

HA³ LANH³ HNIAUH³⁺² MA³TON³ TSU² DAEN² JON²

1. La³ñí¹ tñí², mñíziú¹⁺³ bñh¹ dñ+n² hniáuh³⁺² cuh³ má³⁺² chu²⁺¹ ta²⁺¹-la³ quian² jon², qui¹ jáun² bñh¹ huá² pin³ dñ+n² nñl¹ má¹ca³l+³zián².

2. Nñl¹juáh³ má¹ca³l+³zián² dñ+n², hniáuh³⁺² la³: má²cuh³ jáun² bñh¹ tsú² má³⁺² chu²⁺¹, qui¹ jáun² lñl¹⁺³ ha²⁺¹ hliáun³ tiúh¹⁺³ tsú², jáun² tiá² l+³hniáuh³⁺² hin³ tsú² qu+e³ hi³ lá³⁺² jmñ² tiuh²⁺¹ má² lñ³. Jáun² né³, tsá²ñuh² ca³t+n¹ hnau³ má³⁺² chu²⁺¹ hi³ cuh³ ñí²cuó².

3. Má¹ca³l+³zián² dñ+n², hniáuh³⁺² tiúh³ tiúh¹⁺³ mñíziú¹⁺³ bñh¹; qui¹ hi³ tiúh²⁺³ tiúh¹⁺³ mñíziú¹⁺³ bñh¹ nñl¹juáh³ dñ+n² ha⁺²⁺¹ ré² tsñ³, qui¹ jmñ² tiuh²⁺¹ jáun² bñh¹ t+³ jláñh¹ chu²⁺¹ la³cónh³ bñh¹ jmñ² tiúh¹⁺³ cuá¹juñ², zéin¹, ho³ jmñ² tiuh²⁺¹ má²ná¹lñ³ hi³ hna² tsú². Qui¹ jmñ² tiúh¹⁺³ mñíziú¹⁺³ dñ+n² cáun² hi³ jñ² lñ+n³⁺² bñh¹, hi³ jáun² tiá² l+³-tsáun¹ á+n².

4. Hniáuh³⁺² ma³t+n² tsú² dñ+n² hi³ cuh³ má³⁺² nñl¹ má¹ca³ts+n¹⁺³ jñéi³ zñh², t+³la³ má³⁺² dah¹⁺³ má¹na²⁺¹, hi³ cuh³ dñ+n² hn+³⁺² jéin³⁺² cù² jmá+¹, hniáuh³⁺² bñh¹ la³ má²tiúh²⁺³ jáun² dñ+n² jmñ² tiúh¹⁺³ mñí-ziú¹⁺³. Quien² lñ+n³⁺² bñh¹ cuh³ dñ+n² má³⁺² la³má²quionh³ hi³ tiúh³, qui¹hliá² tiú²uú² cah¹⁺³ yáh³ jmá+¹ jmáh³la³ jmñ² tiuh²⁺¹ hi³ jmu³ hi³ cuóun¹⁺³ dñ+n², jáun² cun³ hniáuh³⁺² bñh¹ l+³tñ² cuh³ má³⁺²; hniáuh³⁺² juenh² tsñ³ tsú² ma³t+n² dñ+n². Chú³⁺² ma³liáu³⁺² tsú² ma³t+n² dñ+n² ñeh² bñ¹ hi³ ts+n¹⁺³ jñéi³ zñh² jáun² má²tñ² la³cun³ tá+h¹⁺³ jñéi³ zñh².

5. Hi³ lá² bñh¹ má³⁺² hi³ má²lñ¹⁺³ cuh³ dñ+n² ñeh² bñ¹ hi³ tá+h¹⁺³ jñéi³ zñh²; Táu² hi³ jlinh³ tsú², jmñ²tá¹ ju+²⁺¹ harina de soya. Ma³ piñ²⁺¹ bñh¹ tñí² cuéh³⁺² tsú² dñ+n², hi³ jáun² huán¹ má² hliáun³ ca³lá² cun³jmá² cun³jnia²⁺². Nñl¹juáh³ má²hún¹ dñ+n² jñéi³ zñh² hniáuh³⁺² la³ má²tiúh²⁺³ jáun² bñh¹ hiú²cuóh³⁺². Ta²⁺¹la³ má²hún¹ jáun² jñéi³ zñh² t+³ chí¹ján³ né³, zia³⁺² hn+³⁺² nió³ má³⁺² hi³ ca³t+²⁺¹ cuh³, uá¹la³ cun³; Jlá²⁺², jmñ²tau²⁺¹ harina de soya, ngú¹⁺³ cá¹háu², ngú¹⁺³ euá¹juñ², ngú¹⁺³ mí²ñí³, ngú¹⁺³ juo¹⁺³, mah¹, j+³ zñh¹ nñ² siáh³. Qui¹ hí¹ cáun² tiá² nñl¹uñ³ cué³⁺² yáh³ ngú³ nñl¹juáh³ euo² ré² la³cun³ ca³t+²⁺¹, hi³ nñ² dñ² t+³ ma³hau³ hi³euéun¹⁺³ dñ+n² ré²t+n² bñh¹, hi³ eñun¹, hi³ pin³.

Lá² zia³⁺² ñí¹ má²tun³ nió³ má³⁺² hi³ hniáuh³⁺² cuh³ dñ+n² má² hún¹ jñéi³ zñh²; hniáuh³⁺² cuh³ dñ+n² m+³jma³ m+³ráu³ la³jñ³⁺² jmá+¹, qui¹ má²lñ¹⁺³ bñh¹ cuh³ dñ+n² la³jñ³⁺² ñí¹ má³⁺² j+³ jonh³ hi³ lau³⁺² hué³⁺² Hngó³jmá+² lá²; la³cun³ táu², tá²nó¹⁺³, má¹, manzana, m+³ján¹, m+³ melón, ñí²ráu³, m+³máh³, jmah², sie¹ zanahoria, sí¹hio²⁺¹, uonh² jñéi² réh², jonh² acelga, jonh² lechuga, jonh² espinaca, j+³ l+³ua³ cáun²

jonh² ní¹ hná¹ ní² siáh³. Hniáuh³² jní³² bíh¹ tsú² l+³ua³ cáun²
hi³ tiá² cáun² l+¹ zia³².

Lá² zia³² siáh³ ní¹ má²hn+³² nié³ má³² hi³ l+¹ cuh³ dá+n²;
hniáuh³² cuéh³² tsú² dá+n² má¹jñú² ju+²¹, ho³lá²dá² jmáh³la³ jmath²¹
jñéi² la³cun³ qui³ cùh² tsú², ní¹juáh³ má²t+ⁿ² dá+n² juñun³² né³,
má²l+¹ cuéh³² tsú² m+³ jñéi² tán¹. Tá¹ hn+³² nió³ ní² hniáuh³²
ma³tí³² tsú² la³cun³ jñéi³ zfh³ dá+n² t+³ chí¹ján³.

6. Jáun² né³, l+³ua³ cáun² má³² hi³ cuh³ dá+n² ta³ tiá² ré² má²-
t+ⁿ² juñun³², hniáuh³² l+³ ré² bíh¹, uá¹ cun³ m+³jma³ m+³ráu³,
hniáuh³² juú² ré² bíh¹, hniáuh³² jlinh³ tsú² siáh³ ní¹ má¹t+³ ní¹
cuh³ dá+n²; ní¹juáh³ ngú³, hniáuh³² jmu³ mí¹siún¹ bíh¹ tsú² ho³ lá²
dá+h³² tsú², hi³ hinh³ tsú² siáh³ dá+n² jmath²¹ ngú³. Hniáuh³² zau³
ré² l+³n² bíh¹ tsú² ngú³ ho³lá²dá² má³ hi³ l+¹ zau³ tsú².

7. L+³ua³ cáun² hora hi cuh³ dá+n² má³², uá¹jinh¹ cù¹pih²¹ ho³ lá²
dá² hliáun³, tiú²nio² bíh¹ hniáuh³² lianh³ tsú² dá+n² cuó², quí¹ cu³-
tí³ tiá² hniáuh³² bíh¹ cuh³ dá+n² ta³ quiá¹ cuó². Hniáuh³² ren³ tsú²
siáh³ ré² l+³n² cuá¹uon² hi³ tah³² tsú² l+³ua³ cáun² hi³ cù² hi³ --
hñnh²³, hi³ hniáuh³² s+³ ren³ tsú²siáh³ ré² cuoh²¹ hia³² hi³ zó³² hi³
cuh², la³j+³² bíh¹ hniáuh³² ren³ tsú² quionh³ sí¹to³, hi³ liáh³² tsú²
siáh³ cuó² hngá² quionh³ sí¹to³ ní¹ má¹t+³ ní¹ ma³chú³² má³² j+³ ní¹
má¹ca³ma³ton³ dá+n² ní² siáh³. La³j+³² jmá+¹ hi³ zau³ tsú² ngú³,
jonh², ho³ l+³ua³ cáun² má³, hniáuh³² zau³ ré² l+³n² bíh¹ tsú² hi³
jáun² tiú²uú² m+¹u+³ quian³² ní¹ má¹t+³ ní¹ cuh³ tsú²; quí¹ hi³ --
quian³² m+¹u+³ bíh¹ l+³ua³ cáun² ngú³, jm+² tiúh¹³ cuá¹ju+² ho³ zéin¹
ní¹juáh³ hi³ tiá² ré² cuo².

La³ ní² bíh¹ l+³, hi³ jáun² la³j+³² bíh¹ hniáuh³² ua³hin¹³ tsú².

Tomado del folleto: COMO ALIMENTAR A SU NIÑO

Agradecemos a "Vecinos Mundiales" el permiso de usar sus
materiales educativos.

Asesor Lingüístico: David Foris Z.

Esta edición de prueba en el idioma chinanteco de Sochiapan
consta de 100 ejemplares.

Se terminó de imprimir este folleto el día 1 de junio de 1982.