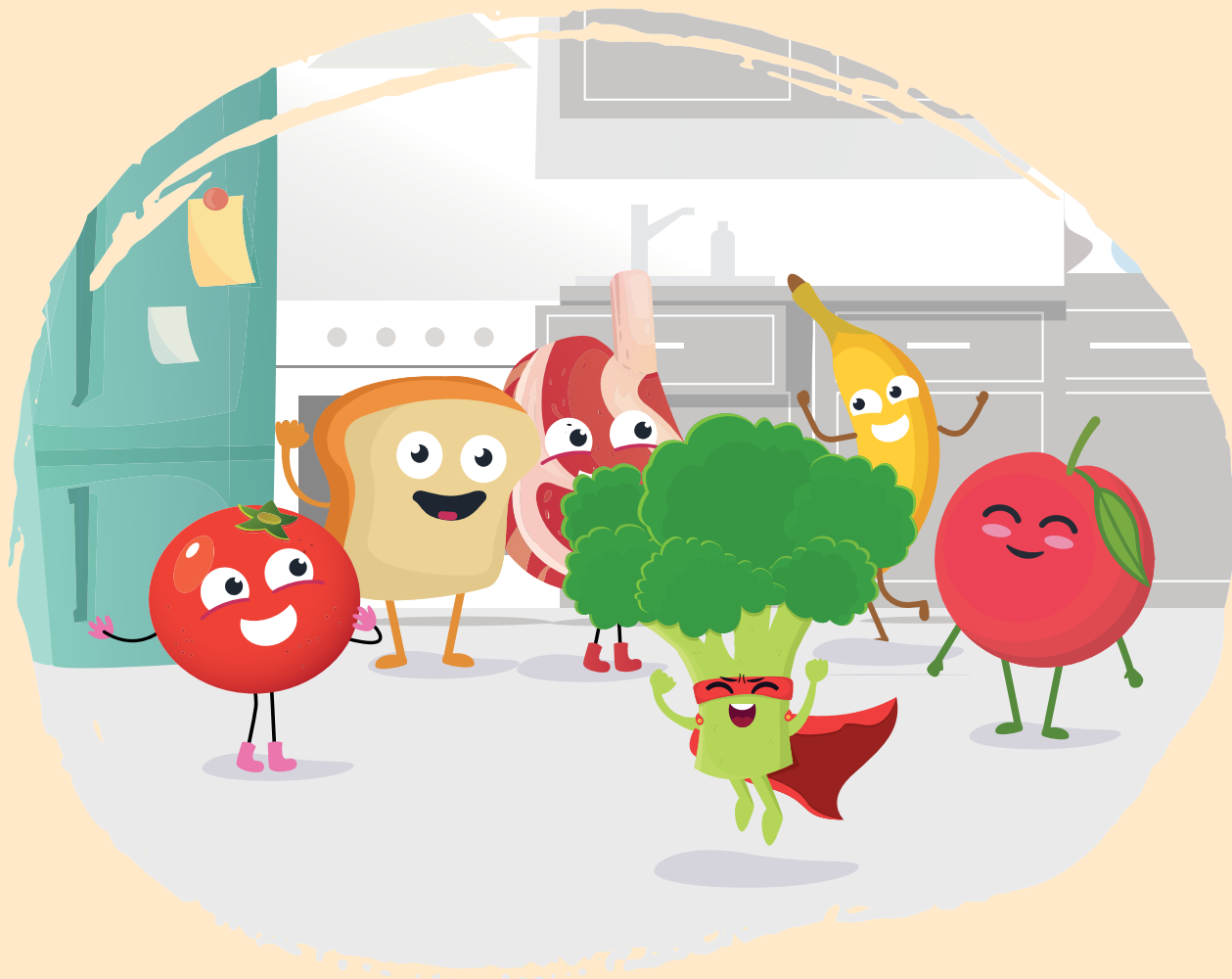
Liputum talachapakgolh chu akan ixtalanikmana, akxni talamakgosolh xakgama nitlan taway, talakgtilhkgolh, tamasikgolh tuku xkapulaktanuma; anta ta'akxilh xlakata tamakgapitsin natakgalhí laktlan liwat, la ama tuwan, liwa chu tawakat, anta takatsilh xlakata kana aktsu tlan wakan.

Akxni takaksli, chu latakgalhchiwinalh, tamalakxtumilh tapuwan, makaxkgolh xlakata makxtum natalay akgatunu xatlan taway.

Lipaxawa talalimatsankgenilh, chu tamakamastalh tu ixtakgalhanit.

Liwaj tlan kilapuspitniw pulato, takgalhtinalh liputum.

Liwa klipuwanan xlakata xakkamakgalhanitan mimpulatukan, paks tlan taxtuchá', chi likgaw akin.



Paks tawakat, stakgnanat, palukut talhtsi, talhtsi chu xaliwat takgalhín tiyakgolh tlan ixpulato, tataspitli nak ixputawilhkan tlan pukgotni chu tatakaxli natamastá tlan liwat xaskulunku latamat. Tamakgasnilh, tsinka tamakgkatsilh ama pulato, paks taramakgtayalh chu wilikgolh nak ixputawilh.

Ixliputumkan tatawilakgolh nak ixputawilhkan, paks tawakat, stakgnanat, palukut talhtsi, talhtsi chu xaliwat takgalhín.- iTixtum katayatit!- Palha chiwinalh xapuxku *mansana*. Chuna takxtawilakgolh ixputawilhkán liwat. Putunu putunu tatawilakgolh nak ama pulato tlan taway.

Akgtum tapaxaw putum tawakat chu stakgnanat palha tachiwinalh.
- Akin kkamaxkiyan litliwekget chu tlan latamat xlakata tlan nastakatit, nakgestakatit chu lustlan latamat.

Akinín palukut talhtsi chu xaliwatakgalhín kmakamastayaw tlan listakat ixla laktsukaman la ixlitalakgnutkán.

Ana nak ixpukaxtlawakán taway tlan takxtawilapá xpalakata natamakamastá akgtum litlan tlan, lilatamat ixtawatkán.

Ana sputli



Una Pizca de Lectura para Niños Saludables

Primera edición
Agosto, 2019

D.R. Nestlé México, S.A. de C.V.
Miguel de Cervantes Saavedra 301
Torre Sur Planta Baja, Col. Granada
Del. Miguel Hidalgo, Ciudad de México.
C.P. 11520

D.R. Secretaria de Educación de Veracruz
Carretera Federal Xalapa, veracruz Km 4.5
Col. SAHOP, Xalapa- Enriquez, Veracruz
C.P. 91190

Diseño y realización gráfica

Mantra, Ideas que Vuelan, S.A.de C.V

Impresión

Impresos NC

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra

Nestlé por Niños Saludables y sus diseños son marcas registradas usadas bajo la licencia de su titular.
Société des Produits Nestlé, S.A. Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.

Una Pizca de Lectura para Niños Saludables

Esta antología está hecha para ti, que te gusta aprender o enseñar de una manera divertida y que estás listo para descubrir la importancia de los hábitos saludables a través de un viaje por la maravillosa imaginación de niños y niñas veracruzanos, quienes comparten en español y 5 diferentes lenguas indígenas, toda clase de aventuras fantásticas.

Agradecemos a todos los que se han sumado a la iniciativa Nestlé por Niños Saludables, por hacer realidad esta antología de cuentos titulada “Una Pizca de Lectura para Niños Saludables”.

Te invitamos a disfrutarla y a conocer el resto de materiales, herramientas, recetas y tips que tenemos para ti en www.nxns.com.mx



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



SDE

Subsecretaría de
Desarrollo Educativo

AVELI

Academia Veracruzana
de las Lenguas Indígenas



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

