

Yeabea chuu, chi taka yeabea chey, tochi kaku dayay

Chi yeabea ched tochi kanu dayadin kune di chi guad bea kubi ñee li ñeed.

OMAR FLORES

Ño'o Jinkuyu.

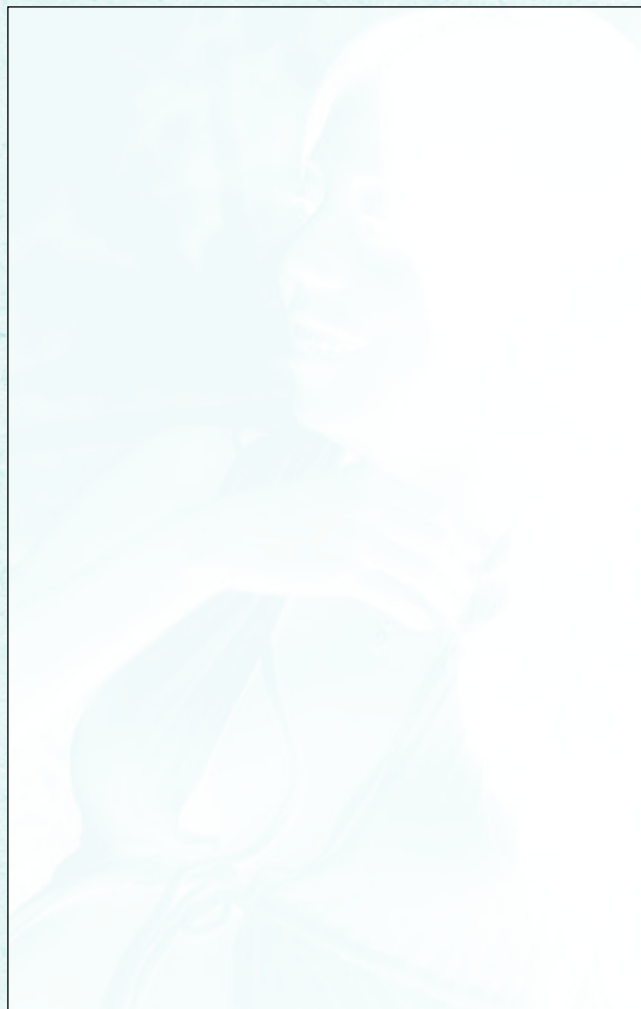
31 ñee marso ñee 2022.

Chi yeabea che'ey numchi kaney jiñe'ede niku atikantu dii nukue iña, kadi chi nukue iña noo, ñee nukue iña chi sneñan diko nāta chi snu dayata tasun naka nee chi chekata, niku atikantu che'eta cha kuinño dayata.

Tochi ama nāta yeabea jicheito'on jine to'o numchi jineta jiñede; tochi yeabea jicheito'on gua kanta'a ñeeta chi köbeta tochi kunño lii ñeetan.

Chi ama nāta tochi yeabea jicheito'on tochi kanu dayata, jine'e to'o chi gua nanübnö, ñee chi jinanbeanu chikaya nuku diku tochi yaa kaya chi inño'o.

Tochi nii kamo jikobe'e nuku chi kunño lii ñeen, be'achii jine'e ñee diko ataka chi jee ama nāta. Diko chi ama chi jo'oñ chi kane



chi che'ey yeabea, tumin kadi kune'e diko ina chi snu dayay tumin gua dibeaa kubiñeey.

Kanechi ama näta:

- ❖ Tochi che'en kanechi kasto'on diko (ninu, *trigo*, sebada, abena, arros, nuku tatea); bii nuku yata chi je'ey (bea, *manzanas*, tiaka, bea jiba, nñi, yukuu, nñbii, sanaorias, nuku tatea); nentuchi che'en nuti nuku diko yuta ñe'e nukue iti (nuni, nuni kaya, *abas*, *garbansos*, *leche*, duti tu'u, yäka nuku yuta ñee itintu nii gua kadi chi nee kuchi). Tochi che'ey nukue chi diko chi joo mu'un, kadi chi naka dituy niku kunentu iña chi gua dii bea kubi ñe'ey nuku chi kani kuitay nuku chi lii ñeyan kani kuita.

Muu snejú na obe noo chi kadi cheen chi snu chu ñee:

- **Kalsio:** *leche*, *keso*, *brócoli*, nuni nuku yaka.
- **Ierro:** chinit, yata kue chi jeey, yaka, tu'u nuku kuchi.
- **Aksido fólico:** espinaka, núni ñee bea nku dutit.

- ❖ Dikadin tochi che'en du'ü jee, du'ü nuku chiyadi.
- ❖ Kunujinun chi ku'un nini baso niguan obe ya'a ñee núni chi ama jobe.

- ❖ Che'en nuu inu ama jobe: kadínun, che'eban nuku che'ebinun; tochi che'en ama, kanechi che'en bii.
- ❖ Chi kanenon che'en ama chi bea bitaminas nuku *minerales* diko áksido fólico, ierro nuku kalsio. Tumin kadi nanaka ditun, kon tumko'on nuku ama so'o deanu niku samin kadi kubis inti adea kadi ku'un.
- ❖ Gua ku'un jurdiente, yunu nuku chi jiditubi iña.
- ❖ Numchi kaneu jiñede kadi ku'u núni yiadi man liin kadi.
- ❖ Dikadin nii guan a gua ku'unun kafé tochi kanu dayan nuku tochi jiku dayan.
- ❖ Dikadin chi gua ñee jima che'en.
- ❖ Dikadin chi che'en.

Jii nujobe chi ama näta kane chi kunenoito tumin kadi chi yeabea kuitata niku gua dibeaa kuenuta, niku atikantu ñe'e dayata, chi yikan, akanenuchi yeabea che'ey yuntu nuku bii numchi kuitay nñku atikantu chi kuneey jiñede.

