

Va'a kusun taa ñu'un ja'yun kuni kachian ñaa kukumu in ñalo'o ndato koo ta kuu ki'vian

ÑAA KUXI VA'ANA, CHINDEA ÑAA KOO VA'A NAA ÑU'UN JA'YA

OMAR FLORES

Ñuu Iko'yo,
31 yoo uni 2022.

Va'a kuxoo ndinii vidayo taa ndikui ñayivi, sa'an ichi ñaa koo va'ae, taa chaaga naña'an ndiyikana kuxi va'ana taa ñu'un ja'yana, nuu kaku ja'yana taa junda nuu ndi'i ñayo'o. Ñaa va'a xixina chindee naña'an ndinii vidana; ñaa va'a xixina chindea chaa chininu naa kuu ki'vi kua'aga ñaña'an nuu kaku ja'yana, taa jaani naa kuu ki'vi ja'ya kualina.

Ñaa kuxi va'a naña'an taa ñu'un ja'yana, chindea naa kukoo kua'aga naña'an nuu ja'ya, naá kuu ki'vi kamaga ñakuali taa jaani naa kuu kuvee chaagan taa kakuan.

Ñaa kuñu'un va'a ja'yana taa kaku va'a ja'yana in kuan xi'in ñaa kundaa va'ana miina taa kuxi va'ana. Ñaa ka'andi yo'o ñaa kuxi va'ana, kuu chindea ñaa koo va'a naña'an ñu'un ja'ya.



Xiniñu'un naña'an:

- Kuxina ñayo'o: nuni, *trigo*, *avena*, *arroz* taa *cereal*; kui'i taa yuku tatu'un: tikua, *manzana*, ndika, tikua ndiki, naña, yiki, tikuiti, *zanahoria* taa inkagan; *leguminosas* taa ña'an xixina ñaa kumi kuñu kiti tatu'un: nduchi, *lentejas*, *habas*, *garbanzos*, tandojo tindiki ji'i, ndivi, *queso*, kuñu nduxi, tiyaka, kuñu tindiki á kuñu kini. Taa naá kuxina ña'an yo'o, mia xiniñu'un-na, kukumina ndee taa ña'an va'a xiniñu'un-na koo va'ana taa kua'nu va'a ja'yana lo'ona.
- Kuxiya chaava ja'an, *aceite* taa ñaviji.
- Ko'oya una vaso á ivi *litro* tikui taá kivi.
- Kuxiya uni tain taa kivi: kujiniya, kuja'inya, kujíniya; tain ñaa xixiya ka'andi xi'inya ñaa kaxiya kui'i xi'in ña'an kuva'a xi'in tandojo tindiki ji'i.
- Ko'oya kua'a vitamina xi'in *mineral* tatu'un *ácido fólico*, *hierro*, xi'in *calcio*, naa kuni va'aya ndiaja ko'oya ña'an yo'o, ndakatu'unya taa kaja tátá, takan kuu taa ka'an ndee ko'oya.
- Kuu ko'oya nduta ova, nii nduta kumi *alcohol*, sanu á *droga*.
- Nakuali, naa sava'a xi'in naa yata ka'andi ñaa naa ko'ona chaava nduta viji.
- Kuu ko'o kua'aya *café* taa ñu'un ja'yaya xi'in taá chichian.
- Chaava ñii chikaaya nuu ña'an xixiya.
- Kundaaya taa kuni'inya kia'a ndiaja veeya.
- Yo'o ka'andi sa'a java ña'an xixina ñaa kumi ña'an va'a:
- *Calcio*: tandojo tindiki ji'i, *queso*, *brócoli*, nduchi, *sardina*.
- *Hierro*: xitosa'a, verduras ñaa kumi nda'a kui, tiyaka, nduxi, kini.
- *Ácido fólico*: *espinaca*, nduta tikua iya, ndivi.

Miandaa ñaa naña'an xiniñu'unna koo va'a yiki kuñuna xi'in inina, naa kuu ki'vina, naa kua'nu va'a ja'yana, ñasaa, xiniñu'unna kuxi va'ana ndikui vidana.

