

# Sakuxi na' vei xi'l ñ'a' a xitu n'tu



Nta kuva sakuaá' yo ña'a xixi, ya va'a



# Xa 'a libro yo 'o

Nu'u libro yo'o vaxi ntakuva sakua'a yo ña'a va'a xixi, chi ña'a yasi 'chi ña'a sáka.

Ntakuva sakuá'a yo ña'a. Yo'o saná'a ntaku'u ña'a va'a kuxi yo. Ya yó'o kú ña'a va'a ká'a na doctor xí'o, ni xaá'yakuvi kuxi'yo, xi nakuvi sáka'yo ña'a. Kuvi ki'i kuva yo ña'a taxa'na kuñúu'yo xanú'u mi n'tao:

- Iki n'tao: Ya xiñúu'yo na kuvi ki'i kuva'yo nixa'a frutas chi verduras: ku'a kuva i'i taza.
- Toso ini n'tao: Ya xiñúu'yo na kuvi kii kuva'yo ntiki, nuni, arroz'chi, xi'i pasta, i'sá takuva ntuchi chi, xi'i tiki. Ku'a kuva i sava taza.
- Ini nta'o: Ya xiñúu'yo na kuvi kií kuva'yo proteínas, takuva ntiuxi, sintiki váli chi, xi'i kini. ku'a kuva uni onza.
- Luku kanu n'tao: Ya xiñúu'yo na kuvi kií kuva'yo proteínas, xa'a ta kuva queso'chi, xi xa'a ya va'a. Ku'a kuva uvi cuchara
- Nu'u luku nta'o: Ya xiñúu'yo na kuvi kií kuva'yo xa'a, takuva ceite, xa'a chi, xi'i mayonesa. Ku'a kuva i'i cuchara.

Ta'nu n'ti'i ya libro, yo'o kua'a libro, chi yo'o kua'a pagina ya'a, nakuvi tia'ao n'ta kuva sakua'o nina ña'a xixi mi'o.

Nakuntatu yo, chi xi'i na'vee n'to ntuví na ya'a n'to xi'i libro'yo.

# Kuñu ntika ntiuxi xi'l. Ntiami chachi vali.

## Ña' a kuñu' u yo

Ya ku'u xi'l ntiuxi

- Uni kuñu ntika ntiuxi
- I'i xiti ya tomillo chi, xi'i orégano
- Komi konto xa'a, ya vita
- I'i chi pimienta ntia'a
- Ya xatu ni'xa (kuni mi'yo)

Ya ku'u xi'i ntiami

- Uvi xiti ntiami
- I tikumi
- I tinana
- I'i nixa'kuni mi'yo
- Limu nixa'kuni mi'yo

I'i xita chi, xi'i ii manzana tuntiaa tá i'i yuvi

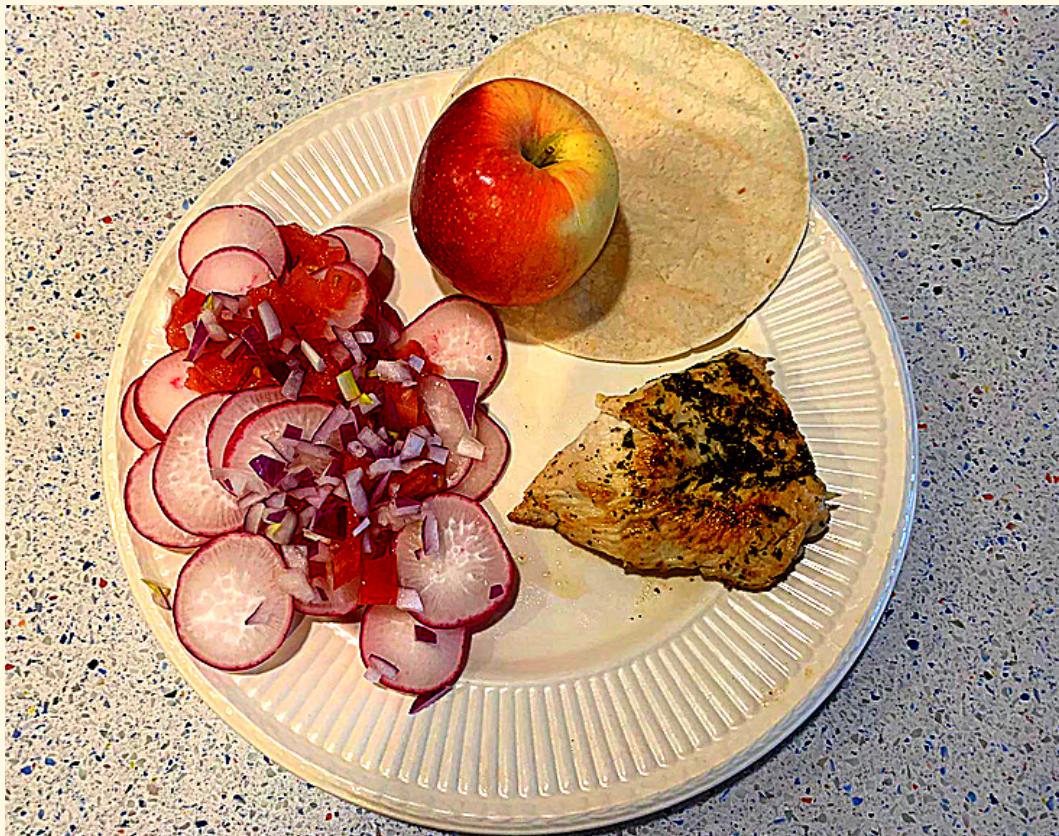
Keta'ya xi'i komi a u'u yuvi



Taa'oa xi'i ii xanú'u iku kui'i, xi'i ichí'i xita  
sá cha kua'a xinuu'mi ña ya záka xixi.

## Ntakuva kuaa'ya

1. Ya xi'i ntiuxi, sakuachi yo tomillo chi, xi'i orégano.
2. Chika'a n'to iku ya xa'chachi xi'i xa'a vita, tan'ti'i kavanu'u n'toa na kuvi sáka va'a ya.
3. Chitá'a xa'axi'i iku, i xiyo ya kuñu n'tika ntiuxi.
4. Ta'a í'i chi pimienta ntíaa sata'ya.
5. Sasá'a í'i sarten. (Suvi ntuxa'vi ta'o ceite)
6. Sakázu'yo kuñu ntika, i'sa n'ta na chiyo va'a ini'ya, xikuni'i yo'a l'sa n'ta mañu.
7. Ya ku'u xi'i nti'i nu iku, sakuachi n'to ntiami, tikumi'chi, xi'i tinana.
8. Chi ka'a n'to limu nixa'kuni mi n'to.
9. Nti'i yuvi, **ta'a n'to lo** kuñu ntiuxi, **uvi** nu'u iku, i'i xita chi i'i manzana.



# Ntivi, xi'i tinana, ntuchi'chi xi'i xinu'u mi fruta

## Ña'a ku'ñu'u yo

### Xi'i ntivi

- I'i nta uvi ntivi tuntia'a i'i yuvi.
- Uvi tinana
- I'sava tikumi
- I konto lo'o xa'a
- I'i nixa'kuni mii'yo

### Ña'a ku'ñu'u ntuchi

- I'sava tikumi
- Tikumi ajo nixa kuni mi'yo
- Lo'o xa'a
- I'i lata ntuchi ntia'a
- I'i nixa'kuni mii'yo

### Ya ku'u xi'i nti'i nu'u fruta

- I'i piña
- Uvi a uni ntika

### Keta'ya xi'i komi yuvi



Ntuchi kivi'ya kua kuva cerial saa'ra,  
suku tiaa'yo xita.

## Ntakuva kuaa'ya

1. Ya xi'i ntuchi, sakuachi sava i'i tikumi'chi xi'i ajo. Chika'a nto'a ini i'i kisi xi'i lo'o xa'a. Sakasu'yoa.
2. Chikaá n'to ntuchi'na kua'a ya.
3. Ya xi'i ntivi: Sakuachi n'to inka sava tikumi'chi xi'i tinana. Chika'a nto'a ini i'i sarten xi'i xa'a, nakasu'a.
4. Tacha nichiylo'o verduras, kava n'to ntivi, tanti'i chika'a nto'a ini sarten.
5. Chika'a n'to í'i, ra sakua'a n'toa.
6. Ya ku'u xi'i ntí'i nu'u iku, sakuachi n'to fruta'ra kavanu n'toa.
7. Nti'i yuvi ntiki'i lo'o ntivi, i lo'o ntuchi, ta uvi nu'u ya frutas.



# Tacos ya verduras, xi'i ya kuñu tiu'u

Ña'a kuñu'u yo

Xi'i tacos kua:

- Ya xiñu'u (achiote, orégano, tomillo, pimienta ntia'a) chi í'l nixa kuni mi'o.
- I'i tikumi
- Uvi ya'a pimiento
- Uni tinana nanu
- Iñu o uxá xi'i
- I'i libra kuñu tiu'u ya ntí'i
- Ceite
- Uvi xita tuntia'a i'i yuvi
- Ya xatu nixa kuni mi'o

Ya ku'u xi'i ntí'i nu'u iku:

- I'i xini lechuga
- Komi tinana
- I'i pepino
- Ntuxi limu nixa kuni mi'o
- I'i nixa'kuni mi'yo

Keta'ya xi'i komi yuvi



Chikaá yo kuá'a lo'o ka verduras, ta lo'o  
kuñu sakua'a xinuu'mi ña ya záka xixi.

## Ntakuva kuaa'ya

1. Ya ku'u xi'i tacos: sakuachi n'to tikumi, chi iku (ta na kuñu'u n'toa) ya yá'a pimiento, tinana chi xi'i.
2. Sasá'o lo'o ceite ini i sarten.
3. Chika'o tikumi chachi na kasu'ri.
4. Chika'o kuñu'chi nti'i ka ña'a ya xiñu'u, chi í'i, tanti'na kasu'a.
5. Ini inka sarten, sasa'o lo ó ka ceite.
6. Chika'o tikumi, yá'a, tinana, chi xi'i, na kasu'ya.
7. Koso ýo í'l.
8. Tacha na chiyo'a, chika'ao ña'a nu'u xita. Nti'i nu'u xita, **xiñu'u kivi sava lo'o** kuñu, chi sava lo'o verduras. **Tá i'i yuvi tuntia'a uvi tacos.**
9. Ya ku'u xi'i nti'i nu'u iku: sakuachi n'toa ra saka n'toa
10. Kúni n'to ntuxi limu sata'ya, ra chika'a n'to í'i nixa kuni mi'l n'to.
11. Chika'a n'to **uvi** nu'u ya iku kui'ji.



# Tlayuda lo'o, xi'i vintia chachi vali

## Ña'a kuñu'u yo

### Xi'i tlayuda

- Lo'o yuxa tuntia'a i'i yuvi
- I'i lata ntuchi ya xa ni kua'a xi'i tikui'i ya
- I'i xini lechuga o col
- Uvi a uni tinana
- I'i tikumi
- Lo'o queso ya nta'a tuntia'a i'i yuvi

\* Tó'ni: kuvíí kuñu'u yo ntuchi ya lata'ya saka; chi yo'o chi'a ceite xi'a.

### Ya ku'u xi'i vintia chachi

- Uni a komi vintia
- Uvi tinana
- I'sava tikumi
- Perejil o cilantro nixa kuni mi'o
- Yá'a kui'i nanu, nixa kuni mi'o
- Ntuxi limu nta kuva kuni mi'o

Tá i'i mango tuntia'a i'i yuvi: keta'ya xi'i komi yuvi.



Ya kú queso'chi ntuchi, yo'o proteína mi'a,  
yaka suvi ntuxa'vi kivi kuñu xi'a.

## Ntakuva kuaa'ya

1. Ya kuñú'u yo xi'i tlayuda: sasá'o ntuchi'chi tikui'i ya ini kisi. Ntasa kui 'ntoa ta lo' lo'o, xi'i nte'e ya cuchara itu o ya paleta.
2. Sakua'a n'to xita. Sayata n'toa ini i'i sarten o nu'u xiyo.
3. Tán ti'i sukua'a n'to ntuchi'chi, xita, sakuachi n'to lechuga tinana'chi, xi'i tikumi.
4. Tá na santi'i n'to sakua'a n'toa, chika'a n'to nu'u xita i'sava lo'o ntuchi, lo'o tinana, lo'o lechuga, xi'i tikumi n'ta kuva kuni mi n'to.
5. Tanti'i sakuachi n'to lo'o queso na n'ta ya sata'ya.
6. Ya ku'u xi'i nti'i nu'u iku. Schiyo n'to vintia.
7. Sakuachi n'to lo'o vintia ya xa nichiyó, tinana, tikumi, perejil chi xi'i yá 'a kui'i nanu.
8. Kavanu'n toa, si'i chika'nto ntuxi limu, chi í'i takuva kuni mi'o.
9. Tá i'íi yuvi ntaki'i i'i tlayuda, chi xi'i uvi nu'u iki, chi xi'l i'i mango.



## **Consejo ya ná kuvi sikua'ao ñá'a xixi ya sáka, xi'i ña'a va'a, ya ko'o kue'e**

- Chika'a n'to nu'u ya sava arroz xi'i verduras chachi.
- Chika'a n'to verduras (zanahoria, tikumi, apio) xi'i ntuchi.
- Nuu'a chi'ta'a n'to i'i xita xií ña'a xixi, kaxi n'to i'i fruta.
- Ko'o n'to i'i- uvi vaso tikui'i taxa xixi n'to.
- Taxa nti'i xixi n'to ra kuku ni'i n'to, kaxi n'to inka lo'o nu'u iku kui'ji ya sáka.
- Ki'i n'to cereal va'a (xita va'a, chi arroz va'a) chi xi'i kuñu kuñu ya yo'o lo'o grasa xi'i (kuñu ntika ntiuxi, tiaka).
- Kuñu'u n'to ceite tiá oliva, nu'a kuñu'u n'to xa'a o ceite tia va'a.

N'ta kuva skua'a yu ña'a

# Ya kuvi kaaao xi'ina a kunta'a inio xa'ana

[www.farmworkerjustice.org](http://www.farmworkerjustice.org)

HRSA disclaimer: This publication was supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of awards totaling \$625,000 with 0% financed with non-governmental sources. The contents are those of the authors and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, HRSA, HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit [HRSA.gov](http://HRSA.gov).

