

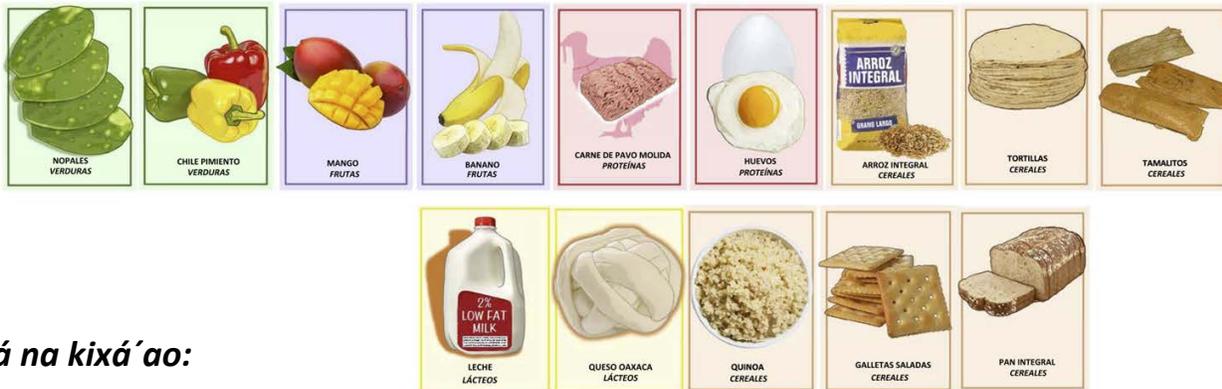
# YA SISIKÍ'NA TUTU "ÑA'A SÁ'AKA XIXI'YO"

## YA NTIKO'O

Kuvi kusiki n'to ya yoo xí'i se'e n'to, na kuvi saná'a nto na xa'a nti'í ña'a xixi, chi ñá'a sáka.

### Ya siki'yo numero: í i

Ya kuni'yo kua: na'a kí'i na xa'a núu mi tutu: uni verduras, uvi frutas, uvi kuñu, í ñu ntiki, xí'i uviya kua'a xí'i leche.



#### Tá na kixá'ao:

- Nti'í nto kí'i xaun tutu.
- Chintúu'nto í i tutu na kutóni'ya chí'ní'nu, yachi xí'i baraja.

#### Tá na tún tiaú' n:

- Xinu kí'i un í i tutu. Kuchiñu vaú'n:
  - Kí'i tu tu, ná kutóni'ya chí'ní'nu, yachi xí'i ya mazo ó
  - Kí'i tutu, ná kutóni'ya chí'ní'nu, yachi xí'i ya mazo.
- Tánti'í sakutiá'u í i tutu. Chiintú'a ná kutóni'ya chí'ní'nu, yachi xí'i baraja.
- Inka tia sisíki kí'i tutu ñá'a o ya n'túu ñañu chí'ní'nu ya mazo.

#### Kusiki n'to i sáa n'ta:

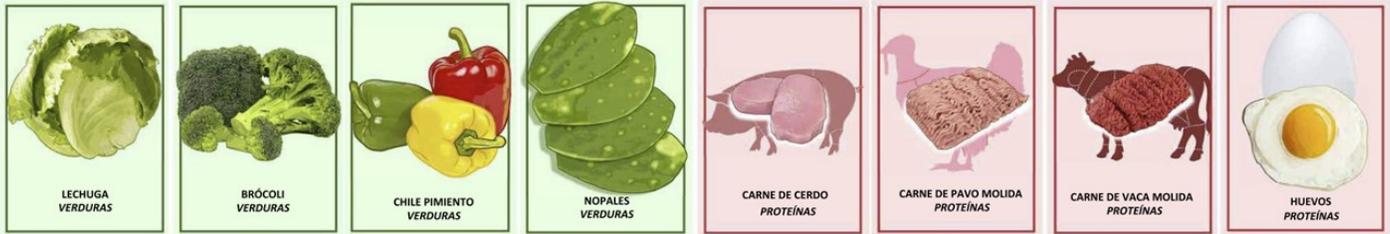
- Í i yuvi ná ntaní'i í nuú tutu ra keva'a. tia sisíki nu'u ika'ya yo'o, keva'a.

#### Ló'o kavi'yo

Na keva'a xí'i ikú'u tutu, iyaka siná'a o xa'a ña'a saka xixi'yo í i kí'i! Tán'ti'í i i ia sisíki ná keva'a, tava'o tutu ya kixa'o xí'i ya xini'yo nú'u ya número uni, xa'a ña'ara nti'o kutia'a. Sii kutoni'o ntaku'yo ni inu'u tutu keva'a tia'a n'to ña'a xixi'yo, ya vaxi nú'u tarjeta nu'u tutu ya kachiñu'yo nu'u hichi ya domingo. Tánti'í tá kuvi tia'a yo xa'a i nu'u ña'a na keva'a inka kí'i. ¡Kuvi kuñu'u n'to tutu ya baraja ná chinté'ea n'to! Tá sakutu n'to Nú'u tutu, ntakani n'to nu'u se'e n'to xa'a nti'í ña xixiyo, ya sáka.

# YA SIKI'YO NUMERO UVI: KÓ'O TI'OTIAKÁ

Ya kuni'yo kua: Chi'tao ntí'i tutu i kómi nú'u, ya mi nú'u ña xixi. Su'a:



## Tá'na kixá'o:

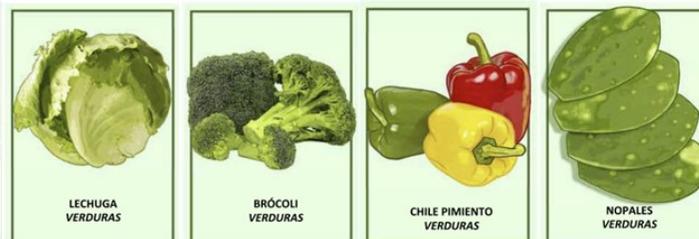
- Ntí'i n'to kí'i uxa tutu.
- Chiká'nté n'to tutu ya baraja nuú mesa.

## Tá'na tún'tiaú':

- Kutoni ní'xa nuúmi'ña xixi yoo n'taú: Kí'i í'ña.



- Ntika'tu'ú n'to inka tia sisíki, a yó'o tarjeta rá mañú ntí'i ñá'a xixi, tá kuva: ¿Yó'o í'i verdura'ú?
  - Tá yó'a n'taá'ra, xiñú'u siyá'ara í taa ñá'a xixi'ká ntá'u.
  - Tá suví sá kua, kí'i í'itutu yá mazo.
- Tántí'í inka tia sisíki ntuku tutu'ya tarjeta.
- Í taxa yó'o komi tutu tarjeta í núu ña xixi'ra. Kuvi kóso'a kutóni nú'a chí'nínu nuu mesa, tá kuva su'a.



## Kusiki n'to í sá'a n'ta:

- Ntí'i tutu n'to komi ná ntikitá'a ya. Tia sisíki nu'núu tá ntikitaá ntí'í tutu rá, kevaá'ra.

## Kavi lo'o yó

Ya siki yo'o, kuvi kuñú'u n'toa, saná'ao na vali, xa 'a ntií ñá'a xixiyo. Taxa keva'a í'tia sí'ki. Si ya'a n'to ntií nu 'u ñá'a xixi n'taá n'to. Tan tí'i kachiñu n'tí' i n'to, na'kuvi ntakanini n'to xa 'a inka nu'u ñá'a xixi vaxi ñá'á. Kuvi kuñúu tutu'ya baraja na kuvi chintéu.

# Ya sisíki numero uni: kuñuú xini'yo

Ya kuni'yo kua: satáka'yo kua'á va'a tutu

**Tá'na kixá'o:**

- Chikanté n'to xau'í tutu í komi yuku, su'a:



**Tá na tún'tiau:**

- Koyo uvi ya tutu na a kutóni nú'a chí'nínu.
  - Ta sanáa'na í nuú ña'a xixi, kí'í n'to tutu. Chiká'a n'to nu'á xí'iuvi tutu xa'á, ya baraja.
  - Tá ku'u kana i nuú ña'a xixi, sa'a ra tuku ntiko n'to xikuni'í n'toa.

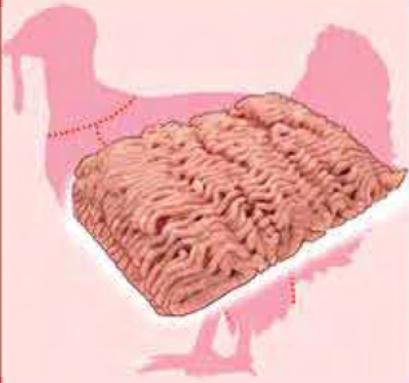


**Kusíki n'to í sá'a n'ta:**

- Na ntí'i tutu. Tá yo'ó kua'a tutu i tia sisíki' ra, keva'ara.

**Kavi lo'ó yó**

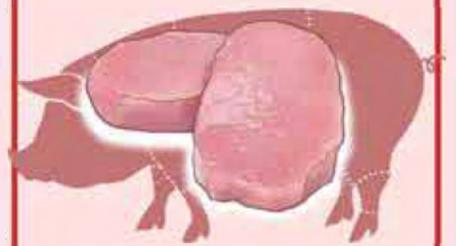
Ya sisíki'yo, kivi kuñuú'oa saná'ao na vali xaa n'ti'i nuú ña'a vaa xixi'yo. Taxha chitá'a na tutu, tiá so'o n'toya, Takuva ña'a vaxi nuu'a, xí'í tu'u kaá'ya, "lo'ó xá'a" chi "ya kó'ó zuka xí'i" xí'i yogurt. Ntakani nu'u na takuvi Na kí'i na Ña'a xixi yó'ó.



**Kuñu tiú'u ya ntí'i**  
*Proteínas*



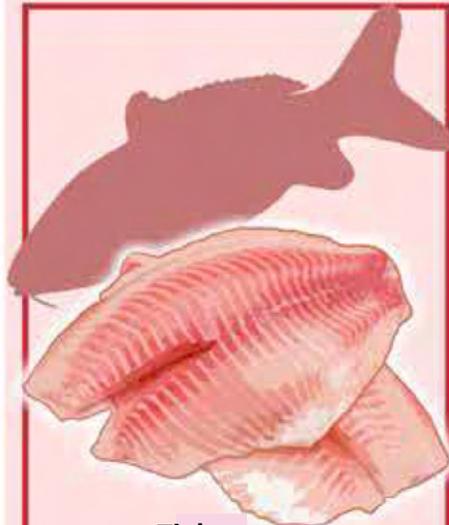
**Kuñu sindíki ya ntí'i**  
*Proteínas*



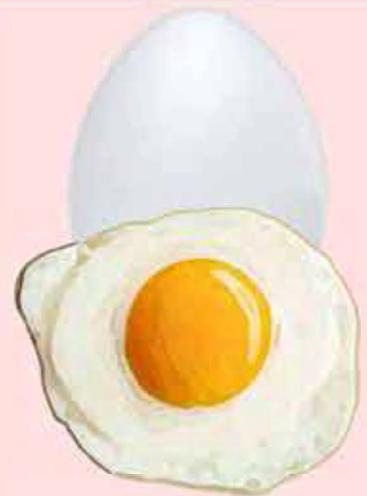
**Kuñukini**  
*Proteínas*



**Kuñu ntiuxi**  
*Proteínas*



**Tiaka**  
*Proteínas*



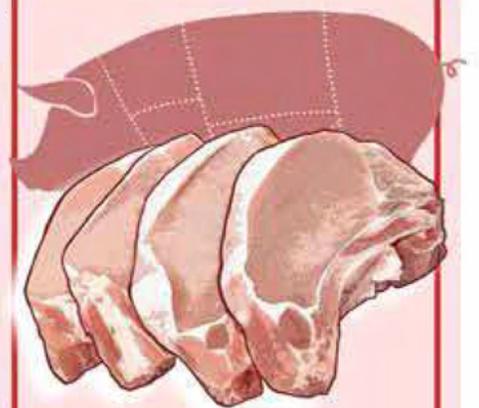
**Ntivi**  
*Proteínas*



**Tiki**  
*Proteínas*



**Ntuchi**  
*Proteínas*



**Kuñu kantíka kini**  
*Proteínas*



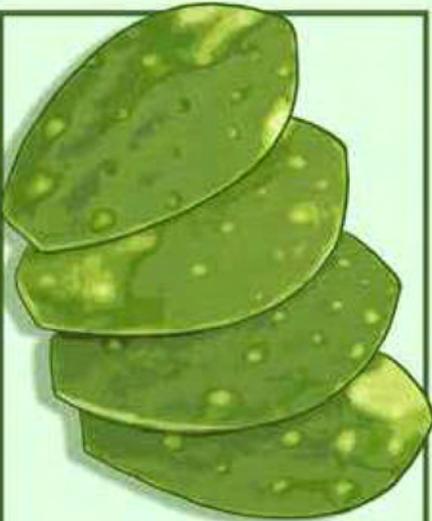
**Lechuga**  
*Verduras*



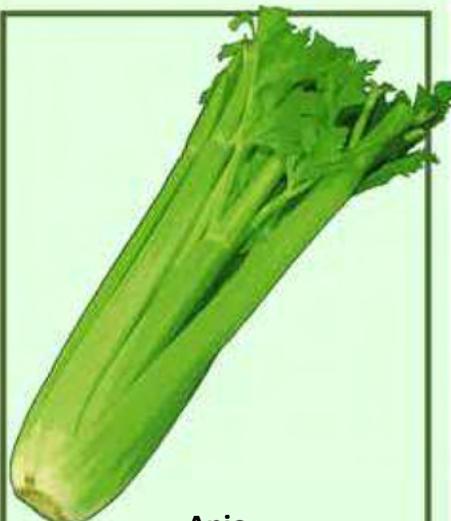
**Íki**  
*Verduras*



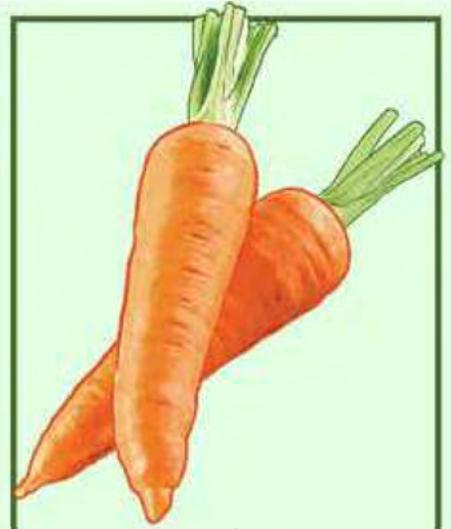
**Brókoli**  
*Verduras*



**Vintia**  
*Verduras*



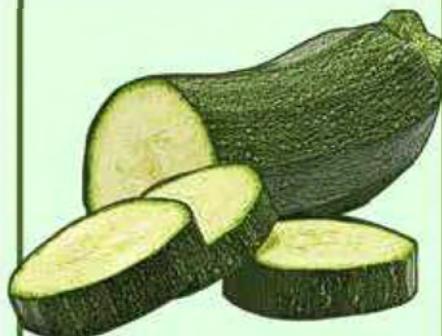
**Ápio**  
*Verduras*



**Zanahoria**  
*Verduras*



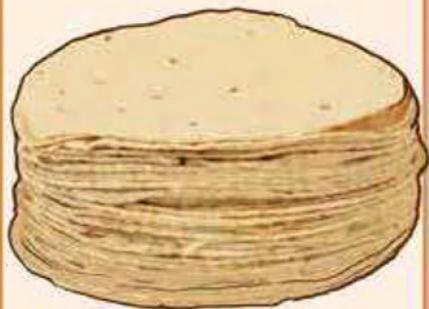
**Col**  
*Verduras*



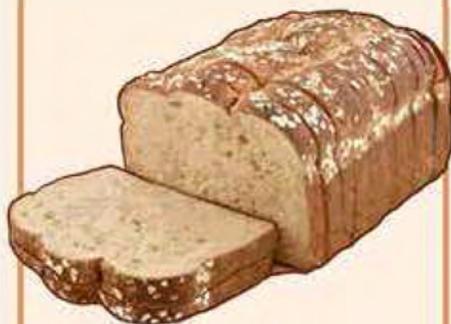
**Iki vali**  
*Verduras*



**Yá'a pimiento**  
*Verduras*



**Xita**  
*Cerial*



**Xita vá'a**  
*Cerial*



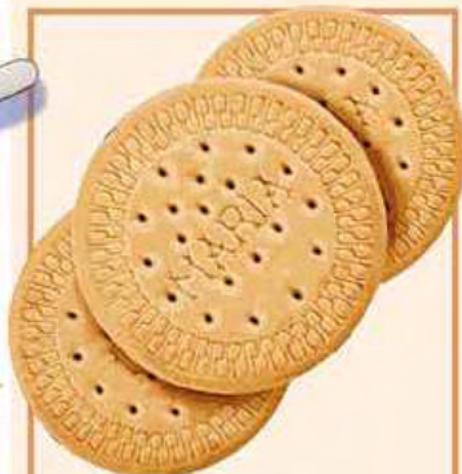
**Sopa náni**  
*Cerial*



**Arroz integral**  
*Cerial*



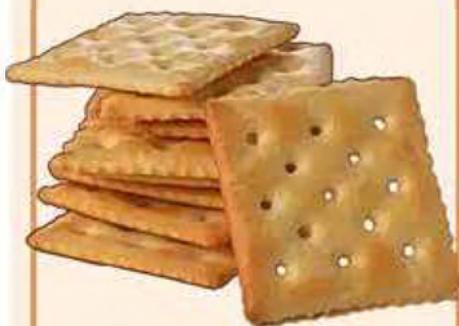
**Avena**  
*Cerial*



**Galletas**  
*Cerial*



**Quinoa**  
*Cerial*



**Galleta ú'va**  
*Cerial*



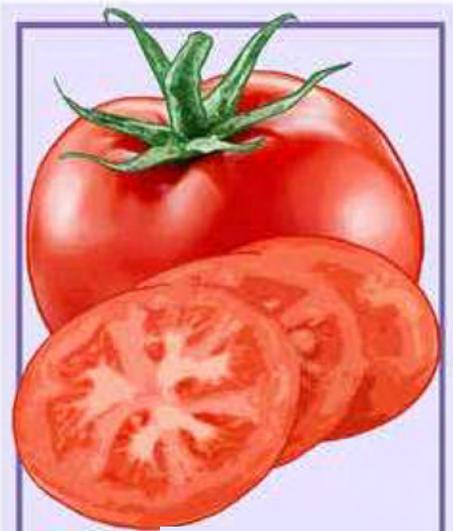
**Tikó'ovali**  
*Cerial*



**Tíchi**  
**Frutas**



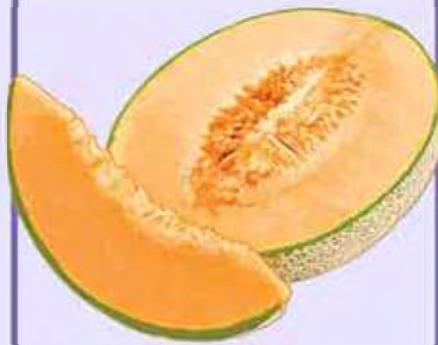
**Tikua'aj**  
**Frutas**



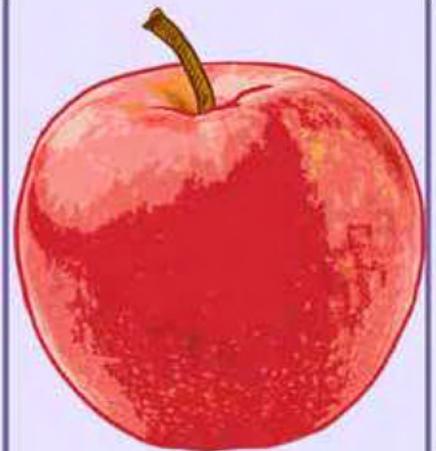
**Tinana Frutas**



**Mango**  
**Frutas**



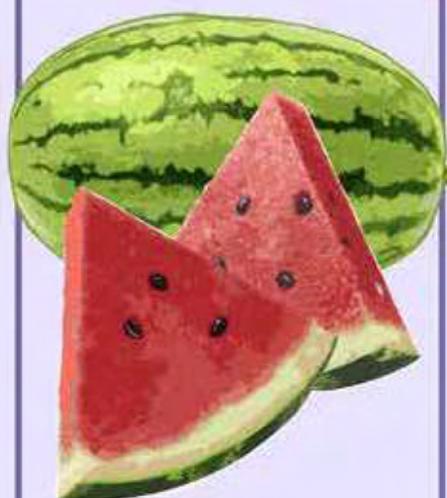
**Melon**  
**Frutas**



**Manzana**  
**Frutas**



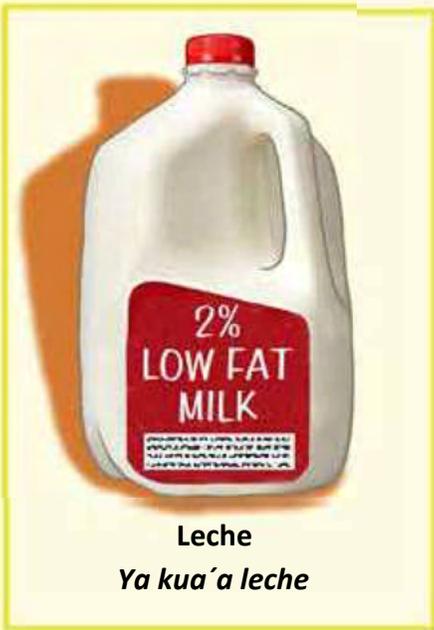
**Uva**  
**Frutas**



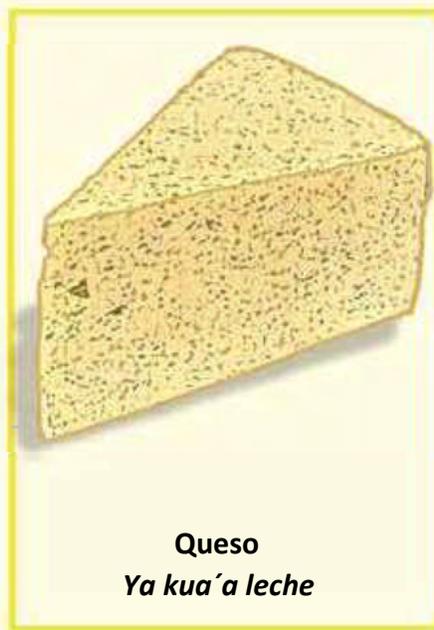
**Sandía**  
**Frutas**



**Ntika**  
**Frutas**



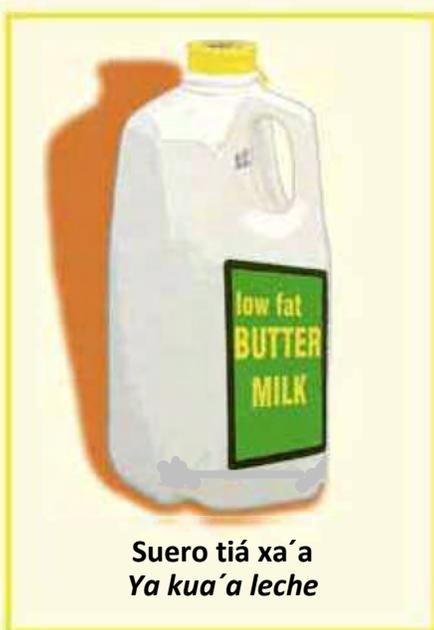
Leche  
*Ya kua'a leche*



Queso  
*Ya kua'a leche*



Yogurt  
*Ya kua'a leche*



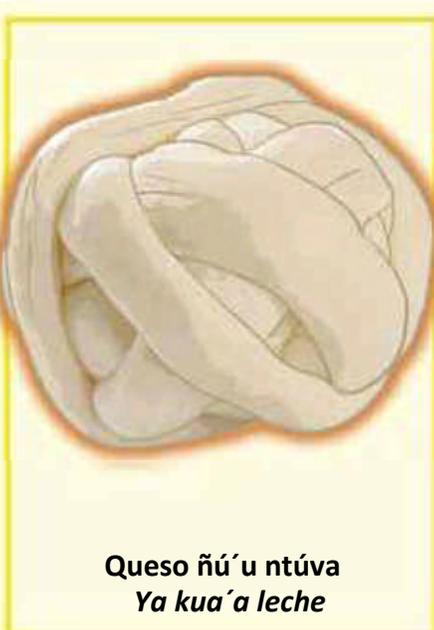
Suero tiá xa'a  
*Ya kua'a leche*



Ya queso  
*Ya kua'a leche*



Xa'a  
*Ya kua'a leche*



Queso ñú'u ntúva  
*Ya kua'a leche*



Crema íya  
*Ya kua'a leche*



Nieve  
*Ya kua'a leche*

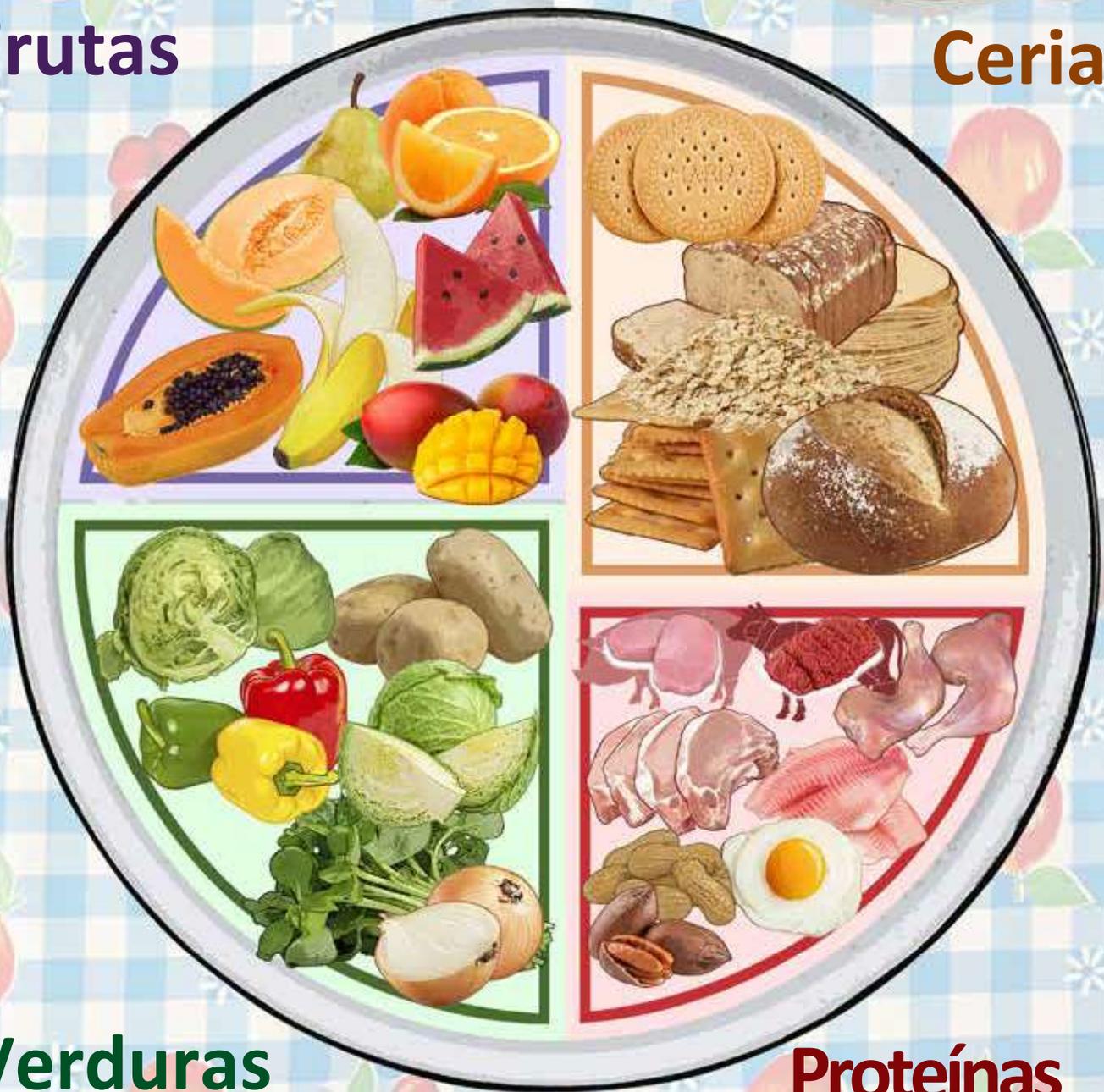
# Ña' a sáka xixiyu Ya xixiyu

Ya kua' a  
leche



Frutas

Cerial



Verduras

Proteínas

# Ya xiñu' u ika' o

## Ya kua' a leche

Kí' o í ña' a latio ya vaxi  
lo' o Xa' a xí' i o ya ko' o  
xa' a xí' i.

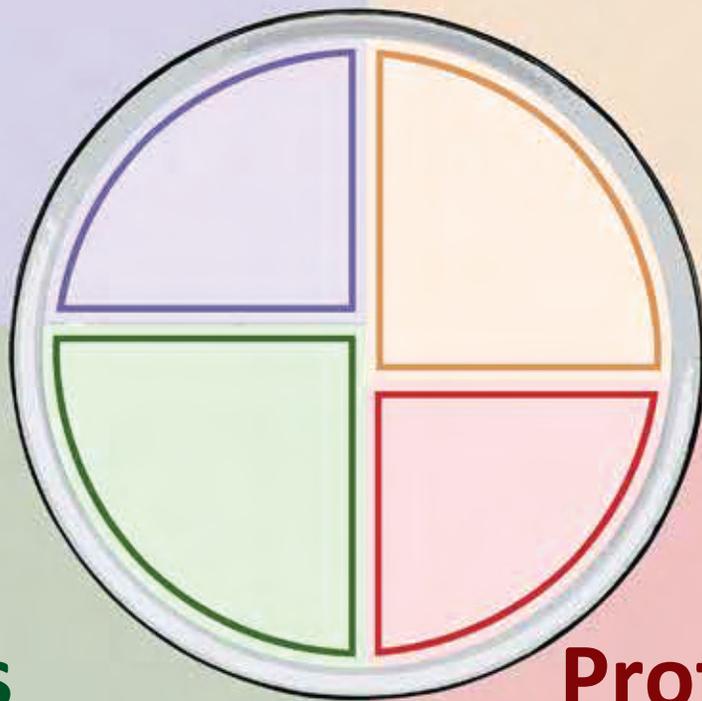


## Frutas

Kí' i n' to frutas ya ko' o zuka xí' i  
Kuvi ko' a fruta ichi o fruta nintiko.

## Cerial

Kí' i n' to í ña' a ya nikua' a  
xí' i. Cerial chi xí' i lo' o zuka.



## Verduras

Sikutu n' to ko' o n' to xii verduras  
ya xi nu' u mi color.

## Proteínas

Kí' i kuñu ya vaxi lo' o xa' a xi xí' i  
tiki ti ko' o í' i xi.

# Ya ko ó kue' e xi'i

Fruta chi verduras



Proteínas



Cerial, xi'i ntuchi



Xá'a

Nú'u luku nta'a



Proteína xa'a

Xa'a o queso

Luku kanu nta'o



# Ya xiniu'uo

- “Your MyPlate Plan: 2000 Calories, Ages 14+,” USDA MyPlate –  
<https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/2000-calories-ages-14-plus>
- “DASH Diet: Guide to Recommended Servings,” Mayo Clinic –  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20050989>
- “Diabetes Meal Planning,” CDC –  
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>
- “Explore the MyPlate Food Groups,” USDA MyPlate –  
<https://www.myplate.gov/>