

Xapa
NUNUUTSI KE PAꞤ MꞤTITSITSITꞤARIWA
MAYETAINE

1

XAPA 1.
NUNUUTSI KE PAꞤ
MꞤTITSITSITꞤARIWA



XAPA 1.

NUNUUTSI KE PAI MITITSITSITARIWA

TITA MIRAYEMIE

- I. Nunuutsi tsitsiya mitsuutianitsé
- II. Titayari matsi ?aixi mitimayá retsi
- III. Ke pai mitiyu?fwiyatire xika nunuutsi tsitsitiaka
- IV. Ke pai mititsitsitariwa
- V. Tita miranutineika xika nunuutsi tsitsitiaka
- VI. Titatsie mitimatsiiki nunuutsi xika ?aixi katikwaká
- VII. ?ixatsifarika ?iikitsie mieme

I. Nunuutsi tsitsiya mitsuutuanitsie



Nunuutsi mayexeiya xika ?aixi tiukwa?ani retsi ?aixi ?anéti kanakamarimiki.

Huuta metseri hiti ri ?aye?ukati, ?aana pai ri kanakamarikemiki nunuutsi mititaminiki. Tsitsi ?aniari ?ekantineneréni, kanititsetseireni, tsitsi mu?uúya kanititsetseireni metá tsitsi mu?uúya ?iwieya yiyiwíti kanayexiriemiki.

?Anayeweximeti ri haika metseri heuyewekaku, niwekame yutsitsi mutimaiwáni ?aixi kani?anéni mititseiréki retsi ?aixi mitineniki. Mipaí matsi nunuutsi ?aixi katinitsitsimiki:

- a) Muti?iwanitsie, yutsitsi kaniutitimamiki yumamaki. Xapuni pika?itiwiriwani herié ?ukatsiinéki.
- b) Yutsitsi putitiminani tsiere tsitsi mu?uúya ?ixuriki miyianimeki.
- c) ?Anayeweximeti ri xeimetseri heuyewekaku kanititiminamiki. Yutserié ?itiwameyariki metá ?emipaki, tsitsi ?utaata mieme mu?uúya pewiyati pita?uimina naitsaata metá pihanani ?aniari miixa. Yaxeikía ta pepiyurieni ?atsitsi tserieta mieme ?a?utaki.

?liki xiatfarika ?aixi kaniuyinéni ?ukári watsitsi ?etsimanutipepe mexikatini tsitsi mu?uúya wahepaitsita.

El Calostro (retsi mitaxaiye)

ʔAnayeweximeti ri xei tsemana heuyewekaku, retsi kananeikamiki taxaiyeti calostro titewati. ʔAnayeweyu ri kanayemakamiki ʔiiki retsi miya ʔanéti ya teewimeki. ʔliki waikáwa katininiiká proteínas, vitamina A, minerales y anticuerpos (ʔiiki heimá nunuwaame kanihikitini kwiniya mikaʔayeʔaxeniki) nunuutsi heimá kaninuaka yuhuriepa tiutakwineki (hakwitsi, cólicos) metá ʔiwemeyatsie (kukiya metá tsukáxiya).

ʔliki retsi mitaxaiye xika kahaneikáni ʔanayeweximekaku ri, yutsitsi muʔuúya ʔiwieya kaniutápinamiki yuʔiitiwaameki metá ʔemipaki maneniki. Xika mipai ʔitiyuruwani heiwaka tuukariki retsi ʔaixi miʔane xeiya kanaanemiki.

Nunuutsi tsitsi kanikutitiwámiki heikukwetí. Xika ri ʔiyuiné miiki calostro kaniʔaxímiki. Tsiere ʔaixi miʔane kaniwakayeimiki haika méxikatini ʔauxiwime tuukari ʔanuyemiekaku.

Nunuutsi mitsitsekatsie kwiti pikaʔikunawairiwani ʔaixi titauxayu ke. Xika nunuutsi ʔaixi katikuyuineni, retsi pakawaxiani. Keewa tsi ri matsi nunuutsi retsi matiari mieme (calostro) mitiniʔí pirakwaní metá retsi ʔaixi miʔane kapaʔíniata.

Heiwa xika tsitsi muʔuúya ʔaixi katiʔuraiyeni nunuutsi ʔaixi kapitiyuiné. Kaniparewíemiki jeringa muxawáki muʔuraiye mitatseyéki:

Jeringa hixiapa ʔuxiteme. Miwatiʔiitséwe xeikía kaniuyuriemiki.

Manuxitekietsie taiki kanenuheyewatiamiki mikatiyuxitekeniki.

Tsitsi muʔuúya muuwa heukahatiame. Kanihanimiki ʔaniari miwatiʔiitséniki.

Xeituukari haikákia xika mipai ʔitiyuruwani ʔaixi kaniʔanéni hekía tsi muʔuraiye kanitatseirímiki.

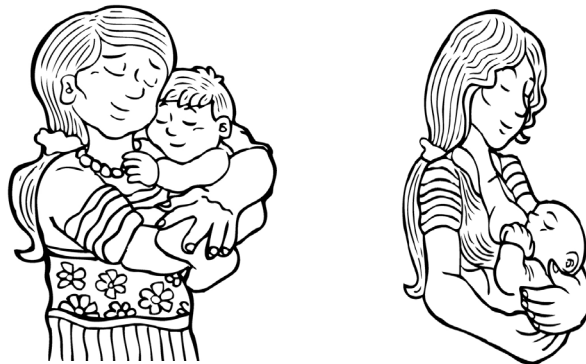


II. Titayari matsi ?aixi mitimayá tsitsi retsiyari

Xika nunuutsi tsitseweti ?utaweeré ?aixi kanimayáka, maamáya hepaitisita tsiere. Matsi ri xika niwékame ?aixi tiukwa?ani metá naime tikwaká mériki tsi:

Tiiri

- Naime mitiwairiya metenexeyakakuni ?aixi memiteweeréniki mekatekukuuyeti.
- Kwiniya meminewíekaki.
- Xeimieme memikatetikwikwineniki yuhuriepa metá ?etsáki.
- Waiká huká kukwiniya memikahexeyatikaniki. Maama retsíeya xeimieme kananukayuyupikeni. Tiiri ?aixi mitiukwitániki.
- ?Aixi memiteheu?eríekaki memikamakaki yumaamatsie wairéti.
- ?Aixi memitewaye?eríekaki yuteeta, wataméte metá tamé ?iwieya ?aixi mi?áneneniki.
- ?Aixi memiteheuxixikaniki.



maamáya

- Yuniwéma wahetsíe memiwairéniki.
- Kwiniya cáncer mamario mititewá mika?ikuwiwiyani.
- Xeiya wa?uká manukanuatiyeikaniki ?anayewéyu.
- Xeimieme waniweyame ?aixi mitiyeriniki metá miyutatuníki.
- Wiweruni metá retsi mitumuani memikananekaki.

Retsi mitumuani miki pikawairiya tiri wahepaitsita, tsi:

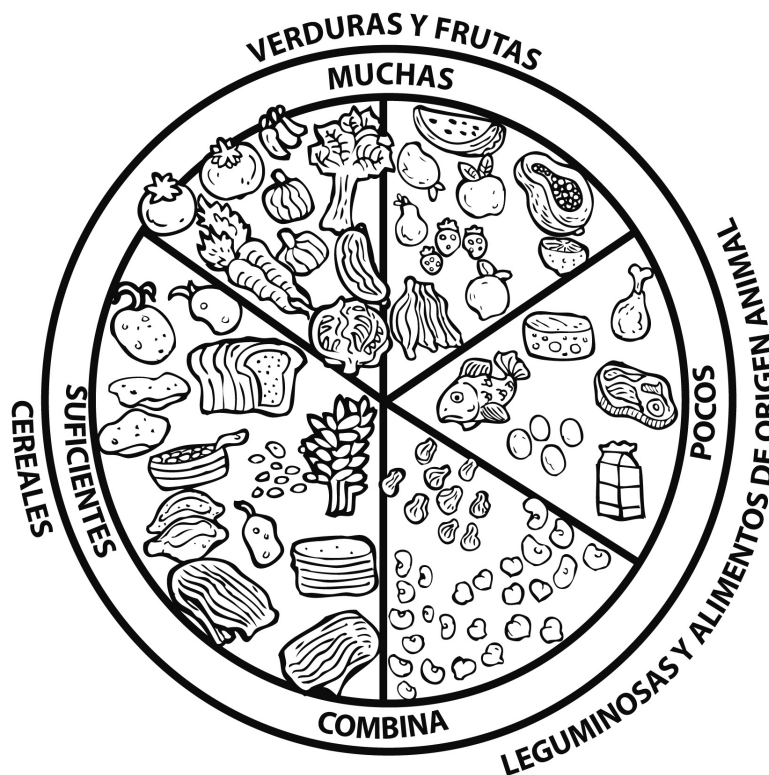
- Kwinie katinaye²arikani, tsi ha xikame kaniniitariwani. Xika ha tinime ²iniitiani nunuutsi pititakwine, pumiwe pai ti.
- Kwinie piraye²axé. Yeme ²aixi pikati²iniari ke pai maye²ienikeyu nunuutsi. Nunuutsi retsi panuye²e xeikia hamakame, mitiwairiya katinikame, pitiutakwiniwe pai ti hakaxieti payewewé.
- Wiwerunite ya pitihauxinariwa metá pi²eetsariwa. Xika ha mihariwa ²umaweni pikayiwe.

III. ²Ukaratsi nunuutsi mitsitsitia ke mitiyu²iwiyatire

²Uká xika nunuutsi tsitsitiaka ²aixi pitiukwa²ani, katitititime pitikumaiwani metá waikawa piyi²iwiyani. Mériki tsi waikawa nayemakamiki yuniwé ²aixi mitimikwaniki. ²Ipai xika tikamieni waikawa pikatitakwine haiyaki nunuutsi tsitsi pika²ihayewitsitiani yukwiniyaki.

A) ²Ikwai

Tetekwati ²aixi mitimayatika katatinaxaxatiwani tita mitikwaiwa. Xika mipai tete²ukwa²anike tatsiparewiewake waikawa kwiniya hepaitsita.



ʔliki ʔeena mitikaʔuxa pai, mitikwaiwa katinayehaikani:

1. Mirakakátika metá mititsitsiirawi
2. Mitiwawaki metá kamawi pai mitiʔánene
3. Muume pai mitiʔánene metá tewaáxi wahetsíe mirayeneika

1. Mirakakátika metá mititsitsiirawi

Vitamina C pitatsiyetuirie temikwaʔatsie. Tsiere hipáme vitaminas ácido fólico, carotenos, vitamina K metá minerales potasio hepai metá hierro titetewakame. ʔliki mitiwairiya pititetewa temikatekukuuyeniki ʔaixi temiteheuʔerékaki pihiki.

Tepitehamaiká kename mirakakátika metá mititsitsiirawi fibra titetewakame pirexeiya. Fibra kararayitsie metá xawaritsie puxuawe. Miiki takwinuri pitiʔitiwa, temitehanukakwaʔa ʔaixi pitikuyetsa ʔaixi temiteʔukwitaniki.

Mititsitsiirawi: acelgas, ʔairaxa, espinacas, xutsi xuturi, naakari, brócoli, coliflor, xutsi, chayote, chícharos, tumati, xayuki, yekwá, muume mitsitsiirawi, zanahorias, berros, rábanos, yeuka, pepinu, lechuga, haxi, keʔuxa.

Mirakaká: hayewaxi, meruni, papaya, pinixi, lima, tsinakari, narakaxi, mandarina, kaarú, kwaripá, xapa, maku, turaxinu, pera, waikawa timiireti, yiiná, tsapú.

2. Mitiwawaki metá kamawi hepai mitiʔánene

ʔEena mitiniʔi temitirikawiniki katinexeyani. Waikawa vitaminas kanexeyani. Cereales integrales mititetewa wanú waikawa kanikwaiwani (ta tsi ri mikararayátika) matsi waikawa vitaminas metá fibra temexeyatikaníki.

Ejemplos de cereales: ʔlkú, trigo, avena, haxutsa, waáwe metá hetsiena mirayeneikatika ta tsi ri paapá, pani, tsupate.

Kamawi pai mitiʔánene: papa, kamawi, yeéri, xaatá, jícama.

3. Muume pai mitiʔánene metá ʔikwai tewaáxi memikwaiwa wahetsíe mirayeneika

ʔliki proteínas katanimikwani. Proteínas kataniweeriyáni. Tsiere minerales titetewakame kanexeyatikaní ta tsi ri hierro, calcio, zinc, waikawa matsi vitaminas A tsiere complejo B titetewakáme.

Muume pai mitiʔánene: Muume, lentejas, habas, garbanzo, muume mituxa, soya, tapioca.

Tewaáxi memikwiwa metá wahetsié mirayeneika: retsi, kexiu, tawaari, ketsí, wakana, wakaxi waiyari, tuixu, tekí, tuixu yautáanaka, haimi, xi'au, maxa.

A) ?Aixi pemitiukwa?aniki:

- Pemitiutíkwá?anitsie mirakakátika metá mititsitsiirawi peranutiitíwati, ?auxiwime xeituukari.
- Cereales heiwamie xeituukari. Ta tsi ri, xika xeime pani ?utakwaní méxikatini kayeta, ya tini tsupa, haxutsa.
- Cereales integrales matsi ?aixi kanimayaka (tixawatíkai me tikararayátikai me). Ta tsi ri pani mikatuxa.
- Muume pai miti?ánene ranutiitíwati ?aixi kaniuyineni waitsie. Huutákia xika wai ?utikwa?ani xeitsemana kani?aixitini. Tsiere muume pai miti?ánene kaniutíkwá?amiki.
- “?Aixi tiukwa?ati” pika?anuyine waikawa tiutikwa?ati.
- Ke pauka mixuawéni haxutsa pikwaiwa, tsupate metá papas haikákia xeitsemana.
- Nauka ya tini ?ataxewíme watsuyari ha kanihariwani xeituukari. Ha ?etsime, mirakakatiká hayari, pozol.
- Xika tixuawéni, rayehaikame ?ikwa katinikwaiwani (A.- mirakakátika méxikatini mititsitsiirawi, B.- Mitiwawaki, C.- muume pai miti?ánene ya tini wai).
- Waikawa pikatikwaiwa tiwiyátikaití, hatsukari metá ?una.

B) ?Aixi heu?anéti kwatikuuyeniki

?Ukaratsi xika nunuutsi tsitsitiaka ya katiniutí?iwamiki tuukariki xika ha xuawéni ya kwatixuawe xeituukari ?anukayeikakaku. Yutsitsi xapuni pikatiwiriwani ?utitsiinéki. Tsiere ya katiniyuhauxinamiki maxieyatsié (yupiinitsié) haki xeikía xapuniki hawaiki.

Ke pauka nunuutsi mutitsitsitiwani, yutsitsi kanitihauxinamiki ha katinímeki ?itsitsitianeke metá mitihayewatsie nunuutsi.

Yukamixa mikahawiyani retsi xika ?utsukeéni, retsi miwatineikatsie heikapinati ya katinéuterímiki heunuayu ke kanitatuamiki. Tsiere ?ixuriki ?ekwime xika muuwa heukatainá ?aixi kaniuyinéni. Ke pauka ri kwinié mitiyunani ?ixuriki kanikupatamiki tsitsi mikayuyunaniki metá ?utitsinéki.

?Ukaratsi mititsitsitiakatsie ?uaye kapikwaiwa, kapi?iwa. Xika hirixía tiyu?uayémawaame mipai hainéni. ?Uaye xika kwaká waikawa retsitsie kanikayuyupikeni. Yátiniketí nunuutsi kaneye?eni.

Xika tiyu?uayémawaame ?itaxatfani, ?aana ya teewímeki nunuutsi kapítsitsitiaka. Retsi ta ?akawaniki kaneyekunamiki heiyewuriwati.

Retsi pemayekuunátsie, ?atsitsi petuikáti ?amamáki ?uxeikia miemekí. Taapaki ta tsitsi mu?uúya petita?uimina ?etsiwa peheipinati ?ayexiyu ke kanihayewamiki. Tapa mieme ta hepaina pekaniyuriemiki;



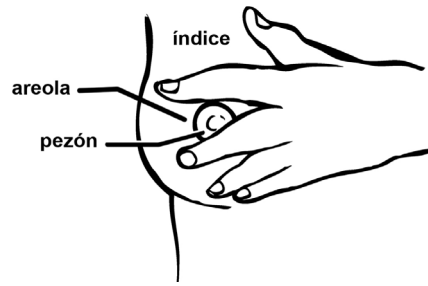
Xika maamáya yenaáni, winu ye?eéni, capé, té méxikatini refrescote gas nitikaimé tiye?eni katinitakwinimiki. Tsiere nunuutsi katinitakwinimiki yuhuriepa, ?axa kanímatiakamiki tsiere hukakukwiniya hexeiyati kanayemiki. Xika kwinié rayuyeenariwíeka kwinié tiye?eni, matsi waikawa katinitakwinimiki metá retsi kanakawamiki.

IV. Ke pai mĩtitsitsitariwa



Ke pauka pemitsitsitiani ?aniwé, ?ukamaimame ha xapunimakameki katini?anéni. Tsiere yutsitsi ?utihauxime méxikatini ?iti?itieme ?ixuriki yuunámeki. ?Ariké ta ri:

1. ?Aixi tiuyerime yuniwé ?aixi rekwetí. Ya reuteewíti ke matsi waikawa tekanitaxatakuni.
2. Nunuutsi kaniutsitsitiamiki keewa mexi ?imatiríeka meyexi.
3. ?Atsitsi petsiináti ?a?itiwaameki. ?Aurfeyatsie keneutanetsitiati. Yukimaana kanitakwaxaimiki tsitsi kanatékumamiki.



4. Tsitsi nunuutsi kenatatekumitsitia.
5. Yumarima xeikía nunuutsi tsuuríeya ?utapetsine tsitsíe mutaweretsie. Xika kwi pinéni, ?atsitsi pe?anukuhanati ?aniari ?aixi mitiu?iweniki.
6. Xika ri ?ayewakini petimaika (10 minutos heutineyu), kaninawairiemiki ?aniari ?a?itiwaameki hekía tsi nunuutsi kanitakwaxaimiki.
7. Tíirí ?eeká memanukaxiriwa mitsitsekatsie miiki naime mekananatituayakuni. ?Ayumieme kaneitíkemiki yunaiparie hetinierítiati metá wariena kanitahutsunamiki manati?ieníki.
8. Taapa mieme ta pita kanititiamiki mitauxaniki. Tawarí pemenati?istfani titahayewayu tsitsiyaki.
9. Pe?itsitsitiame ri ?atsitsi pekanitihauximiki haki xeikía. Kimana retsi muyukuhayeikawa metá ?airika naime kanikahauximiki. Mipai tsitsi mu?uúya kapitatsiiné.
10. Nunuutsi mititahayewatsie tsitsiyaki, ?etsamana keneukateka. Xika retsi hanatihayani xaitsie kanikaxiríemiki kapititi?iení.
11. Nunuutsi meukunítsie, tsiere ?etsamana ketineuteka. Yutawima kaikame hawaiki metá teiki heniereme hawaiki.

A) Ke pai rekaiti nunuutsi mutsitsitiani

Tsitsi naiti ?aixi mirayexixianiki, metá mikaheukanarixianiki maamáya mika?uxéniki, ke pai rekaiti ?eena hepai:

1. ?paritsie kanayerimiki pe?utaweti, ?awatú pe?akatuname tixaititsie peraweti ?utatetsíe pe?aweéti. ?Awatú manukuhanie ?amamá nunuutsi makwe?é kamaniparewíemiki. Pe?i?iwiwati nunuutsi mu?uúya ?ekananutiteewíkamiki.
2. Muritaritsie keneukahu?í ?a?etsama keewa pemeitsitsitiani. ?Amamatsíe keneutimu?úti. Muritari xeimetsíe pe?itimu?utsitíati kenakwetí warieya metá mu?uúya pemituikániki. Xika pe?itsitsitiamiki pe?ukait?í, kataku peheukuní pe?itapiná.



3. ?Utatsie pe?akaiti muritaritsie peheutaweti. ?Aixi ketineukwe?i keewa pemeitsitsitiani heukuniereme.

4. ?Iparitsie kenakaiti mexikatini ?utatsie. Tixaiti ketineu?akamuritiaka ?akutama heuku?ikame, ?amamaki ta ri mu?uuya petituikani.

5. Pekayerime ?a?ikate pewatunaxiani ?ateuriki ?aniwe pe?ituikati pemeitsitsitiani.



B) Ke pauka mitsitsitariwa

Huutametseri mexeyanitsie, yikimana nunuutsi tsitsiya kanaye?eriwamiki. ?Aana kanitsitsitariwani ke pauka meiyehiaká meuhakamikini, tsepá yiwikita mexikatini hekita. Xika tsipeni, 5 minutos reutetereme taapa, taapa ta. ?Etsiwa ri ?arike kanenuti?iramiki 10 ya katixai 15 minutos naitsata. 2 hrs xika kahanukayeiwani pepika?itsitsitiaka peru ta 6 hrs pika?anutyeikani. Yunaiti tiiri haikakia mexikatini nauka hrs ?anukayeikakaku mekatenukwaiximeni.

V. ?Axamiti?ane mititsitsitiakatsie

Maamáyatsie timieme

a) Tsitsi mu?uúya kwiniyari.

Ke pemitikamieni:

1. Xapuni pepika?awiríeka ?atsitsitsié.
2. Heiwaka ?atsitsi keneutiwekeni. ?Eteewimeki xiripa pepikamaweni.
3. Penieréti tsitsi mu?uúya ?iwieya naime peutatékumani nunuutsi. Kitsiena xeikía pika?enuyuineéni.
4. Keneuxatia meri ?atsitsi mikamatsi?ukukwine. Miiki nunuutsi kwi penukayuiné.
5. Tsepá ?etsimireutetere miixa kenekutsitsitiwani. Nunuutsi ri kwinié pikareuhakamikini ?aniari piyuinéni.
6. Pe?ikupatáti ?utahuxariwakaku. Xika mipai pe?iyuriéni naitсарie pi?iitséka.
7. Mikamatsi?ukwitikaniki waikawa pe?uxipieti tsiere ?aretsi mikaheuwaukeniki.
8. Xika tsitsi mu?uúyatsie xuuriya ?anutineni, pepitihayewa pepika?itsitsitiaka. Retsi pe?ayekunati ?amamáki keneu?itia ?iikiki, pe?enayewekéme. ?Atsitsi petihauxime ?ixurikiki pemititi?itieni. Crema pepika?awiríeka xuuriya maneikatsie ti?uayemawame xika mipai hainénike. Xika tutana pehexeyáni ke?anutiwiri metsiparewieni ?atsitsi kataku ?utitsiinéki.

b) Tsitsi xika kwinié tihipineni. Nunuutsi ?aixi pikatitsitseni, retsi kwinié payineni nunuutsi pititi?iení.

Ke pemitikamieni.

1. Ya pai kenayekuna peka?itsitsitiaweti. Mipai kwinié pikatitse?iní metá retsi kwinié pikahayineni.
2. Meta hixiata miemeki keneutsiina meunuaniki retsi.

c) Tsitsi hatikaitf

Ke pai mitikamieni

1. Ha xikame bolsatá pe?ukatuame keewa matsi?utakukwine keneuyetsá. Méxikatini keneuti?iwa ha xikaméki ?atsitsitsié pehehitu?ati. Pe?itimaiwati.

2. ?Aniwé pemitsitsitiani keewa matsihetakukwine mexi. Kárima kane?iitsimiki kanaanutyepierimiki miwatineikatsie.
3. Petitahayewame tahuxaáyu ha haitime bolsatá pe?ukatuame heimana peneyemiki mitanuaniki.
4. Keneuka?uxipi. Tuukariki xika kaheunuani, yatini pe?utahiyaáni, pepikatikuhayeikawani méxikatini, tiyu?uayemawame hetsia kene?axatamie. Kananukanuamiki haiyá huutatuukari heutineyu.
5. Tsitsi narimaáme xika pehanakutekani, kataku kwinnie titseekame. Ya pepitípatani pe?iti?ekwati xapuni zoteki. ?Atsitsite pexiamayáti tawarí ?utihaní.
6. Ya tsitsi narimaame pepikarexeiya, ?ixuriki hekwame kenanakuweera. Ya ketineu?ekwati ha xapuni mame.
7. Xika ?aixi pekati?a?iwíyani, ?atsitsi panutihaxiawe tawarí. Maamáya ?axapimatiaka ka?ipitiáti tawarí yuniwé mitsitsitiani. Xika tixaiti matiukukwineni méxikatini pehiyaáka, ta tsi ri petikuuyeti. Kene?a?aitamie xeiyá.



Tiiri wahepaitsita mieme

a) Xika wiweruni mexi meha?iniata yumaama retsleya mekanaki?erieti.

Ke pai mitikamieni:

1. Wiweruni keneuhayewitsitia.
2. Wairiyarika kenetsitsitiaka. ?Aniari pekani?iyamatiamiki.

b) Xika nunuutsi ?utatsuakáni hakaki kémikake pe?itsitsitiayu.



Ke pai mitikamieni

1. Kene?atimaixia xika ?aixi petikutsitsitiwani. Hipáti mekanikukutsuuni méxikatini yutsitsi mekaníwaikani katsitseti. Kene?a?iwíya xika hexiriwani, kiipeyatsíe kene?a?iwíya.
2. Wiweruni pepika?i?itíaka, ?aretsi matsi xeimieme kanayewamiki.
3. Muheekíakatsie, miixa matsi keneutitsitsitiwani. Ta tsi ri, xewítí hora ?anukayeikakaku méxikatini huutati.
4. Muyi#winitsie, ke pauka mita?iwawani. Mitáyuinenitsie waikawa kaniku?axikemiki mipai waikawa kapihakamini.
5. Kenanati?itsitia. Keneutimaweripi, keneutá?ixiari tixaiti hetsiena rekayeikani méxikatini tixai ti tikuharikáni. Xika ri ?anakwitamaka kenana?iti pañal kenanapata.

VI. Ke pai pemiretimaní xika ?aniwé hakaxieka

Xika ?aniwé ?ipai ti?anéme rexeiyani méxikatini reu?erieka, kene?aitamie tiyu?uayémaawame hetsia.

1. Xika nunuutsi kwinié tiutsuakáni, xika tsitsemi titi kayutemawieka ?axa yianeni.
2. Xika kaweeréni.
3. Xika waikawa ka?utakwitani, matiari xei metseri ?aye?atiximeti.
4. Xika kaheuwairéni, ?etsiwa xeikía ?utaxieyani, xika hatawawakini metá kipuriéya heyuneni.

VII. Ke pai pemitikamieni naimeki



1. Xika raniwé ?aixi tikuwaweréni metá tamariwékarimeni tsitsi retsiyariki, xeime tawarí retsi pepika?i?iitíaka.

2. Xika ?akwiniyaki tixaitiki, ?akimana pemitsitsitiani kayiwéni, kenayekunáka kena?iitia goteroki yatini kutsaraki. ?Ataxewime tsemána rí hexeyakaku, wiwerunitsie pe?ikatu?iríwati heiwaka.
3. Pepikaratitimaíyáni kenami wiweruni, mamilas metá ?ituupiri méxikatini ?ihauxiname ?aixi tihauxinariwa. Wiweruni kani?eetsariwáni kwiniya miikitsíe tiwiereki nunuutsi tiutakwineki.
4. Maamáya ya katiniu?iwamiki. Tsiere yutsitsi kaniti?itiwamiki ?itsitsitiximéti.