



COSULTORÍAS INTEGRALES PARA EL DESARROLLO RURAL SUSTENTABLE S.C.



Agradecemos a la Fundación W. K. Kellogg, la oportunidad y el financiamiento que hizo posible la realización de este recetario.

Coordinación general:
César Martín Velázquez Hernández

Idea original:
Fabiola Elizabeth Pascual Gómez

Revisión de textos:
Jacinto Gómez Hernández

Diseño:
Gabriela Micelli Márquez y Abel Bravo Reyes

Traducción: Herlinda Cristabel Silvano Guzmán, Ana Lidia Gutiérrez Sánchez, Feliciano Gómez Hernández y Pedro Pablo Pérez Morales.

Mención especial de agradecimiento por la participación de las compañeras de las comunidades del municipio de Sitalá para elaborar las recetas, aportar sus alimentos, probarlas y permitirnos generar el material fotográfico.

Todo el material o información vertida en este recetario se puede reproducir por cualquier medio, siempre y cuando se realice la cita respectiva. Mayo de 2021.



SHUNAL BIN UT'IL TA PASEL WE'ELIL TE BINTIK YA JTAHTIK TA K'ALTIK *Recetario de la milpa*

¡TA K'ALTIK SPISIL AY KU'UN TE BIN YA JMAK'LINJBAH TA LEK AI!
¡En la milpa tengo todo para alimentarme bien!



*Lekil we'elil
Platillos sanos y nutritivos*



TABLA DE CONTENIDO



TABA CONTENIDO 1

INTRODUCCION 3

PLATO DEL BIEN COMER DE LA MILPA..... 5, 7,9,11,

RECETAS DE LA MILPA

PANUCHOS DE FRIJOLES CON MOSTAZA13

SOPA DE CALABACITAS CON GRANOS DE ELOTE15

TORTILLAS DE PEPITA DE CALABAZA CON CHAYA17

BOTANA DE MALANGA EN SALSA DE FRIJOLES Y TOMATILLOS.....19

CHAYOTES CAPEADOS RELLENOS DE ARROZ.....21

TOSTADAS DE HIERBA MORA EN SALSA VERDE.....23

YUCA O COEZAN CON PEPITA DE CALABAZA MOLIDA Y CILANTRO.....25

TLACOYOS DE MAIZ, FRIJOLES Y SALSA DE TOMATILLOS.....27

EMPANADAS DE FLOR DE CALABAZA, SALSA DE TOMATILLOS
Y PEPITA DE CALABAZA29

CHILE CURTIDO (ASADO, LIMON , SAL Y VINAGRE) 31

MANJAR DE ELOTE (GELATINA DE ELOTE33

MENÚ DE 1 DIA PARA MUJER CON DIABETES MELLITUS TIPO 2.....35

ANEXO 1. MEDIDAS.....37



TE BINTIK YICH'OJTALEL HA PASBIL HUN INI



TE BINTIK YICH'OJTALEL HA PASBIL HUN INI 2

YOCHIBAL K'OP4

SNOPEL SMAK'LINEL JBAHTIK SOK TE LEKIL WE'ELIL 6, 8, 10,12

TE YA JTAHTIK TA K'ALTIK

SBEHLAL BIN UT'IL TA PASEL LEKIL WE'ELIL TE YA JTAHTIK TA K'ALTIK

SETBIL WAJ WOTS'BIL SOK MOSTAZA14

CH'ILBIL UHNEN CH'UM SOK YUHNENAL SIT YIXIMAL AJAN.....16

PAK'BIL WAJ SOK SAKIL SOK X'EK'.....18

TUT WE'ELIL YU'UN PIH SOK JUYBIL JUCH'BIL CHENEK' SOK
JUYBIL TUT ICHILOK20

TS'AMBIL CH'UMATE TA TOMUT22

SAK SIT WAJ SOK MUHYEM SOK YAXAL SALSA24

JUYBIL SAKIL SOK TS'INTE MA'UK TEME SOK KO'ESAN.....26

TLACOYOS YU'UN IXIM, CHENEK' SOK JUCH'BIL ICHILOK.....28

CH'ILBIL PUXBIL WAJ BUT'BIL TA SNICH CH'UM SOK SALSA
YU'UN ICHILOK SOK SAKIL30

TS'AMBIL WOHBIL ICH32

MANJAR DE ELOTE (GELATINA DE ELOTE)34

BINTIK XU' YA SWE' JTUHL ANTS TE ME AY XCHAMEL YU'UN
XCHI'UBEL CH'ICH'.....36

SP'ISOL38



INTRODUCCIÓN

Al hablar de milpa nos referimos al cultivo de maíz combinado con otras especies como el frijol, calabaza y una variedad de verduras como: chiles, tomatillos, mostaza, chicoria, hierba mora, etzuy y chaya. En algunos casos también se encuentran chayotes, cueza, malanga, plátanos, guineos, naranjas y limones.

En la milpa se obtiene una gran variedad de alimentos ricos en nutrientes, por ello es muy importante aprovecharlos y consumirlos ya que beneficia la salud de las personas, evitando enfermedades.

Los alimentos que se consumen proporcionan energía al cuerpo, la cual sirve para realizar diferentes actividades desde muy sencillas hasta muy difíciles, como ir a trabajar a la milpa o lavarnos las manos. Junto con la energía también proporcionan diferentes nutrientes, que se van a diferentes partes del cuerpo como los órganos, músculos y huesos, por eso se deben consumir varios alimentos, porque cada uno aporta diferentes nutrientes. Cuando se construye una casa se necesitan diferentes materiales: cemento, arena, grava, varillas y otros, para que la casa quede muy fuerte y no se caiga, lo mismo pasa con nuestro cuerpo.



Este recetario tiene el propósito de mostrar el uso y aprovechamiento de los alimentos que se obtienen de la milpa a través de recetas sencillas, sanas y nutritivas, que al ser consumidas generan un elevado contenido de nutrientes que previenen diferentes enfermedades. Además, queremos contribuir a revalorar a la milpa como una práctica que nos heredaron los abuelos ya que además de obtener la mayor parte de los productos que comemos a diario como pueblo tseltal, es una forma de no depender del exterior y caminar hacia otras formas de ver la vida.

YCHIBAL K'OP

Te k'alal ya xk'opojotik ta k'altik ha me k'alal ya jtahtik bayel ta chahp ts'unub awal te lek ta we'el, hich bin ut'il jay chahp itaj ya jtahtik tey ta k'altike: ich, ichil'ok, mostaza, chicoria, muhyem, tsuy sok x'ek'. ay nix ka wil ay ya jtahtik ek te ch'umate, co'osan, pih, ch'ixil lo'bal, lo'bal, alaxax sok elemux.

Te jay chahp we'elil ya jtahtik ta k'altike k'ax bayel yutsilal ta skaj te tulan yip ya xk'oht ta jbak'etaltik te ya skoltayotik yu'un ma'ba stsakotik chamel.

Te yip we'elil ha ya skoltayotik yu'un ya jpastik biluk a'teltik machuknime k'un ma'uk teme tulan te a'tel ya jpastike. Te yip we'elil ya xbaht ta spisil jbak'etaltik k'alal ta jbakeltik, ha yu'un tulan sk'oplal yu'un te ya yich' we'el bayel ta chahp lekil we'elil. Te yakuk jpaj te jbak'etaltik bin ut'il te pas nah, ya yich' cemento, varilla, ton, lum yu'un ya yich' yip hichi ma'ba xlowts'ij kohel a, ha' yu'un te smak'linel jbahtik ta lek tulan sk'oplal yu'un ayuk yip ta lek a te jbak'etaltike.



Te sk'oplal ha pasbil hun ini ha laj te ya yak' ta ilel bin ut'il ta chahpanel we'elil te ya yich' tachel ta k'altik, sok ha nix hich yich'el ta muk' te bin ut'il la snohptesotik hilel te jme' jtatik ta spasel te kaltik te ha k'ax bayel slekil yuts'ilal te we'elil ya jtahtik lok'el tey a he, ta skaj te ya skoltay jbak'etaltik yu'un ma'ba stsakotik chamel sok nix hich' ya skoltayotik yu'un ma'ba ya xlok' jmantik te bin ya jtukintik ta samk'linel jbahtik.

PLATO DEL BIEN COMER DE LA MILPA

Alimentarse, no solo es meterse algo a la boca cuando comemos. Es pensar, reflexionar, elegir alimentos y productos que proporcionen nutrientes a nuestro cuerpo para estar sanos. La alimentación depende de cada uno de nosotros y debemos tomar en cuenta la edad, el sexo, la actividad física que realizamos y el estado de salud que tengamos.

¿Cómo puedo saber que aporta cada alimento para elegir y asegurar que mi cuerpo consuma de todos los nutrientes necesarios para estar sano?

Todos los alimentos se clasifican en tres grupos. Cada grupo se identifica por un color. Las palabras muchas, pocos, suficientes y combina, indican la cantidad que puedes consumir todos los días.

Grupo 1) Frutas y verduras. Verde. Aporta vitaminas, minerales y fibra que sirven para que el cuerpo funcione bien y protegen de todas las enfermedades. Ejemplos: naranjas, limones, guineos, mango, calabazas, chiles, tomatillos, mostaza, chicoria, hierba mora, tzuy, chaya, cebollín y chayotes.



MUCHAS (PROTEGEN)

POCOS (AYUDAN A CRECER)



SUFICIENTES (DAN ENERGÍA)

COMBINA



Grupo 3) Leguminosas y alimentos de origen animal. Rojo. Aportan proteínas útiles para formar o reponer tejidos como piel, músculos, y sangre. Permiten el crecimiento y desarrollo y ayudan a combatir infecciones. Ejemplos: frijoles y pepitas de calabaza, huevo y pollo.

Grupo 2) Cereales y tubérculos. Amarillo. Proporcionan energía para tener fuerza y poder hacer nuestras actividades diarias. Ejemplos: maíz, tortillas, pozol, malanga, yuca, elotes, atole de elotes, pinol, pan de elote.

SNOPEL SMAK'LINEL JBAHTIK SOK TE LEKIL WE'ELIL TE YA JTAHTIK TA K'ALTIK

Te smaklinel jbahtik maha'uk me te K'alal biluk nax bin ya jwe'tike ya sk'an ya yich' nopel stsahel binti we'elil ya ya'be yip jbak'etaltik sok ha chikan bin yilel te jbak'etaltike hich me ya sk'an ya jmak'linjbahtik.

¿Bin ut'il ya jna'tik bin yak skoltaybel jbak'etaltik a te k'alal ya jwe'tik te jwohk' we'elil, yu'un yakuk yich' tsahel lekil we'elil te ya ya'be yip bak'etalil?

Te spisil bintik ya yich' we'el spasoj sbah ta ox wohk', te juju wohk' we'elil juju चाहप yich'oj ha te binti ya ya'be yip te jbak'etaltike te bin ut'il ya ka tah ta ilel bin ut'il spasoj sbah ta wohk'owohk' chikan bonbil ta yax, tsaj sok K'an. Ha laj te banti bonbil ta yax ya sk'an yu'un mih ta we'el yu'un manchuk xk'oht chamel ta jbak'etaltik, te bonbil ta tsaj ha ya spas bak'et sok chich'el, te bonbil ta K'an ha ya ya'be yip jbak'etaltik yu'un ya xu' jpasbel ka'teltik ta jujun k'ahk'al.

Grupo 1) Itajetik sok bin lek ta lo'el. hich bin ut'il: Alaxax, elemux, lo'bal mango, ch'um, ich, bi'tal ichilok, mostaza, chicoria, muhyem, tsuy, x'ek', werux sok ch'umate, ha ini jw'ohk' we'elil te bonbil ta yax ha te ya skoltay yu'un ma'ba stsakotik chamel.



MIH TA WE'EL (YA SKANANTAY BAK'ETAL)

JXUHT TA WE'EL (YA SKOLTES BAK'ETAL)



TEY TEYNAX TA WE'EL (YA YA'BE YIP BAK'ETAL)

KAPA SOK

Grupo 3) Ti'bal, Tomut, sok sbak' ch'um, chenek', soya, lenteja. Ha ini jw'ohk' we'elil te bonbil ta tsaj ha te ya spas bak'et, ch'ich'el sok snuhkulel jbak'etaltik.

Grupo 2) Ixim, waj, mats', ajan, ul, ch'ilim, ts'inté', chi'in, pih, ko'esan. Ha ini jw'ohk' we'elil te bonbil ta k'an, ha ya ya'be yip jbak'etaltik yu'un yakuk xu' jpasbel ka'teltik ta jujun k'ahk'al.

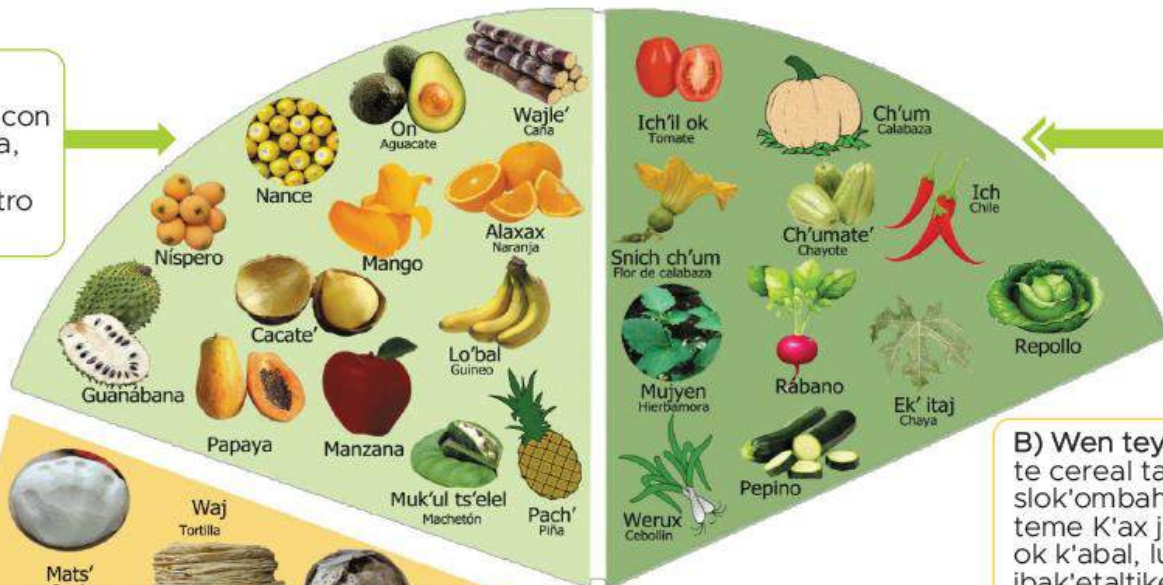
RECOMENDACIONES DEL PLATO DEL BIEN COMER

HA'TIK TE BIN YA SK'AN YA JWE'TIK LI' TA WE'IBAL YU'UN LEKIL WE'ELIL

A) Debe consumir **MUCHAS** verduras y frutas de preferencia con cascara, por el contenido de fibra, nos previene del estreñimiento ayudando a eliminar lo que nuestro cuerpo no necesita.

B) **SUFICIENTES** alimentos del grupo de cereales. Se debe tener cuidado ya que el consumo muy bajo provoca debilidad y agotamiento, falta de energía y mala función del cuerpo, mientras que, el exceso provoca un aumento de peso y con ello enfermedades.

C) **COMBINAR** alimentos del grupo de leguminosas con el grupo de cereales. Esta combinación hace que el platillo sea más nutritivo, que la proteína sea parecida a la que aportan los alimentos de origen animal, pero sin las grasas. Es muy útil cuando no se consume huevo, pollo, res o cerdo. Algunos ejemplos de combinación son:
CEREAL + LEGUMINOSAS
 Arroz+ frijoles
 Fideos+ frijoles
 Arroz + lentejas
 Pozol+ Lentejas tostadas
 Tostadas de frijoles o masa para tortillas+ frijoles molidos



A) K'ax bayel ya sk'an ya ka we'tiklan itajetik sok slo'el sit te'etik, ha lek xan a teme ya ka we'bey sok spat te banti ya spas ta we'beyele, ta skaj te spat k'ax bayel yutsil yu'un ya sk'ases ta lek te jwe'eltik ta jch'uhtik, ya skoltay yu'un ma'ba stsakotik namtik ts'anel sok sk'uxul yu'un k'ax takin te jtsa'tik, ha'nix hich ya spok lok'el spasil te binti ma'ba xtuhun yu'un jbak'etaltik.

B) Wen teyteynax ta we'el ha jwohk' we'el uch'elil ini, ha te cereal ta halel ha te bin ut'il ya ka tah ta ilel ta slok'ombahul. ma'ba lekuk teme k'ax mih ta we'el sok teme k'ax jxuht ta we'ele ta skaj te yalaj stsakotik, k'unil ok k'abal, luobel, ts'amal k'inak sok ma' lek ya x'a'tej te jbak'etaltike, teme k'ax bayel xan ts'ine, ya xmoh kalaltik, ya xjup'otik yu'un, tey a me ine ya stsakotik yantik chamel xan ha laj yu'un teyteynax ta we'ele.



C) Kaptiklana te jwohk' we'el uchelil yu'un leguminosa sok te jwohk' yu'un cereal. Ha skapel we'elil ini, ya sk'atp'un ta bayel yutsil we'elil te k'ax lek ya xk'oht ta jbak'etaltik, kaltik te yutsil pajal k'ohem sok te we'elil lok'em tal ta chambahlam, ha nax ma'yuk slewul stukel. Te ma'cha ma'ba smulan swe'el tomot, mut, ti'bal wakax, chitam, ha k'ax lek te hich yakuk skaplan te swe'ele. Yak'el ta na'el Cha'oxchahp bin ut'il ta kapel:
CEREAL SOK LEGUMINOSA
 Arroz sok chenek'
 Fideos sok chenek'
 Arroz sok lenteja
 Mats' sok bakuben lenteja
 Saksit waj ma'uk teme waj sok juch'bil chenek'

RECOMENDACIONES DEL PLATO DEL BIEN COMER

D) Consumir POCOS alimentos de origen animal. Además de proteínas las carnes también contienen grasas en el cuerito y colesterol, por lo que es importante consumir poco ya que el exceso provoca enfermedades como colesterol (grasa) en la sangre de las venas, lo que provocaría que se tapen y un aumento en la presión arterial. Por ello se recomienda el consumo máximo tres veces a la semana quitándole la piel y los demás días se pueden combinar cereales más leguminosos.

Los alimentos aportan vitaminas y otras sustancias necesarias para el cuerpo.

- ➔ **Vitamina A y Carotenos.** Ayudan a combatir enfermedades gastrointestinales y respiratorias, infecciones y protege la vista. Se encuentran en frutas y verduras de color amarillo y hojas de color verde oscuro. También en carnes en general, leche, y huevo.
- ➔ **Vitaminas del complejo B.** Previene la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel. Se encuentran en verduras, carnes, el hígado, los frijoles, el huevo y pescados.
- ➔ **Vitamina C.** Contribuye a evitar enfermedades infecciosas y respiratorias, así como a la absorción de hierro. Se encuentra en frutas y verduras.
- ➔ **Ácido Fólico.** Es un componente de la sangre y si no se consume puede propiciar anemia, y presión alta, cuando una mujer embarazada no consume esta vitamina su bebe sufre de mal formaciones. Se encuentra en las verduras de color verde, en el hígado, huevo carne, frijoles y en cereales integrales.



GRASAS AZÚCAR Y SAL

Azúcar y sal no son un grupo, su consumo debe ser medido.

Existen dos tipos de grasas: 1) Las que se encuentran en los alimentos de origen animal, como la del pollo, de res y cerdo incluida la manteca y 2) Las grasas que se obtienen de algunas frutas, verduras, o semillas de las frutas y las verduras como: aguacates y las semillas que se obtienen de la calabaza.

HA'TIK TE BIN YA SK'AN YA JWE'TIK LI' TA WE'IBAL YU'UN LEKIL WE'ELIL



D) Jxuh't nax xa we' te we'eiletik lok'em talei ta chambahlam yich'oj proteína. te ti'bal ay slewul ta snuhkulel sok yich'oj colesterol, ha yu'un k'ax tulan sk'oblal te jxuh't nax ya yich' we'el, teme k'ax mih ta we'ele ya stsakotik chamel hich bin ut'il lew ta xch'ich'el jchihaltik ha' yu'un ya xmahk te chih, tey a me ine ya xmoh te presión yu'un chih. Ha' yu'un ha' jaj lek te oxmehl nax ta semana ya yich' we'el, poch'beya lok'el te snuhkulel ti'baletike, te yantik k'ahk'al xu' ya kaj el, we'an cereal sok leguminosa.

Ha te we'el uch'elil ya yak' vitamina sok yantik binti ya xtuhun yu'un te jbak'etaltik

Vitamina A y carotenos: ya xkoltaywan yu'un ma'ba stsakotik chamel ta jtsukumtik, ta sbeh ki'k'tik, yantik chamel ta jbak'etaltik sok ya skoltay te jsitik. Ya xu' ya jtahtik ta k'anal sit te'etik sok itajetik, sok ta ihk'al yax ya'binal ha'mal itajetik. Ha'nix hich ya jtahtik ta spisil ti'baletik, ya'lel schu' wakax sok ta tomut.

Vitaminas del complejo B: Ya skoltayotik yu'un ma'ba stsakotik anemia (sakalubel ch'ich', ma'yuk yip jbak'etaltik), sok yu'un ma'ba x'och chamel ta joltik te ma'ba xnabaj bin ya jk'antik sok yu'un ma'ba stsakotik chamel ta jnuhkuleltik. Ha we'elil ini ya xu'ya jtahtik ta itajetik, ti'baletik, sehkubil ti'bal, chenek', tomut sok ta chay.

Vitamina C: Ya skoltayotik yu'un ma'ba stsakotik yantik chamel sok ta kich'o ik'tik, tey a me ine ya skoltayotik ta stsobel ta lek te hierro ta jbak'etaltik. Ha we'elil ini ya xu' ya jtahtik ta sit te'etik sok itajetik.

Ácido fólico: ha' jun smohlol spasojobal jch'ich'eltik, teme ma' xyich' we'el ha' me ine xi' bah sbah ya stahotik te anemia sok mohem presión. K'alal jtuhi' ants'ay yik'omal teme ma'ba ya yich' ha' me vitamina ine, te stut al ma' ba lek ya xtal sbak'etal ma'uk teme ay banti ma'ba ts'akal ya xtal te tut alal ha' yu'un tulan skoplal ta we'el. Ha we'elil ini ya jtahtik ta yaxal itajetik, ta sehkubil ti'bal, ta tomut, ta ti'bal, ta chenek', sok ta ixim, trigo, avena (cereal).



LEW, AZUKAL, SOK ATS'AM

Azukal sok ats'am stukelik ma'ba wohk' we'eiluk, ya sk'an wen p'isbilnax, tsahtabilnax ya yich' we'el.

Ay cha' chahp te lewetike: 1) ha te ya xlok' tal ta sti'balel chambahlam, hich bin ut'il mut, wakax, sok chitam, 2) lew te ya xlok' tal ta sit te'etik, itajetik, sbak' sit te'etik, ta itajetik hich bin ut'il: On sok te' sbak' ch'um ha

Los aceites que se compran en la tienda son grasas de semillas, pero cuando se calientan mucho y en exceso, también causan enfermedades. Por eso es importante consumir las grasas con medida, se recomienda consumir un máximo de 2 cucharadas al día.

DIABETES, AZÚCAR EN LA SANGRE



PRESIÓN ALTA



Te lew ya jmantik ta xchonojibal biluketik, ha slewul sbak itaj sok sit te', haxan teme k'ax bayel ya yich' k'ahk'ubtesel ta k'ahk,sok teme k'ax jelaw ya jwe'tike, ya me stsakotik chamel yu'un. Ha yu'un k'ax tulan sk'opial teme tsahtabiluk nax ya jw'etike, ala cheb nax tut sp'isojibal luchil we'elil ya sk'an ya yich' we'el ta jun k'ahk'al.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Para una buena alimentación, las comidas del día deben cumplir con ser:

- **Completa.** Que tenga todos los nutrientes. Para asegurarlo se debe incluir en cada comida, alimentos de los 3 grupos del plato del bien comer de la milpa.
- **Equilibrada.** Aquí hay que pedir ayuda de una nutrióloga, ya que ella se encargará de apoyarte en el cálculo de alimentos que tu cuerpo necesita de acuerdo con tu edad, sexo, peso, talla, actividad física y estado de salud. Con ello se logrará tener un equilibrio entre las cantidades de carbohidratos, proteínas, grasas, azúcar, vitaminas y minerales para lograr una buena salud.
- **Limpia.** Que el consumo de los alimentos no tenga riesgos para la salud, que los productos usados para la preparación hayan sido lavados y desinfectados, que la persona que preparó los alimentos se laven bien las manos, hervir el agua y cocer bien las carnes.
- **Suficiente.** Aquí también es importante el apoyo de la nutrióloga ya que se debe consumir la cantidad de alimentos según la edad, sexo, actividad física y estado de salud. Así se logra que los niños crezcan y se desarrollen bien, de lo contrario se enferman de desnutrición y quedan chaparritos, porque su cuerpo no consume todo lo que necesita.
- **Variada.** Que se consuman de todos los alimentos de cada grupo en las comidas. Por ejemplo, en una comida puede incluirse chaya, en otra hierba mora, así hasta que se coman de todos los alimentos de los grupos.
- **Adecuada.** Que se consuman de acuerdo con los gustos, al estado de salud y a la cultura de cada lugar, que no cueste mucho, que esté de acuerdo con las posibilidades económicas y sin que se dejen de cumplir las demás características.

A continuación, se presentan ejemplos de recetas con los alimentos que obtienes de la milpa y del traspatio. También se incluyen ejemplos de comida durante todo un día, para personas con diabetes y niñas y niños de menos de 5 años muy flaquitos o con desnutrición. Si tienes dudas, ¡acércate con la Nutrióloga!

BIN UT'IL YA SK'AN YA JPASTIK YU'UN LEK YA JMAK'LIN JBAK'ETALTIK.

- You'un wen lek ya jmak'lintik a te jbak'etaltik, te jwe'eltik ta jujun k'ahk'al ya sk'an hichuk laj ay ini:
- **Ts'akal:** ayuk laj ts'akal te bintik ya xtuhun yu'un te jbak'etaltik. ya sk'an ta jujumehl ya xwe'otike ya yich' we'el yoxebal wohk' we'elil te bin ut'il la jtahtikix ta ilele, ta swe'ibal yu'un lekil we'elil te ya jtahtik ta k'altik.
- **P'isbil:** li'i ya sk'an ya jk'ambeytik wokol mach'a ay sp'ijil yu'un we'el uch'elil (nutrióloga). Stukel ha' ya skoltayat ta slok'esel sp'isol te we'elil ya sk'an jbak'etaltike ta skaj te juju tuhl ma'ba pajal jbak'etatik, te sp'isol tejwe'elil ha chikan ta ha wa'bilal teme ants ma'uk teme winik, ha walal, ha nahtil, bintik a'telil ya kapas sok bin ut'il ay te ha bak'etal. Tey a me ine ya xu' ta pajel bin smihil ya sk'an te carbohidratos, proteínas, lew, azucaletik, vitamina sok mineral yu'un wen lekuk ay a te jbak'etaltik.
- **Ma'yuk ya'bakul:** te we'el uch'elil pok sabbiluk yu'un ma'ba yuts'in jbak'etaltik. Pok sabbiluk ta cloro te bintik ya yich' tuhunel k'alal ya yich' pasel te we'el uch'elil, ha'nix hich ek te mach'a ya spas te we'elil pokbiluk sk'ab ta lek, paybiluk te ha ya yich' uch'ele sok wen ta'ajemuk te ti'bal ya yich' we'ele.
- **Wen Tey nax ah:** ha li'i k'ax tulan sk'oblal ek te jun nutrióloga ya xkoltaywane, ta sp'isel te bin smihil nax te jwe'eltik ya sk'an te jbak'etaltike, ta skaj te ma'ba pajal te jbak'etaltike ha chikan ta jaye'b ha wa'bilal, teme ants ma'uk teme winik, bintik a t'elil ya ka pas sok bin ut'il ay te ha bak'etal. Hich me ya yich' tachel a te slek kolel ch'ihyel te bik'tal alaletike. Teme ma'uke te bik'tal alal ya stsakot ta yahubel, ta chameletik sok k'ax kom yax hil, ta skaj te ma'ba swe' sp'isil te bin ya xtuhun yu'un te sbak'etale.
- **Bayel ta chahp:** Ta juju mehl we'elil ts'akaluk ya yich' we'el te ox wohk' we'el uch'elil. Jun yalel te bin ut'il ta pasel ini, ta jmehl we'el xu' ya ka we' itaj yu'un x'ek', ta yan we'elil xu' ya ka kap sok muhyen, yu'un hich ts'akal ya yich' we'el te ox wohk' we'elil.
- **Ha'uk te ban ya xtukin ha wu'un:** te bin ya yich' we'ele ha chik'an, te me ha ya sk'an ha bak'etal sok teme ha ya sk'an ha wo'tan sok ha chikan ta jtal k'ahyineltik te bin ya jmulantik swe'el, ta skaj te ma'ba pajal te bin ya jmulantik swe'elel, xa'na' yantik jtaletik ta jujun sehp k'inal, hichnix te bintik ya jwe'tike manchuk k'ax bayel stojol, ha'uk nax te bin ut'il ya yich' tahbeyel stojol, axan ma'ba sk'an ya yal yuun ya yich' ch'ayel ta o'tanil te bintik nahil laj yich' cholel yu'un wen lekil we'el uch'elil.

Li'i ya xbaht yich' ak'el ta ilel jay chahp xu' ta pasel te we'eliletik te ya ka lok'es ta k'altik sok ta banti pasbil yawil ta yamak'ul ha nah, ha'nix hich ay otsesbil talel te slok'ombah chahpambil we'elil yu'un mach'a tsakbil ta chi'il chich' sok yu'un jay thul mach'a k'ax yahuben bik'tal alal ach'ix kerem, mach'a ma' k'axem ta ho'eb ya'bilal ma'uk teme ay, schamel yu'un ta skaj swe'el yuch'el. teme ay bin ma'ba laja wich'bey' stojol te k'op'aj la' nohpajantal ta sjohk'oybeyel mach'a ya sna' yu'un we'el uch'elil (nutrióloga)!

Recetas Ricas, Sencillas Y Nutritivas

PANUCHOS DE FRIJOLES CON MOSTAZA

INGREDIENTES: * Masa 1kg *Frijoles 2 tazas *Sal al gusto
*Mostaza 1 manojo *Tomatillos *Cebollín *Chiles *Cilantro

PROCEDIMIENTO PARA LOS FRIJOLES:

Moler las dos tazas de frijoles cocidos. Picar cebollines, colocar a fuego lento un recipiente y agregar 5 cucharadas de aceite, colocar un poco de los cebollines picados y posteriormente agregar los frijoles ya molidos hasta que hierva. Reservar.



PROCEDIMIENTO PARA LOS PANUCHOS:

Desinfectar las hojas de mostaza, picarlas hasta tener una consistencia muy fina, agregarle a la masa y agregar una pisco de sal.

Posteriormente con una prensa formar una tortilla, antes de poner al comal rellenarla de frijoles molidos y tapar con la misma masa.

Cocer en el comal como una tortilla, primero de un lado y luego del otro hasta que este cocido.



PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA:

Machacar los tomatillos, agregar cebollín picado, cilantro, agregar chile y sal al gusto dejar hervir por 5 minutos.



Sbehlal ta pasel lekil we'elil

SETBIL WAJ WOTS'BIL SOK MOSTAZA

SKAHPIB: *Jun kilo we'bal *Che'b vaso chenek' *Cilantro
*Jyus moztaza *Ala tut ichilok *Werux *Ich *Jwihts' ats'am

BIN UT'IL TA PASEL TE CHENEK'

Ya yich' juch'el te che'b vaso chenek'. Sok ya yich' biktal set'iklanel werux, patil ya yich' k'ixnayel yawil sok ya wotsesbe ho'eb ala tut cuchara aceite tey abi ya ch'il te werux k'alal ch'ilbilix a te werux ya ka wotses ta ch'ilel sok te juch'bil chenek', ya sk'an tijulanel juju ts'ihn tey abi ya ka mahliy ya xbuhlan.



BIN UT'IL TA PASEL TE SETBIL WAJ WOTS'BIL SOK MOSTAZA

Nahil ya sk'an sabil ta lek te mostaza patil ya sk'an biktal set'iklanbil ta lek te itaj yu'un mostaza tey abi ya yich' wots'el te we'bal sok te mostaza sok jwihts' ats'am. Patil yaka biktal noltiklan ta ha k'ab te wots'bil we'bal sok ya ka but'be ochel te juch'bil chenek' tey abi ya yich' pak'el te setbil waj.



BIN UT'IL TA PASEL TE NOYBIL ALA TUT ICHILOK

Ya sk'an noyel ta lek te tut ala ichilok sok ya yich' kapel sok te set'iklabil werux, cilantro, ich, jwihts' ats'am patil ya wotses ta k'ahk' ho'ebuk minuto.

Ta slajibal k'alal ta'ajemix a te setbil waj ya wa'be ta sbah te noybil ala tut ichilok



SOPA DE CALABACITAS CON GRANOS DE ELOTE

INGREDIENTES: 1 Calabacita tierna • 2 Elotes • 4 Tomates
 * 5 Cebollines con cola • Ajo (opcional) • 2 Hojas mumu
 * Aceite una cucharadita



PROCEDIMIENTO

Picar la calabaza, y los tomates en cuadritos pequeños, desgranar los elotes y picar los cebollines y el ajo.

Poner al fuego un sartén con una cucharadita de aceite, poner el ajo picado y moverlo, después agregar el cebollín y los tomates picados, machacar con un vaso hasta formar una salsa.

Agregar la calabaza, los granos de elotes y dos tazas de agua y mover. Dejar hervir 5 minutos y agregar las hojas de mumu y sal al gusto.

CHILBIL UHNEN CH'UM SOK YUHNENAL SIT YIXIMAL AJAN

SKAHPIB: *Jun uhnen ch'um *Cheb ajan *Chaneb muk'ul ichilok
 *Axux, ha' chikan bin smihil ma'uk teme ma'ba ya k'an ya wotsesbehe
 *Jun ala tut cuchara aceite *Cha' lehch ya'binal mumun

BIN UT'IL TA PASEL

Ya yich' biktal set'el te ch'um, ichilok, werux sok te axux, te ajan ya yich' k'utel sit. Patil ya yich' otsesel ta k'ahk' te sarten sok jun ala tut cuchara aceite, k'alal k'ixnajemix a ya yich' otsesbeyel te set'bil axux ya'me sk'an tijulanel, patil ya yich' otsesbeyel te set'iklanbil werux sok te muk'ul ichilok, ya yich' noyel ta lek ta vaso. Tey a me ine ya yich' otsesel te ch'um sok te sit ajan sok ya yich' otsesbeyel che'b tut taza ha' sok ya yich' kapulanel ta lek patil ya yich' ihkitayel ta k'ahk' xk'ax ho'ebuk minuto ya yich' kapel ochel ya'binal mumun sok ats'am.



TORTILLAS DE PEPITA DE GALABAZA CON CHAYA

INGREDIENTES: * 1 Kg de masa para tortillas
* 1 Taza de pepitas tostadas * 1 Manojito de chaya



PROCEDIMIENTO

Picar finamente la Chaya, luego agregar todos los ingredientes a la masa (pepitas tostadas y la chaya molida) y sal al gusto. Hacer las tortillas como normalmente se hace y cocerlas al comal. Estas tortillas las puedes tostar un poco.
Servirla con frijoles hervidos.

Acompañarlas de agua de limón o naranjas.



PAK'BIL WAJ SOK SAKIL SOK X'EK'

SKAHPIB: * Jun kilo we'bal * Jyus x'ek itaj
* Jun vaso wohbil sakil ta samet

BIN UT'IL TA PASEL

Ya yich' bik'tal set'el te x'ek' itaj patil ya yich' wots'el te we'bal sok: te sakil, x'ek' itaj, jwihts' ats'am. Tey a me ine ya yich' pak'el te waje hich bin ut'il yananix yich' pak'el, ya yich' ta'ajtesel ta samet ya xu' ya yich' bakubtesel jte'buk teme hich ya ka mulane. K'alal ta'ajemix a te waje ya ka luch ha we' sok paybil chenek'.

Ya yich' uch'el sok ya'lel elemux ma'uk teme alaxax.



BOTANAS DE MALANGA EN SALSA DE FRIJOLES Y SALSA DE TOMATILLOS

INGREDIENTES: * 2 Pza. de malanga * 2 Chiles secos
* Sal * 1/2 Taza de frijoles * 1 Taza de tomatillos
* 5 Cebollines sin cola * Aceite 1 5 cucharaditas

PROCEDIMIENTO PARA LA BOTANA DE MALANGA

Lavar y pelar la malanga, cortar pedazos chiquitos y delgaditos, cuando esta todo cortado, se le agrega una pizca de sal y se revuelve bien. Posteriormente, se pone a calentar un recipiente hondo con las cucharadas de aceite, cuando este caliente se agregan los pedazos de malanga y se fríen según la capacidad del recipiente, se mueven constantemente para que no se quemen. Cuando los pedacitos de malanga estén dorados de ambos lados se sacan y se colocan en un recipiente.



PARA LA SALSA DE FRIJOLES

Moler media taza de frijoles, poner en un recipiente los frijoles molidos y agregar media taza de caldo de frijoles, poner a fuego lento, mover para evitar que se pegue o que se seque y esperar a que hierva 5 minutos y retirar del fuego, debe quedar caldoso.



PARA LA SALSA DE TOMATILLOS.

Poner a cocer los tomatillos, los chiles secos y los cebollines a fuego lento, esperar a que hierva por 5 min. Moler y agregar sal al gusto.



JUT WE'ELIL YU'UN PIH-SOK JUYBIL JUCH'BIL CHENEK' SOK JUYBIL TUT ICHILOK

SKAHPIB: * Cha wohl pih * Holajuneb ala tut cuchara aceite
* Ats'am * Ohlil vaso juch'bil chenek' * Jun vaso tut ichilok
* Cha' p'ij takin ich * Ho'eb sjol werux te ma'yuk ya'binal

BIN UT'IL TA PASEL TE TUT WE'ELIL YU'UN PIH

Ya yich' pokel sok cho'beyel spat te pih, wen jay nax ya sk'an set'el, K'alal spisil set'iklanbilix a ya yich' kapel ta lek sok jwihts' ats'am. Tey abi ya yich' k'ixnayel te yawil sok te aceite, k'alal k'ixnajemix a ya yich' otsesbeyel te set'iklanbil pih tey abi ya yich' ch'ilel ha chikan bin yilel ya x'och a te ta yawile, ya sk'an tijulanel juju ts'ihn yu'un ma'ba ya xk'ahk'. K'alal bakubenix ya ka wil te set'bil pih ta xcha' jehchel ya yich' lok'esel sok ya yich' ak'el ta jun yawil.



YU'UN TE JUYBIL JUCHBIL CHENEK'

Ya yich' juch'el ohlil vaso chenek' ya lehbey-yawil patil ya yich' otsesbeyel ohlil vaso ya'lel chenek', tey abi ya yich' ak'el ta k'ahk' jtebnaxme sk'ahk'al sok ya sk'an tijulanel yu'un ma'ba ya slap' sbah ma'uk teme ya xtakij, ya mahliy ya xbuhlan ho'eb minuto tey abi ya kallok'es ta k'ahk', ya sk'an ma'ba takin ya xlok'.



YU'UN TE JUYBIL TUT ICHILOK

Ya sk'an payel te tut ichilok sok te takin-ich sok nix te sjol werux ta jteb nax sk'ahk'al, ya yich' mahliyel ho'eb minuto yu'un ya xbuhlan, patil ya yich' juch'el sok ya yich' abeyel a'tsam chikan bin ut'il ya ka mulan.



CHAYOTES CAPEADOS CON ARROZ

INGREDIENTES: * 6 Chayotes * 6 Huevos * Aceite
 * 7 Tomates rojos * 5 Cebollines con cola * Sal
 * 1/2 Kilo de arroz * 1 Diente de ajo

PROCEDIMIENTO PARA LOS CHAYOTES

Quitar las espinas o si es necesario pelar los chayotes y cortar a la mitad. Poner a hervir agua y cuando esté hirviendo soltar los chayotes por 5 min. Sacar y reservar.
 Batir el huevo, hasta a punto de turrón y agregar sal, Remojar el chayote en el huevo. Poner a calentar un sartén con aceite, para freír cada chayote. Freír y poner a escurrir, reservar los chayotes.



SALSA ROJA

Una vez que estén lavados todos los ingredientes, Hervir los tomates rojos, junto con los dientes de ajo, cebollines y cuando ya estén hervidos se licua o moler para servir con el chayote.



ARROZ

En un sartén agregar el arroz lavado y escurrido mover constantemente, cuando cambie de color agregar cebollines picados, tomate y agua. Agregar sal y tapar para cocción.



Servir los chayotes capeados con salsa de tomates y arroz.
 Acompañar con agua de chaya.



J'S'AMBIL CH'UMATE TA TOMUT

SKAHPIB: * Wak pis ch'umate * Wak pis tomut * Jp'ij sit axux
 * Hukeb tsajal ichilok * Ho'eb werux sok ya'binal * Ats'am
 * Ohlil kilo arroz * Aceite

BIN UT'IL TA PASEL TE CH'UMATE

Te ch'umate ya sk'an ya yich' josbeyel sch'ixal ma'uk teme ya ka mulan ya ka lok'esbe ta jk'axel te spat tey abi ya ka set' ta ohlil. Ya ka wotses ta k'ixnajel ha', k'alal yakalix ta buhl a te ha' ya yich' otsesel te ch'umate ho'ebuk minuto tey abi ya ka lok'es ta sikubel. Ya yich' puk'el tomut ha'to teme wen chik'an sbuhl ta puk'ele ya yich' otsesbeyel ats'am, tey abi ya yich' ts'amel te ch'umate ta puk'bil tomut. Ya yich' otsesel ta k'ahk' te sarten sok aceite yu'un ya xk'ixnaj hahchel tey abi
 K'alal k'ahk'ubenix a te aceite ya yich' lok'esel ta jujun te ts'ambil ch'umate yu'un ya yich' ch'ilel, patil ya yich' lok'esel ta sikubel te ch'ilbil ch'umate.



TSAJAL SALSA

K'alal pokbilix a spisil te skahpib, Ya yich' payel te ichilok, junax ya yich' otsesel ta payel sok te axux, werux k'alal ya xta'aj lok'el ya sk'an juch'el ta licuadora ma'uk teme ta molino yu'un ya yich' pasel a te salsa tey abi k'alal ayix ta ha we'ib a te ch'umate ya ka bon ta salsa.



ARROZ

K'alal ya yich' ch'ilel te arroz ya sk'an yu'un nahil sampil ta lek, wen yahlemuk kohel ya'lel tey abi ya yich' ch'ilel sok ya sk'an tijulanel, k'alal bakubenix otsesbeya te sesenbil werux, sesenbil tomate sok ha'. Otsesbeya te ats'am tey abi nujbeya sti'il te sarten yu'un ya xta'aj a. Tey abi lucha ta ha we'ib te ch'ilbil ch'umate bona ta salsa, lucha sok te ch'ilbil arroz.



Ya yich' uch'el sok ya'lel x' ek'.

TOSTADAS DE HIERBA MORA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES: • 1 manojo de hierba mora • 6 tomates verdes
 * 3 cebollines con cola * 1 diente de ajo * 2 chiles
 * Tostadas de frijoles



PROCEDIMIENTO

Moler o licuar los tomates con los cebollines, el ajo y los chiles. En un recipiente poner a cocer lo que se ha licuado, y agregar 1/2 taza de agua, cuando este hirviendo agregar la hierba mora. Poner sal al gusto. Y cocer por 5 minutos.

Servir sobre las tostadas de frijoles

Acompañar con limonada..



SAK SIT WAJ SOK MUHYEM SOK YAXAL SALSA

SKAHPIB: * Jyohm muhyem * Wakeb yaxal ichilok (muk'ul chichol)
 * Oxeb werux sok ya'binal * Jp'ij sit axux * Cheb ich * Sak sit waj



BIN UT'IL TA PASEL

Sjuch'el ta licuadora ma'uk teme ta molino te werux, axux sok ich, tey abi ya yich' otsesel ta banti ya yich' payel sok ya ka wotsesbeh ohlil vaso ha', k'alal ya ka wil ya xahch ta buhl ya ka wotses te muhyem sok ats'am ya ka mahliy:ya xta'aj ho'ebuk minuto. Patil ya ka luch te juch'bil salsa ya ka wa'be ta sbah te sak sit waj.

Ya yich' uch'el sok ya'lal elemux.



YUCA O COEZAN CON PEPITA DE GALABAZA MOLIDA Y CILANTRO

INGREDIENTES: * 2 Piezas de yuca o coeza * Sal al gusto
* 1 Taza de semilla de calabaza tostada * 1 Ramita de cilantro



PROCEDIMIENTO

Moler las semillas de calabaza, en un recipiente colar las pepitas de calabaza molida de manera que lo más grueso no quede en el recipiente y poner a cocer a fuego lento.

Pelar y picar la yuca o cueza en cuadros medianos. Poner a cocer la cueza o yuca en el recipiente junto con la pepita, agregar sal y cilantro dejar hervir por 5 minutos a partir del primer hervor.

Acompañar con agua de naranja o limonada.

JUYBIL SAKIL SOK TS'INTE' MA'UK TEME SOK KQ'ESAN

SKAHPIB: * Cha' mahk' ts'inte' ma'uk teme ko'esan
* Jun vaso wohbil sakil * Jchej ya'binal kulanta
* Ats'am ha chikan bin smihil ya ka mulan



BIN UT'IL TA PASEL

Ya yich' juch'el te sakil ta molino, axan teme ta licuadora ya ka juch' sk'an ya wotsesbey jun vaso ha' sok sk'an lehel jun yawil banti ya yich' chihchinel te sakil yu'un te banti muk'ik ma'ba ya x'och te ta yawil, patil ya yich' payel ta k'un k'un k'ahk', teme ta molino laj yich' juchel te sakil ma'ba yehtel ya yich' ha'.

Ya yich' cho'beyel spat te ts'inte' ma'uk teme ko'esan sok ya yich' setiklanel, tey a bi ya yich' payel sok te sakil, ats'am sok kulanta K'alal ya xahch' ta buhl ya jmahlytik ho'eb minuto yu'un ya xbuhlan xan a.

Ya yich' uch'el sok ya'lel alaxax ma'uk teme ya'lel elemux.

TLACOYOS DE MAIZ, FRIJOLES Y SALSA DE TOMATILLOS

INGREDIENTES: * 1 taza de frijoles hervidos con caldito.
* 1 taza de masa para tortillas * 1 taza de tomatillos
* 1 manojo de cilantro * 1 manojo de cebollín * Chile al gusto
* 5 cucharadas de aceite * taza de Pepitas de calabaza molida

PROCEDIMIENTO PARA LOS TLACOYOS.

Tomar una bolita pequeña de masa e ir aplastando con las manos hasta que se forme una tortilla alargadita y Cocer en el comal como una tortilla, primero de un lado y luego del otro hasta que este cocido. Repetir el procedimiento hasta terminar toda la masa.



PROCEDIMIENTO PARA LOS FRIJOLES:

Moler los frijoles, colocar un recipiente hondo a fuego lento, agregar cebollín picado, después agregar los frijoles molidos, y media taza de caldo de frijoles, mover para evitar que se pegue o que se seque y esperar a que hierva 5 minutos y retirar del fuego, debe quedar caldoso.



PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA:

Picar cebollín, cilantro y chile y reservar. Colocar a fuego lento un recipiente hondo y agregar 5 cucharadas de aceite, cuando este caliente agregar los cebollines picados, mover, agregar los tomatillos y chile picado, mover y machacar con un vaso o cuchara hasta lograr que los tomatillos queden aplastados, agregar cilantro y esperar 5min que hierva. Retirar del fuego esperar a que se enfríe y agregar la pepita de calabaza molida. Servir sobre los tlacoyos (tortillas alargaditas) frijoles molidos y agregar salsa con pepita de calabazas.



TLACOYOS YU'UN IXIM, CHENEK'SOK JUCH'BIL ICHILOK

SKAHPIB: * Cha' mahk' ts'inte' ma'uk teme ko'esan
* Jun vaso wohbil sakil * Jchej ya'binal kulanta
* Ats'am ha chikan bin smihil ya ka mulan

BIN UT'IL TA PASEL TE TLACOYO

Tsaka jwohluk te tut wolbil we'bal tey abi pak'ulana, axan ma'ba k'ax jay ta pak'el ha' to teme lek la slich' sbah, otsesa ta samet bit'il waj, ya ka sut scha' jehchel ha' to teme ta'aj. Hich hich ya yich' pasel, ha' to k'alal ya xljaj te ha we'bal.



BIN UT'IL TA PASEL TE SCHENEK'UL

Ya yich' juch'el te chenek', otsesa ta k'ixnajel ta k'un k'un k'ahk' te yawil, wen pulul yutil ya sk'an, k'alal ya xk'ixnaj ya ka wotsesbe te sesembil werux, laj abi otsesbeya te juch'bil chenek' sok ohlil vaso ya'lel chenek', ya sk'an tijulanel yu'un ma'ba slap' sbah sok ma'ba xtakij ah, mahliya xbuhlan ho'ebuk minuto laj abi lok'esa te ta k'ahk', ya sk'an wen tatuben ya xil.



BIN UT'IL TA PASEL TE JUCH'BIL ICHILOK (SALSA)

Bik'tal set'iklana te werux, kulanta, ich. Otsesa ta k'un k'un k'ahk' te yawil, wen pulul yutil ya sk'an otsesa ho'eb ala tut cuchara aceite, k'alal wen k'ahk'ubenix a otsesa te bik'tal set' tiklambil werux, tijulana, patil otsesbeya te ichilok sok ich. Noyilana ta jun vaso ma'uk teme ta cuchara te ichilok, ha' to teme wen noybil hile, patil ya ka wotsesbe te kulanta, tey a bi ya ka mahliy ya xbuhlan ho'ebuk minuto. K'alal ya xta'aj ya ka lok'es ta k'ahk', mahliya sikub, laj abi, otsesa te juch'bil sakil. Ta slajibal ya ka chahpan te ha tlacoyo ta ha we'ib, nahil ya ka bon a te ta juch'bil chenek'e, patil ya ka wa'bey ta sbah te chahpambil salsa.



EMPANADAS DE FLOR DE CALABAZA CON SALSA DE TOMATILLOS Y PEPITAS DE CALABAZA

INGREDIENTES: * 1 taza de masa para tortillas * 5 tomates rojos * 1 taza de tomatillos * 2 tazas de flor de calabaza * 1 manojo de cebollín * 1 taza de pepitas de calabaza * sal * 3 chiles * 5 cucharaditas de aceite

PROCEDIMIENTO PARA GUIJAR LAS FLORES DE CALABAZA.

Lavar y desinfectar perfectamente las flores de calabaza, los tomatillos, tomates, cebollines y chiles. Cortar en cuadritos los tomates, cebollines, chiles, cilantro y reservar.

En un recipiente, calentar aceite y agregar los cebollines picados, posteriormente agregar las flores de calabaza y 2 tomates cortados en cuadritos, mover para que no se pegue agregar sal al gusto.



PROCEDIMIENTO PARA LAS EMPANADAS:

Realizar con la masa una tortilla cuando esté lista rellenar con la flor de calabaza guisada, cocer en el comal, primero de un lado y luego del otro hasta que este cocido. Repetir el procedimiento hasta que termine la masa y la flor de calabaza.



PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA.

Picar cebollín, cilantro y chile y reservar. Colocar a fuego lento un recipiente hondo y agregar 5 cucharadas de aceite, cuando este caliente agregar los cebollines picados, mover, agregar los tomatillos y chile picado, mover y machacar con un vaso o cuchara hasta lograr que los tomatillos queden aplastados, agregar cilantro y esperar 5min que hierva. Retirar del fuego esperar a que se enfríe y agregar la pepita de calabaza molida.



CH'ILBIL PUXBIL WAJ BUT'BIL TA SNICH CH'UM SOK SALSA YU'UN ICHLOK SOK SAKIL

SKAHPIB: * Jun vaso noybil we'bal * Cheb vaso nich ch'um * At'sam * Jun vaso biktal ichilok * Ho' pis tsajal ichilok * Ox p'ij ich * Ohlil scheb vaso sakil * Ho'eb ala tut cuchara aceite * Jyus werux

BIN UT'IL TA PASEL TE CH'UMATE

Ya yich' pokel ta lek sok milbeyel schanul ta cloro te snich ch'um, biktal ichilok, muk'ul tsajal ichilok, werux, sok ich. Ya yich' bik'tal xot'iklanel te ichiloketik, werux, ich, kulanta. Otsesa ta k'ixnajel aceite k'alal ya xk'ixnaj ya wotseslan te bik'tal set'bil werux, tey abi otsesa te nich ch'um sok cha' wohl bik'tal xot'bil ichilok, tijulana yu'un ma'ba slap' sbah a, otsesbeya chikan bin smihil yats'amul ya ka mulan.



BIN UT'IL TA PASEL TE CH'ILBIL PUXBIL WAJ.

Pak'a jseh p waj, tey abi but'tiklana ochel te ch'ilbil nich ch'um-patil ya ka pux ta ohlil tey abi ya ka wotses ta samet yu'un ya xta'aja: ya yich' ta'ajtesel scha'jechel, hich ya yich' pasel spisil, ha' to teme laj te swe'balel sok te nich ch'um.



SBEHLAL BIN UT'IL YA YICH' PASEL TE JUCH'BIL BIKTAL ICHILOK

Ya yich' bik'tal set'el te werux, kulanta, ich, tey abi otsesa ta k' ahk' jun yawil wen pulul yutil sok a'beya ochel ho'eb ala tut cuchara aceite, k'alal ya xk'ixnaj otsesa te bik'tal sesembil werux, tijulana sok noyilana ta vaso ma'uk teme cuchara te ichilok yu'un wen p'ebil ya xhil ah. Ya yich' otsesel te kulanta, mahliya ho'eb minuto yu'un ya xbuhlan. Tey abi ya ka lok'es ta k'ahk', mahliya ya sikub yu'un ya wotsesbey te bil sakil.



CHILE CURTIDO (ASADO, LIMÓN, SAL Y VINAGRE)

INGREDIENTES: * 1 taza de chiles * 5 limones
 * 5 cucharadas de vinagre * 10 cebollines con cola
 * 20 tomatillos * Sal al gusto.



PROCEDIMIENTO

Lavar bien los chiles, colocar al fuego un comal con los chiles moverlos y retirarlos del fuego cuando estén asados, algunos explotan eso quiere decir que ya están listos. Picar los cebollines.

En un frasco con tapa meter todos los chiles asados, agregar los cebollines picados, los tomatillos, el jugo de los 5 limones, cucharadas de vinagre y 1 cucharadita de sal.



J'SAMBIL WOHBIL ICH

SKAHPIB: * Jun vaso ich Ho'eb ala tut cuchara vinagre
 * Ats'am ha chikan bin smihil ya ka mulan * Ho'eb elemux
 * Lajuneb werux sok ya'binal * Jtahb ta P'ik ala tut ichilok.



BIN UT'IL TA PASEL

Ya yich' pokel ta lek te ichetik, patil ya yich' otsesel ta k'ahk' te samet yu'un tey ya xwoholub a te ich, juju ts'ihn me ya sk'an tijulanel k'alal ya xta'aj chikan ya xlaj t'ohm patil ya yich' biktal set'iklanel te werux.

Ta jun tut limeta sok smahkil ya yich' but'el te ich sok ya yich' otsesbeyel te set'iklambil werux, ala tut ichilok sok ya yich' pits'beyel ho' pis ya'lei elemux ha nix hich ya yich' otsesbeyel ho'eb ala tut cuchara vinagre sok nix jun ala tutin cuchara ats'am.



MANJAR DE ELOTE (GELATINA DE ELOTE)

INGREDIENTES: 2 sobres de grenetina
 * 10 elotes (que tengan granos más tiernos)
 * Azúcar 5 cucharadas * 6 rajas de canela.



PROCEDIMIENTO

Licuar o moler los granos de elote, en un caso u ollas se va colando los granos de elote licuado, de manera que no pasen las cascaras del elote. Se agrega 1/2 taza de agua y se mueve constantemente para que no se pegue o queme, hasta que hierva, en ese momento se le agrega azúcar y canela.

En otro recipiente poner a entibiar 5 10 cucharaditas de agua, cuando el agua esté tibia agregar los dos sobres de grenetina y mezclar con un tenedor hasta que se mezclen bien, cuando ya esté listo agregar al cazo con lo preparado, mezclar bien y dejar que se enfríe.

MANJAR DE ELOTE (GELATINA DE ELOTE)

SKAHPIB: * Lajun ch'ix ajan (wen uhnemuk sit)
 * Cheb sobre yu'un grenetina * Ho'eb ala tut cuchara azúcar
 * Wak sahl canela.



BIN UT'IL TA PASEL

Juch'bil ta molino ma'uk teme ta licuadora te sit ajan, ya yich' chihchinel ochel ta yawil yu'un ma'ba x'och spat, patil ya yich' otsesel ta k'ahk' sok ohlil vaso ha', juju ts'ihn ya sk'an tijulanel yu'un ma'ba xk'ahk' sok slap' sbah a, ha to te k'alal ya xahch ta buhl ya yich' otsesbeyel te azúcar sok canela.

Patil ya sk'an otsesel ta k'ixnajel ho'eb ma'uk teme lajuneb ala tut cuchara ha', jteb' nax ya xk'ixnaj tey abi ya ka wotsesbeh te cheb sobre yu'un grenetina, wen tijbil ta lek k'alal tijbilix ta lek te grenetina ya ka wotses ta banti ay te paybil yalel sit ajan ya sk'an tijel ta lek yu'un ya skap sbah ta lek a, tey abi ya yich' mahliyel yu'un ya sikub.



EJEMPLO DE MENU DE MUJER CON DIABETES.

6:00 AM AL DESPERTAR	Tomar 1 taza de té de limón (zacate) SIN AZÚCAR La mitad de un guineo
9:00 AM DESAYUNO	*Huevos revueltos con chayote: Usar un huevo más una taza de chayote hervido y picado en cuadritos pequeños, agregar una pisco de sal, cocinar con 3 cucharaditas de aceite (chiquitas). * Acompañar con 1 taza de frijoles hervidos * 2 tortillas medianas. * prepara agua con 1 naranja mediana SIN AZÚCAR
12:00 PM MEDIO DÍA	Tomar media taza de pozol. 1 taza de chaya hervida con limón. 1 naranja mediana (comer también la parte blanca de la naranja) Empanadas de frijoles con ensalada de verduras. Machacar media taza de frijoles agregar una hoja de hierba santa. Preparar la masa para 4 tortillas medianas, rellenar con todo lo que se preparó de frijoles y doblar, cocerlas al comal. Picar 1 tomate más dos cabezas de cebollines, 2 tallos de hierba santa, dividir un aguacate en tres partes y agregar a la ensalada dos partes y guardar la otra que queda, agregar jugo de limón y 1 pizca de sal. * Tomar agua natural hervida o te SIN AZUCAR. * Pieza de mango mediano.
3:00 PM COMIDA	
6:00 PM TARDE	Tomar media taza de pozol. 1 taza de hierba mora hervida con unas gotitas de limón. 1 mango mediano ENSALADA DE VERDURAS CON TOSTADAS. * 3 tortillas medianas tostadas. * Media taza de frijoles hervidos sin caldo.
8:00 PM CENA	* 1 tomate picado * Te de zacate SIN AZÚCAR. * 3 ramas de tsuy crudo, lavado y desinfectado Mezclar el tomate picado, con las 3 ramas de tsuy, los frijoles agregar una pisco de sal y gotitas de limón. * La mitad de un guineo

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON DIABETES

1. No consumir azúcar ni alimentos que la contengan: pan dulce, refrescos embotellados, galletas, dulces, chicles, paletas, panela, miel, jugos enlatados.
2. Comer muchas frutas y verduras con cascara y de preferencia crudas, respetando las cantidades que dice en el menú para un día.
3. Respetar los horarios de comidas. **NO DEJAR PASAR NINGUNA COMIDA.**
4. Consumir al menos dos litros de agua hervida durante el día.
5. No consumir alimentos salados. Cuidar el consumo de sal.
6. No consumir alimentos enlatados como chiles, salsas caseras, sopas nissin, sopa maruchan y salsas de palomitas.
7. Quitarle la piel al pollo, y la grasa a la carne de res o cerdo antes de cocinarla.
8. Todos los alimentos que no están en el menú para un día, no se pueden comer.
9. No es recomendable tomar alcohol porque tiene azúcares.

BINTIK XU' YA SWE'JTUHL ANTS TE ME AY XCHAMEL YU'UN XCH'UBEL CH'ICH'

6:00 AM K'ALAL YA XAHCH TA WAYEL	Ya yuch' jun vaso limon ak te MA'YUK XCHI'IL Jxoht' lo'bal *ya swe' ch'ilbil ston mut kapbil sok ch'umate: ya yich' tukinel jpis ston mut sok jun vaso paybil ch'umate te wen tutik setiklambil, ya yich' ats'am sok oxeb ala tut cuchara aceite. * ya swe'sok jun vaso paybil chenek' * cha' pehch waj. * ya spas yuch'jpis ya'lel alaxax te wen tey nax smuk'ul a, ha nax yu'un MA'BA YA YICH' XCH'IL
9:00 AM TA BALUNEB HORA SAKUBEL K'INAL	
12:00 PM TA OHLIL K'AHK'AL	Ya yuch' ohlil tsuma ma'ts. Jun vaso paybil x'ek' sok elemux. Ya slo' jpis alaxax te wen tey nax smuk'ul a (ya yich' we'el ek te wen sakik suhlil te alxaxe) Ya swe' chan pehch puxbil waj but'bil ta chenek ya smohloltes sok setiklanbil itajetik.
3:00 PM TA OXEB HORA STIBIL TAYEL K'INAL	Ya yich' noyel ohlil vaso chenek' sok ya yich' kapel sok jlehch ya'binal mumun. P'isbil nax te we'bal yu'un chan pehch waj patil ya yich' puxel sok te noybil chenek' tey abi ya yich' ta'ajtesel ta samet. Ya yich' biktal setel jpis ichilok ma'uk teme ala tut ichiloketik ya yich' pe'el e, sok ya yich' setel cheb sjol werux, cha mahk' mumun, cha' xeht on, jxuht' ats'am, sok ya sk'an pits'beyel ochel elemux tey abi ya yich' kaptiklanel spisil ha setiklambil itaj ini. * ya sk'an uch'el paybil ha' ma'ukteme limon ak te MA'YUK XCHI'IL * slo'el jpis mango te wen tey nax smuk'ul.
6:00 PM TA WAKEB HORA STIBIL TAYEL K'INAL	Ya sk'an uch'el ohlil taza mats'. Jun vaso paybil muhyem sok cha'ox t'uhl ya'lel elemux. slo'el jpis mango te wen tey nax smuk'ul. YA SWE' SETIKLANBIL ITAJETIK SOK K'OXOX. * Ox pehch' k'oxox te wen tey nax smuk'ul. * Ohlil vaso paybil chenek' ma'ba sok ya'lel.tiklanbil. * limon ak te MA'YUK XCHI'IL.
8:00 PM TA WAXAKEB HORA YIHK'UBEL K'INAL	* Ox chej stsehel tsuy wen pokbil ya yich' set'el tey abi ya yich' kapel sok te set'bil ichilok, te chenek', jwihts' ats'am sok cha'ox t'uhl ya'lel elemux. • ya slo' jxoht' lo'bal

BIN UT'IL XU' YA SKANANTAY SBAH TE MACH'A CHI'UBEN XCH'ICHE'L

1. Ma'ba ya xchi'ubtes swe'el yuch'el ta azúcar sok ma'ba ya swe' bintik yich'ojix talel azúcar hich bin ut'il: Pan, refresco, galleta, dulce, chicle, paletas, panela, miel, jugo.
2. Mih ya sk'an ya swe' te itajetik, sit te'etik te lek ta lo'el, te sp'isol swe'el mach'a ch'i'uben xch'ich'el li' ya stah ta "Bintik xu' ya swe' jtuhl ants te me ay xchamel xchi'ubel ch'ich'"
3. **TS'AKAL YA SK'AN YA XWE'** hich' bin ut'il halbil te hay hora yu'un te bin ya xu' ya swe'tiklan.
4. Ya sk'an ya yuch' cheb litro ha' ta jun k'ahk'al.
5. Teyteynax ta we'el te ats'am axan ha k'ax lek teme ma'ba ya stukin te ats'am.
6. Ma'ba ya swe' te bintik namey paslanbilix hich bin ut'il: ich yu'un lata, salsa casera, sopa nissin, sopa maruchan y salsa de palomitas.
7. K'alal ya yich' payel ma'uk teme wohel te ti'bal yu'un mut, wakax, chitam ya yich' lok'esbeyel te slewul.
8. Te yantik we'elil te ma'ba chikan li' ta shunal "Bintik xu' ya swe' jtuhl ants te me ay xchamel xchi'ubel ch'ich'" yu'unix ma'ba xu' ta we'el a.
9. Ma' xu' ya yuch' trago ta skaj te ay yich'oj talel azúcar.

ANEXO. MEDIDAS Y SUS COMPARACIONES

SP'ASOL



1 cucharadita = 5 ml o aproximadamente 5 gramos
Jun ala tut cuchara yu'un 5 ml
ma'uk teme 5 gramos



1 cucharada 15 ml
Jun cuchara yu'un 15 ml



1 taza 250 ml
Jun vaso yu'un 250 ml



Taza usada en la comunidad

Taza 250 ml (taza completa)

Taza 125 ml (media taza)



EJEMPLOS DE RACIONES DE ACUERDO CON MEDIDAS

