



LEKIL

# WE'ELIL



**AUTORES:**

Luis Antonio Gutiérrez Méndez  
Lili Kristell Ochoa Mandujano  
Andrés Rivera Olvera

**COLABORADORES:**

Dr. Gilber Vela Gutiérrez  
Mtra. Ivonne Anahí López Miceli

**TRADUCIDO A LA LENGUA TSELTAL POR:**

Anselmo Silvano Jiménez

2022

Ja ini spasbil-jun pasot yu'un smukubtesel chapanbil yilobjibal ta komon te mach'atik ochemik ta jun tsob/chap-ayej yu'un te toyol jp'ijubteswanejtik te mach'a yich'oj ya'telul te utsil we'eliletik ta snaul nop jun UNICACH sok te tsob bats'il yajwalul Mejiko te toyol snopel p'ijilalil yu'un te we'eliletik (AMECA) AC.

Sme' a'telil "yak'el ta nael sok spukel ta jalel te muk'ul p'ijil stoyol a'telil, spasojobal sok xcha'yach'ubtesel te we'eliletik yu'un te smuk'ubtesel skoltayel te bintik bayel sk'oplal ta kuxlejalil sok skanantayel te lekil we'elil ta Mejiko sok ta spisil bajlumilal" te stojoj-talel/tojbital yu'un te tsob yomlej kanan p'ijil stoyol a'telil sok spasojobal (CONACYT) TE YAJTALUL 317745 TE TA Tsobol bats'il yajwalul Mejiko ta muk'ul P'ijilal stoyol a'telil yu'un te we'eliletik (AMECA) AC.  
Te mach'a yich'oj spasojobal ya'telul yu'un ja'te:  
Dra. Rosa María Rodríguez Jasso

Octubre 2022

Binut'il ta pasel jun. Ya yich' set'el te mut ta xot'oxot', otsel ta oxom, ya yich' mulel ta ja'; otsel jun cebolla, cheb ye axux sok atsam. K'ixnayel t atulan k'ak' ja'to teme och ta bujl, sk'otesel te sk'ak'al, smakel sok spasel ja'to teme lek ta'aj spisile, teme tema' sta te cha'winik minutos. Cheb. K'alal ya yich' pasel te ch'um, ya yich' k'ixnayel jun jp'is te lew ta jun xalten ta yolil yutk'ak'. Otsel te sbak'ch'um sok ja'to teme bakube. Ya yich' f'usesel ta k'ak'al ja'. Woel te ichil-ok, te cebolla xot'tlanbil, te axux, te pok'pok'ich sok pimientos. Ya yich' juch'el spisil te skajp sok te kulanta. Oxeb. K'ixnayel jun jp'is te lew ta oxom ta yolil k'ak'. Otsel te juch'bil ichil-ok ta nail sok spasel ja'to teme jach ta bul. Otsel xut' kalto yu'un mut, ya yich' ilel. yu'un maba ya xlaj-a te sbutse. Sk'otesel te k'ak'e sok spasel ta joeb minutos. Spasel, ma' xu' ikitayel ta juyel ta jp'is ta te', ta lajuneb minutos o ja'to teme k'alal la skapsba te sbutse. Joeb. Ya yich' mololinel sok sakil aros

#### FUENTES DE CONSULTA

Secretaría de Salud (2006). Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. *Primera edición.*

## TE WE'ELILETIK SOK TE YIP-MAK'LINEL



### ¿Beluka/binti-a te we'elil?

Te we'elil ya yich' jalel te jichbit'il te spasojibal sok sit-a'telil chikan-bin/ ay ta yuts'ilal balumilal, stulanil sok ya'lelul, te binti lek ya xkol ta lum sok cha'pasbilix/sjelsba, ja yu'un bit'il ya yak'sba-ilel/stalelul, bit'il ya yich'pasel, skapojibal/stsobojibal, spasel sok bit'il sk'ejel, ya suj sbaik ta spasel, yu'un stu'untibilik sok lekil mak'linel ants-winiketik.



### JUYBIL CHIPILÍN SOK WOLOL

Te skajpil: chipilín jun jtom mats'ul ixim jun sok olil yalal cebolla  
1 pis ichil-ok oxeb tsuma ja' cheb litro lew jun jluch ats'am ta sbtus binut'il ta pasel jun.  
Ta jun oxom ya yich' otsel lew, k'ixnayel sok yich' otsel cebolla. Cheb. K'alal te cebolla chikan ta ilel, otsel te chipilín, ma'ba spasil t'uxem, xch'ilel xutuk' sok otsel te ja'. Oxeb. Wotsel te mats sok j.xut' lew sok ats'am, spasel ta tut jolowol sok ch'ilel. Otsel ta sopa. Chaneb. Set'el te ichil-ok, sjuch'el sok otsel ta sopa. Joeb. Ikitayel ta bujl ta tut ts'in, ya lok'estik ta k'ak', sikubtesel sok lupel.



### SNICH CH'UM SOK ICHIL-OK

Te skajpil: cebolla jun jpis nich ch'um oxtom (jo'lajun pis), ichil-ok cha'pis ye axux jun wol ats'am jich butsan-a lew jun p'is ja' olil tsuma



## LEKIL WE'ELIL

### *Te tulan/bayel sk`oplal lekil we`elil*

- Ya skoltay ta slekil te x-a'tej te bak'etalil.
- Ya smakbotik/skoltayotik ta chameletik.
- Smuk'ubtesotik sok yak'-kiptik.
- Ya slekubtes k'inal ka-itik sok kabetik yi'pal.
- Ya slekubtes te snukulel winkilelil.
- Ya snailtes te meel-mamalubel. Ya skoltayotik ta lek kalaltik.
- Ya yak' kiptik.



Binut'il ta pasel jun. Pokel ta lek te snich ch'um, otsel ta bulj te ja' cheb. Bulantesel te ja ta oxom (otsbeyel lilinel te bicarbonato), otsel te snich te ch'um ta tut ts'in. Stakintesel sok skotesel ya'lel. Oxeb. Ch'ilel te ichil-ok, cebolla, axux te xef'anbilix ta xut'. Chaneb. Set'lanbil te snich te ch'um sok otsa te wotsbil ochil-ok, cebolla sok axux; teme ya sk'an sok te kalto, otsesel xut' ja' banti te ya sakubtes te snich ch'um. Sluchel, sok sikil queso.

#### MUT sok ch'um

Te skajpil: Jun yalal mut  
jun yalal sbak' te (ch'um)  
jun sok olil yalal yaxal  
ixhil-ok chan pis cebolla jun  
jpis pimienta cha' pis pok'pok'-ich cheb p'is kulanta  
jun jtom ats'am sbuts slewul itajetik jun sp'is cheb ye  
axux



Te jun lek we'eliletik ya xchiknaj teme lek pasbil, tsa-el, pasel sok k'ejel te we'eliletik te chikan banti lek pasbil ta na, biluketik te ya xtukin ta snaul spasel we'elil, te ja'nax we'eliletik, jichnix bit'il te kilajbatik ta jujutul.



### YA'LEL CH'ILIM

Te skajpil: ch'ilim lajuneb yoxwinik gramos jun litro ja' sok azúcar butsan sok wen sik Binut'il ta pasel:

Jun. Ta jun jay ya yich' ak'el te ja', ya yich' ak'el te ch'ilim sok ya yich kapel ta lek, ya xchi'ub ta lek jich butsan-a sok ya yich' ak'el sikil tulan ja'. Cheb. Ya yich' lupel ta jun muk'u tsima.



### Ixim Ul

Te skajpil: mats'ul te ixim ojilil ya'lel ja' jun ya'lel xchu'wakax jun ya'lel kanela jun j-xet' Anís ta ek' cha' p'is azukal wol chab azukal, binut'il ta pasel.

Jun. Ya yich' ak'el te ja' ta jun oxom sok ya ka wak' ta bulj, sok te kanela sok anis. Cheb. Skapel mats' sok ja, yotsel te oxom sok xut' ja', ts'inits'in stijel yu'un jich ma'ba slap'-a sok xk'ak'a. Oxeb. Ak'el te ya'lel xchu' wakax sok ya yich' tijel. Chaneb. Yotsel ta patil te azukal o jwol chi' azukal jich ya tsak sbuts-a.



Jich maba ts'akal te bit'il bayel te ta we'eliletik xcha'yak' ta nailto te smuk'ubel te chameletik jich bit'il te ya-ubel/ya-uben, ts'uts'il-eal, k'anubel, xujt' yipal sok skajp, jup'elal, chi-il winkilelil, k'uxul chamelil ta spisil winkilelil, k'ux-bakelil, smak-ch'ich ta chial, ta yantik-xan.



### XCHOLOJBIL SK'OPLAL

Mach'atik la spas: Erick Alberto Moreno Clemente, Alanna Morales del Ángel y Luis Mario Toledo Martinez.

### CHI'IL CHENEK'ETIK

Te skapil: te ja'nax yu'un mut jun tuts' elemux jun sok olil Lewul jun sok jun olil xchaneb tsima Perejil sok set'lanbil kulanta cheb ta'jem ts'irum Chenek' jun tsima ta'jem ijk'al chenek' jun tsima sakil o chi'in Cebolla jun xcheneb p'is Ajam jun Apio ta smulanel Espinaca sok verdologa ta smulanel



### Binut'il ta pasel jun.

1. Jun ya yich' pasel juch'bil ich (tsokoben), ya yich' kapel sok yalel elemux sok te mut ja'to teme la skap saba ta lek. Cheb.
2. Ya yich' otsel te lew ta xut'uxut' t'ulel ya yich' puk'el ta spuk'ujbil. Oxeb. Ta jun muk'ul tsima ya yich' otsel te chenek', cebolla, sit ixim ajan sok apio. Chaneb.
3. Ya yich' ak'el limbil Espinaca sok xchochonel te perejil sok tut set'lambil kulanta.
4. Ak'el ta nael: ya yich' ak'el ta nael te yak'el te aderezo sok te juch'bil-ich ta nail k'alal ya xlpot yu'un jich lek sbuts ya ya xlok'-a.



## *Te tulan/bayel sk'oplal te yip we'eliletik*

Te yip we'eliletik ja spoxil talel ta yutil ta jaychajp we'eliletik, ta tukinel yu'un ya spuksba ta yutil bak'etalil sok te banti ya sta'sba yip te bak'etalil, te bantik ya yich' tael ta we'eliletik, slewul, sbuts-yip we'elil, yich'el yipel bakelalil, sok ja'.

- Ya-yak' yip slekubtesel k'inal ta a'telil ta jujun k'ak'al/k'aal.
- Xcha' yach'ubtesel te bak'etalil
- Slekubtes utsilal/kuxlejal



Binut'il ta pasel: Jun. Ya yich' pokel te iche, sok ya yich' lok'esbeyel sbak', maba cu' ta ixlanel, ya yich' otse'sel ta jo'launeb minutos ta k'ak'al ja', ya yich' yomel sok te tomillo sok cho'bil axux. Cheb. K'alal skapojix sba-a te skape ya yich' juch'el ta wen lek sok te ichil-ok sok olil cebolla. Oxeb. Ta jun jay ya yich' otse'l ta k'ak lew, ya yich' otse'l te pasbil juch'bil ichil-ok ta chinchin-tak'in, ya yich' otsbeyel jo'ox, ya yich' otse'sel te mats' te a'bibil xut' ya'lel ja'to teme la tsakbe yipalule swente te juch'bil ichol-oke, ya yich' ikitayel ta mulanel sok ta tijel ta jo'lajuneb minutos sok nopik stijel, ak'el ta sikubel sok sikubtesel.

Pasojel: Jun. Yak'el lew ta jun jay o oxom, yaka wak' ta k'ixnajel ta tulan k'ak', sok ya ka wots wajetik ta jun minuto, maxa wak' ta woch'obel, patil ya yich' ak'el ta jun chijchijtak'in ta lew sok jun yu'un ya yuch'bal. Cheb. Ak'el te wajetik ta jun sets', yaka wots tsu'bilitik queso wots'bil sok set'eset' cebolla, otsbeyel tsok'oben tsajal ti'bal, ya yich' pakel sok ya yich' ak'el ta tek'ajtik, ta slajibal ya katintestik ta tsokoben tsajalti'bal, queso sok cebolla ta xotajtik.

Te nantik/me'tik. Carmen Gutiérrez Bueno.

- X-och ta jun we'elil te jujun jtsob ta jujun yoxebal we'elil ta jun k'ak'al



- Mayuk we'elil te lek te ma'lek, janax teme lek ya xweat o ma'lek xweat.



- Ya sk'an uts ka we' itajetik/boketik sok sit-teetik, ja lek teme ya yich' we'el ta tseel sok spat, ja lek te k'alal yorail te koem stojol sok teme mero slekial.



- Bayel sbak' akil (waj, kaxlanwaj, sopa, kalleta, aros sok abena) kapbil sok site'etik (chenek'etik, tsail chenek', awux itajetik/mok karbanso).



## ↳ Sbuts yip C

- Itajetik (maba k'ax ta'jem): pok'pok'-ich, x-ek', ich, tsajal pimiento, coliflor, brócoli, yaxal ichil-ok, takin ich, yaxal haba, huauzontle. Sit te'etik: pata', nance, kiwi, ik'al waljaas, manko, elemux, mantarina, ujchum, makom, toronja, alaxax, tejocote, melón.

## ↳ Yalel bak'etalil

Binti juem tal ta ixim: wajetik sok bintik pasbil ta ixim. Jachem ta chambal: chu' wakax, yalel xchu' wakax, yogurt, chay, tut bik'tal cheyetik.



- Xujt' slewul, xujt' xchi-il, sok xujt' yats'amul ta we'elil ta jujun k'ak'al, jteb stalel jujp'el, chamel chi-il winkilelil sok smoel jolal.



- Te ilel-bail ta lek sok suk'el/skusel ya sk'an spisil k'ak'al ya yich' pasel, slupel sok swe'el we'eliletik.



- Teme ka kap te we'eliletik yaka lekubtes te yip we'elil.



- Janax xa wuch' te paybil ja', te ay ta tsu te poxtabil ja' sakil-pox sok poxtabil-ja.



## TE PAYBIL KAPEL TA OXOM

Te skapil: Ja' 500 ml.

Juch'bil kapel oxeb tuts' kanela jun xet'anbil lajuneb yoxwinik g (joeb tuts' ) Binut'il ya yich' pasel jun.



Ta jun oxom ya yich' otsesel ya yich' otsesel te ja', te butsan xet'bil kanela, xut sok k'ixnayel ta k'ak ja' to teme bulane. Patil ya yich' otsesel te sk'ak'ul jato teme la skapsba. Ya yich' lok'esel ta k'ajk', makel sok ijkityel ts'inuk joeb minuto yu'un jich ya sikub. Oxeb. Otsbeyel juch'bil skapelul ya yich' ijkityel joeb minuto. Chaneb. Ya yich' ak'el pasbil-lum ta tsima. Ya yich' otsbeyel xet'uk kanela yu'un ay sbuts-a.

## TE PASBIL TSOK'OBEN TSAJAL WE'ELIL

- Te skapil: waxakeb sikil waj waxakeb
- Queso yalel chu'wakax jo'winik gramos
- Cebolla jun muck'ul pok'pok'ich chaneb ye'axux
- Cheb ye' tsajal ichil-ok
- Jun jtom tomillo
- Jun jtom jo'ox
- Jun xet' mats buluchwinik
- gramos slewul itajetik lajuneb yoxlajunwinik ml (jun litro)



- Te ta lekil we'elil sok te lek ya yilbal/yich'bal te poxtaywanej, ja'chikan te lek smuk'ubel te swolojyal.



- Te kanantayel yu'un te we'elil ta stojol te tut/ch'in-kerem ya sk'an ya yich ilel teme lek ta ch'iyelbal sok te smuk'utesel kuxlejal.



- Te ants-winiketik te muk'ix skolelik te k'axemik oxwinik ya'bilal ya sk'an lek ya xwe'ik te jich bit'il te ay yabilalik.



## ↪ **Acido Fólico**

- Yip chambalametik sok itajetik yu'un bak'etalil. Jachemtal ta chambalam: sekub sok quejem. Itajetik: Espinaca, berro, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, on. Sit te'etik: alaxax sok lo'bal. Bintik jachemtal ta ixim: ajan.

## ↪ **Yip bak'etalil**

- Binti juem talele ta ixim: wajetik, cebada, salvada, harinas integrales, avena, kaxlan waj sok binti juem tal ta ixim. Itajetik (ya sk'an maba ta'jem sok spat): Brocoli, col, zanahoria, chicharos, espinacas, petak, acelgas, huauzontles, verdolaga sok berros. Itajetik (ya sk'an maba ta'jem sok spat): chabacano, lo'bal, makom, higos, pata', alaxax, toronja, pera, mansana, manko sok tamarinto, sit te'el ch'oxetik: chenek', lentejas, kaxlan chenek', habas, alverjón, garbanzos, soya.

Poka tea k'ab ta ja' sok xapon te k'alal mato we'emat sok patil ya xbaat ta paxal/tsa'nel sok te k'alal ka jelta senil-yit tut-alal sok patil k'alal simajat sok x-o'bajat.



Te lekil we'elile, bayal yalel, x-animajat ta spisil ora sok te ay sbuts' k'inal/of'anil= pajal sok lekil kuxlejal.



Tsoba lajuneb xcha'winik minutos ya'telil a'nimal slekil bak'etalil.



Kanantaya te slekil a-walal, te bayel sok te mayuk/ayto-sk'an skolta te smuk'ubtesel te binti maba lek yu'un te lekil kuxlejal/utsilal.

Kanantaya tea xch'oxil a ch'ujt, p'isa te ja'nax xut' te ta sbakel xcho-itol.



## TE SWE'EL TE PASBILTAL WOCH'ETIK SOK JACHEM TAL TA WE'ELETIK

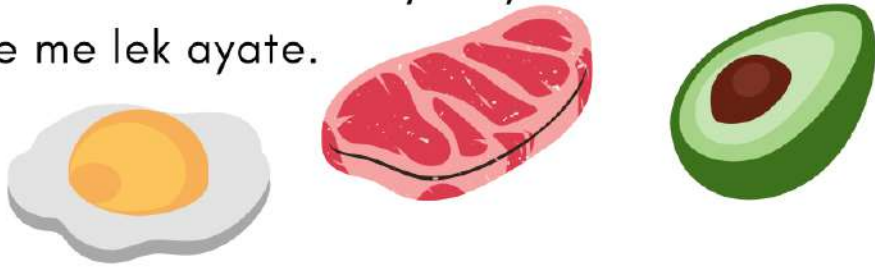
Ja bayel yip ta uch'el, te ya yak' bayel yip sok yip sk'ak'al winkilelil.



Ya yich' jalbeyel swentail ta tukinel te biluketik pasbil talel. Jich bit'il: Ixim, sbak' akil, avena, centeno, sit-te', amaranto, aros, papa, chiin sok kapbil sok sit'eetik (chenek'etik, tsail chenek', awux mok karbanso).



We'an te bayel/chajpalchaj te we'eliletik  
Wean chikan te bin yilel ya xtu'un awu'un sok  
te me lek ayate.



Ma me bayaluk sok ma me xut'uk.



K'un me xwe'at, ta bayel sbuts, we'an sok te  
mach'a k'uxat ta yo'tan sok tea wuntikil.



## We'eliletik sok:

### ↪ Yip akanil

- Swenta chambalam: chacha', tsukum, bakuben ti'bal wakax, tsajal ti'bal, tomut, xex. Sit te'etik: chenek', lenteja, habas, takin chichol, alvejon, soya. Itajetik: takin ichetik, tut ch'umetik, acelgas, huauzontles, quelites, x-ek', tut ichil-ok, muk'ulpok'pok'-ich, x-jech' yantikxan: takin sit-te'etik, kaxlan-chenek' y tulan site'.

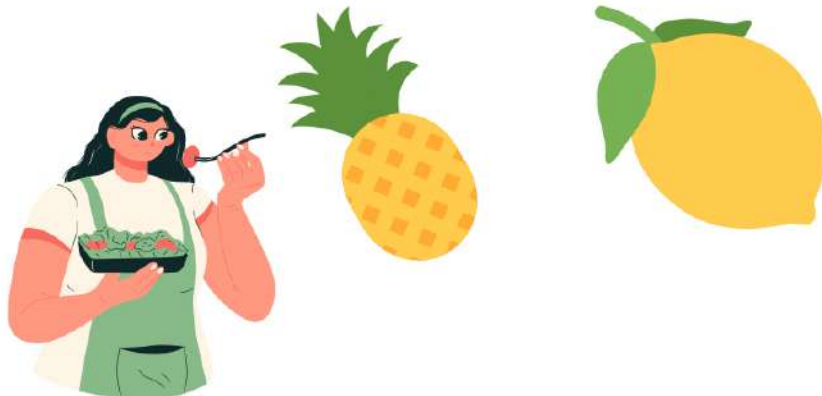
### ↪ Stulantes yip bak'etalil

- Lok'em tal ta Chambalam: ya'lel xchu'-wakax sok binti pasbital, ti'baletik, tomut, xex. Sti-te'etik: itajetik: st'omel kolel te sit takin-ak sok yantikxan: kaxlan-chenek', sbak'girasol, sbak'ch'um, takin sit te', sit tulan te'etik.

Te sit-te'etik ay bayel sk'oplal ya skolta te bak'etalil te pajalnix-sok te itajetik/boketik sok te ay ta snaul ts'unub-awaliletik.



Ya xchiknaj ta spajel te muk' xcholbenal ta azukal te janax sok ta xujt' xcholbenal ta yip we'elil. Yich'oj te ya yak' skoltay te xiwel ta bak'etalil.

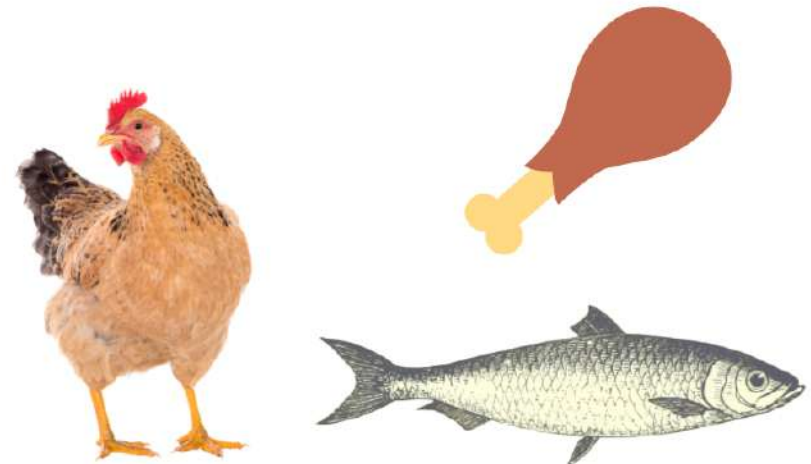


## SWE'EL TE TI'BALETIK, MUT SOK CHAY

Tsobojsba te tulan yip we'elil te slekil, janix jich bayel butsan ta slewul sok banti ya xk'ot te lew.



Janix jich butsan ta xchial bak'etaltik, zinc, sbutsetik A, D sok sbutsetik ta tsob B.



## CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Te snaul ts'unub-awaliletik ja jun jtsob te bayel sk'oplal te binti sleojibal ta ats'am te pasbil-skap sok sbuts-yip jich bit'il te sbuts-yip C sok bayel/yantikxan sbuts-yipetik ta tsob B.



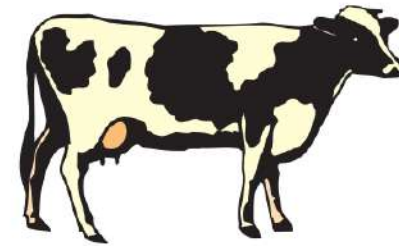
Janix jich ay sk'oplal te ya yak' xcha'buts-yip A sok jun xujt' te bayel sk'oplal ta stulanil.

Te stulanil yip ja koem, xut'nax yak'oj te slewul janix jich te sleojbil ta ja' ja toyem.



## YUCH'EL TE XCHU'-WAKAX SOK BANTIK JACHEMTAL TE UCH'EL.

Te swe'el yuch'el ja ini tsob ay yu'un te bayel yip akanil sok butsetik A sok D.



janix jich, ay yu'un te ya ya'be yip bak'etalil te toyol yip te jachemtal, te bintik chiik, lewul sok bayel ja'.

Ya sk'an te sbuts yip C, stanel spukel sok yip akanil.

