

# Ko'one'ex k-pak'ik ba'alo'ob

## Uti'al jaantbil

Beet pak'alo'ob uti'al janal, ma' pulko'ob.



Le janalo'ob k-ilik ti' supermercado'ob, je'el u páajtal u taalo'ob ti' tan xet' lu'umilo'ob wey yok'ol kab. Ts'o'ok a tukultik wáa bix ku bisa'al te' kúuchilo'ob.

Ko'one'ex k tukultik bix ku k'uchul jump'éeel manzana. Ku kaja je'el bix jump'éeel neek' yéetel k'abéeti' ja', k'iin yéetel jump'éeel ma'alob k'iin uti'al u beychaja' u nojochtaj. Tu yo'olal jach netso'ob, le manzana'obo' ku ye'ensalo'ob yéetel u k'ab

máak, ts'o'kole' ku tso'olol ti' u nojochi', u boonil yéetel u paatilil. Yaan ku máansko'ob le ba'ax ku k'áata'al ba'ale' yaan ya'abo'ob ma' tu máansko'ob. Le ku paakalo'ob yéetel u bisa'alo'ob, ya'abach k'iino'ob yaan u máansko'ob ya'abach kilométros uti'al u k'úuchlo'ob tak ti' k-mayakche'. Leten tun antes k-pulik jump'éeel manzana ko'one'ex k-tukultik tu yo'olal le meyaj beeta'an uti'al u k'uchul tak ti' k-otoche'.

## Much' pak'alo'ob: ;ko'one'ex pak'ik pak'alo'ob u jaanta'al yéetel k-etailo'ob!

**suutukil : 30 minuto'ob**

**Pak'al: 12 tak 16 semana'ob**

Yaan che'ob jach ma'alob u nojochtalo'ob lekéem u pak'altalo'ob naats'tako'ob . Wa ma'alob ku bin u nojochtalo'ob, tan t'aan tu yo'olal jump'éeel much' pak'alo'ob. Ko'ox tsikbal tu yo'olal yóoxtul kiiko'ob: Ixi'im, bu'ul yéetel k'úum, le je'elo'oba' ku muul pak'lanta'al ti' buka'aj ja'bo'ob ti' u noj lu'umil México yéetel ti' uláak' noj lu'umilo'ob ti' u xamanil América.

Le ixi'imo' ku ka'antal yéetel ti' u che'il ku na'akal le bu'ulo'. Le bu'ulo'ob ku suto'ob jach noj ba'alo'ob ti' le lu'umo' lekéem u bin u nojochtalo'ob, yéetel le k'úumo', yéetel u le'o'b kochtako'ob, ku ts'aik bo'oy ti' le lu'umo' yéetel le je'elo ma' tu nats'ta le xiwowo. Xak'al tu yo'olal uláak' much' pak'lo'ob. Il ba'ax ku yúuchul yéetel le yóoyabo', le k'iino' yéetel le abono wa composta. Yaan pak'alo'ob máas séeb u nojochtalo'ob ti' uláak'ob: Ile' yéetel tuukulte' ba'ax je'el a páajtal a kanik tu yo'olal le je'elo'.

## Óoxtul kiiko'ob



## ba'ax k'abéet:

- neek'ob (pepino, ixi'im, bu'ul, p'aak, k'úum... kax pak'alo'ob yéetel pa'ajolte' bix je'el a muul pak'lanko'ob ,lekéem nojochtako'ob uti'al a jo'osko'ob ti' táankab)
- lu'umil uti'al macetas yéetel lu'um ti' táankab
- envases mejentako'ob ma' u meyajtikech wa periódico uti'al a beeta'al macetas.
- sáasil ti' k'iin

## Ko'one'ex meyaj:

1. wa ka beetik le meyaja' ti' xook, xak'alte'ex tu yo'olal le much' pak'lo'ob, uti'al a wóojelte'ex ba'ax pak'alo'ob ku mul nojochtalo'ob ma'alob yéetel uti'al a jests'ke'ex makalmáak much'o'ob yaan a beetike'ex lekéem a máanske'ex te' lu'umo'. Ts'íib weye' le much' pak'lo' ta yéeyaj. **Ts'íib tu'ux ku ya'alik le much' páak'lo' ta yéeyaj**
2. Yéetel kaláan chup yéetel lu'um a envase'ob wa a maceta'ob.
3. Il a neek'ob. Bixo'ob, bix u boonil, je'el a páajtal u tukulte' bix le neek'a' chich yéetel tikim yaan u suutuba' ti' jump'éeel che' yéetel yaan u ts'aik ba'ax uti'al jaanbi'.
4. Ti' jujump'éeel maceta, beet jump'éeel chan jool yéetel u taamil ka'amal u ka'analil ti' le neek'o'. Ts'aaj le neek'o' ti' le chan joolo' yéetel ka ts'aik lu'um tu yok'olil.
5. ts'aaj u chíikulil ti' le maceta'ob, yéetel u k'iinil ta pak'a, yéetel ts'áako'ob ti' jump'éeel nu'ukulil uti'al u p'áatal u ja'il ti' ichil le nu'ukulo', ts'áaj tu tselil ti' jump'éeel ventana tu'ux ku yóokol k'iin. Ts'íib weye' u k'iinilo'ob ti' pak'l **Ts'íib tu'ux ku ya'alik – u k'iinilo'ob ti' páak'**
6. Jóoyab yéetel jump'íit ja': Wa ka ts'áaik ya'abach ja' je'el u jo'oksiko'ob le neek'ob ti' le lu'umo'.
7. Ts'aaj le macetas tu'ux ku ts'áisko'ob ti' le k'iino'.
8. Il sáansamal u lu'umil: unaj u p'áatal ch'ulul ba'ale' ma' bu'ulik. Ts'íib weye' tuláakal u k'iino'ob ti' jóoyab uti'al ma' u tu'ubutech yéetel uti'al ma' u máan a jóoy'btalo'ob. **Ts'íib tu'ux ku ya'alik u k'iinilo'ob k'abéet u jóoyabta'al le páak'alo'ob uti'al ma' u tu'ubsa'al mix u máan u ja'il**
9. Beet jump'éeel tsolol ts'íib tu yo'olal bix ku bin u nojochtal le pak'alo', bix u bonil u le'ob yéetel bix anik u lu'umil. Ts'íibte' weye'. **Ts'íibte' tu'ux ku ya'alik**
10. Lekéem nojochtako'ob le che'obo' K'abéet a máansko'ob ti' lu'um tu'ux yaan k'iin ti' taankab, much'ko'ob ti' muul pak'alo'ob. Je'el u páajtale' ti' u táankab a wotoche', tu' najil xook, wa ti' jump'éeel nojoch maceta uti'al u ts'ako'ob tuláaklo'ob.

## Ba'ax ta kanaj

- ta wilaj wáa bix tu yáankuba'ob a che'obo' ti' u much' pak'ata'al.
- Ba'ax meyajob áantajo'ob wa tu k'áaskunso'ob uti'la u nojochtal le che'o'.
- Ba'ax ta kanaj, Ba'ax u jela'anil je'el a beetik uláak' k'iin.
- Ta wu'uyabaj ma'alob a biskabaj yéetel a che' wáa wa beyo', tu k'exa' le je'elo' a tuukul tu yo'olal le jaanalo'obo'.

