

U much'

meyajo'ob

uti'al
táankelemo'ob

A wojel wáa u yóox xet' ti' tuláakal le janalo' ku yáantal wey yóok'ol kab uti'al u jáanta'al tumen máako'ob, ku ts'o'okol ichil le baasuraa'

¡Jach táaj ya'ab, jach táaj ya'ab
je'el bix jump'éel nojoch múl!

U yala' janal u yáantal lekéem k-pulik le janalo' ma' k'aslajki' ti' k-otocho'on, je'el bix ti' tienda'ob, restaurante'ob, najil xooko'ob yéetel ti' méek'tan kajo'ob. Tu yo'olal le ba'ax k-beetiko', le janalo'ba' ma'alobtako'ob uti'al u jaanta'l, ku ts'o'oko'ob ti' le kúuchilo'ob tu'ux ku pu'ulul le baasuraa'.

Ts'o'ok u yóora tak uti'al k-chichankúunsik le múulo' yéetel tech je'el a páajtal áant wa ka beetik ti' a wotoche' wa ti' a najil xook!

¡Weye' je'el a kaxtike' jejeláas meyajo'ob uti'al a beetik yéetel a láaktsil wa yéetel a wéet xooko'ob!

**Le Cuadernillo je'ela' uti'al
(ts'iib a k'aaba')**



#ReduceElDesperdicio #LosAlimentosImportan



COMISIÓN PARA
LA COOPERACIÓN
AMBIENTAL

Tu yo'olal tech



In k'aaba'



U beejiil in wotoche'



In kaajal

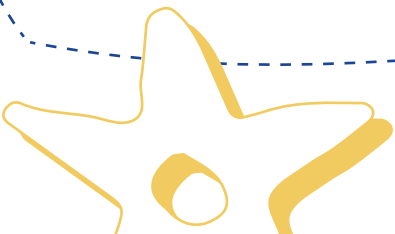


In naajil xook

le je'ela' in láak'tsilil



Le je'elo'oba' in wotoche' yéetel u táankabilil



Ti' neek' tak le mayakche'o'



A wóojel wáa tu'ux ku taalo'ob
le janalo'ob, aantes u k'uchul ti'
tienda'ob wa mercado'ob.

Le janalo'ob ku pak'alo'ob ti' nukuch k'áaxo'ob,
kúuchilo'ob tu'ux ku ts'éenta'al ba'alche'ob uti'al janbi', ku
chukabo'ob ti' k'áak'náab, wa ku moola'al ti' k'áax. Ba'ale
u ya'ab ti' k-janal ku taal ti' kúuchilo'ob tu'ux ku ts'éenta'al
ba'alche'ob, yaan k'iine' le je'elo'ba' ku meyajtal ichil
láak'tsilo'ob wa muul pak'alob ti' kaaj, yéetel uláak' nojoch
kúuchilo'ob ti' pak'alo'ob uti'al koombi.



Uti'al u yáantal le ba'axo'ob uti'al k jaantik
k'abéet nukuch kúuchilo'ob yéetel beyxan
ya'abach lu'um, ma'alobtako'ob uti'al le pak'lo',
ma'alob k'iin, u páajtalil u beetike', máax kun
beetik, taak'in yéetel nu'ukulil mejaj.

Uti'al u na'atpajal máas se'eba'an tuláakal le
ba'axo'ob k'abéet uti'al u yaantal le jejeláas ba'alo'ob u
ti'al k-jantik, ¡Kone'ex beet le pak'lo'ob k-to'on!

Ko'one'ex pak'le'ex k-janalo

Svutukil: 30 minuto'ob

Pak'áalil: 12 tak 16 semana'ob

Ba'ax k'abéet

K'ajaktech a k'áat áantaj ti' a na', yum, chiich,
suku'uno'ob, kiiko'ob wa aj-ka'ansajo'ob,

- Neek'ob: ti' bu'ul, k'úum, p'aak, pepino, lechuga,
cilantro, wa uláak' neek'il ti' je'e l máakalmak
hortaliza
- Lu'um
- Envase'ob mejentako'ob, boote'ob ti' yogurt,
gelatina waotella'ob ti' jugo ma' tu mejaj ti' tech,
yéetel je'el u páajtal u meyajtiko'on uti'al k beetik
pak'alo'ob.
- U sáasil k'iin

Ko'one'ex mejaj:

1. Chup le bote'o' wa envase uts ta wiche' yéetel lu'um.
2. Il a neek'ob. Ba'ax forma yaantiob', bix u boonilo'ob, Beet u boonilo'ob weye'. **Boone' ti' le ju'vno' p'áata'an uti'al le je'elo' ti' le cuadernillo**
3. Tuukulte' wa beet u boonil bix kun p'áatal le mejen neek'ob lekéem p'áato'ob bey che'ob.
4. Ti' jujump'éeel maceta beet jump'éeel chan jool yéetel u taamil ti' ka'ap'éeel neek'ob. **Ts'iib tu'ux ku ya'alik jayp'éeel macetas yéetel makalmáak neek'ob ka páak'a**
5. Tak' jump'éeel etiqueta ti' le maceta tu'ux ku ya'alik' u k'aaba' ti' le neek'o yéetel u k'iinil ta páak'aj.
6. Ts'áaj le macetas ti' jump'éeel nu'ukulil yéetel pejkéensej tu ts'el ti' jump'éeel ventana uti'al u ts'ábalti'ob k'iin.
7. Ch'ul chéen jump'ít le lu'umo', k'abéet a kalant ma' u jóok'lo'ob le neek'ob wa uti'al ma' u péeko'ob ti' tu'ux yaano'ob. Kalant sáansamal a che'ob yéetel máanta'ts unaj ch'ulik chéen jump'ít u lu'umil, ma' unaj a bulik. **Ts'iib tu'ux ku ya'alik jayp'éeel macetas yéetel makalmáak neek'ob ka páak'a**
8. Le jejeláas neek'ob yaan u xantalo'ob uti'al u s'ijilo'ob ichil ka'ap'éeel wa lajka' k'iino'ob. Lekéem u yaantalt'ob óoxp'éeel wa kamp'éeel u le'ob, je'el a páajtal a pak'alo'ob ti' táankab tu'ux ku ts'aik k'iin. Je'el bix, te' táankab ta watoche' wa ta najil xook, wa chéen ka pak'ob ti' nojoch maceta'ob yéetel ka jo'osko'ob te' táankabo'. **Boon tu'ux ku ya'alik le macetas yaan ti' a táankab wa le kúvchil tu'ux ta beetaj a páak'al**
9. Beychaji'a beet a pak'al uti'al a jaantik wáa. **iBoone' ti' le ju'vno' p'áata'an uti'al le je'elo'**

iTs'o'ok beetik!

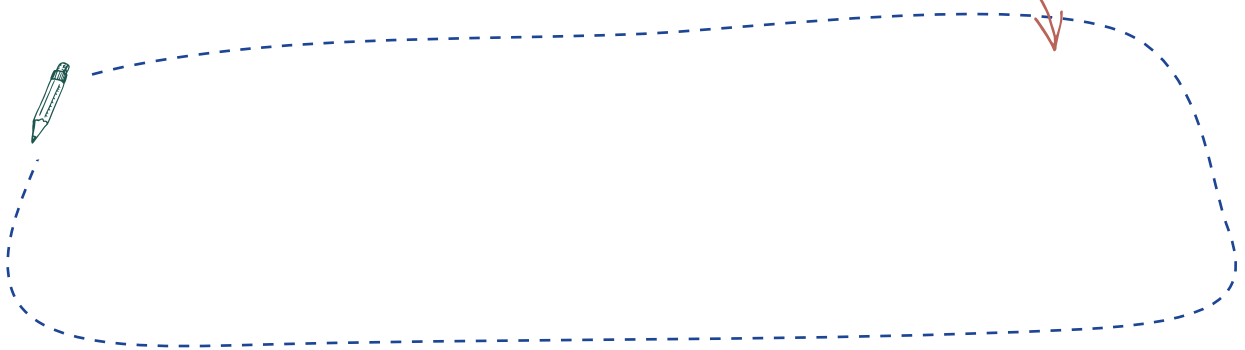


U ju'unil tu'ux kun meyjata'al le yáax meyajó': "Ti' neek' tak le mayakche'o'"



1. Chup le bote'o' wa envase uts ta wiche' yéetel lu'um.

2. Il a neek'ob. Ba'ax forma yaantiob', bix u boonilo'ob. **Beet u boonilo'ob weye'**



3. Tuukulte' wa beet u boonil bix kun p'áatal le mejen neek'ob lekéem p'áato'ob bey che'ob.

4. Ti' jujump'éeel maceta beet jump'éeel chan jool yéetel u taamil ti' ka'ap'éeel neek'ob. **Ts'iib jayp'éeel macetas yaan yéetel makalmáak neek'ob ta pak'aj weye**



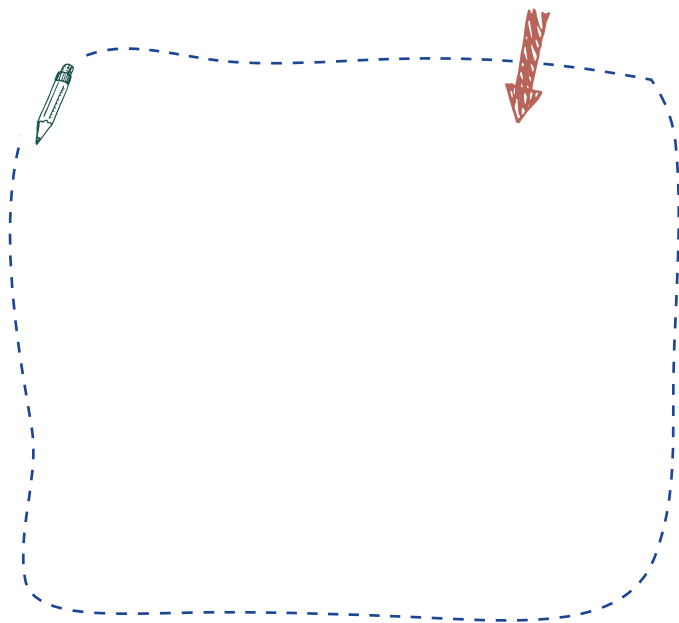
5. Tak' jump'éeel etiqueta ti' le maceta tu'ux ku ya'alik' u k'aaba' ti' le neek'o yéetel u k'iinil ta páak'aj.

6. Ts'áaj le macetas ti' jump'éeel nu'ukulil yéetel pejkéensej tu ts'el ti' jump'éeel ventana uti'al u ts'ábalti'ob k'iin.

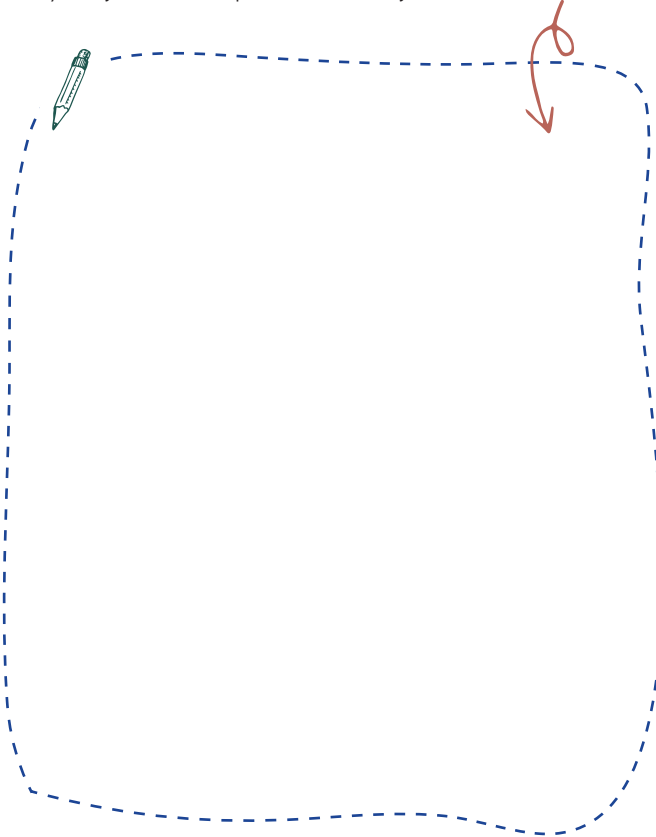
7. Ch'ul chéen jump'íit le lu'umo', k'abéet a kalant ma' u jóok'lo'ob le neek'ob wa uti'al ma' u péeko'ob ti' tu'ux yaano'ob. Kalant sáansamal a che'ob yéetel máanta'ts unaj ch'ulik chéen jump'íit u lu'umil, ma' unaj a bulik. **Ts'aa u chikúvilil (yéetel jump'éeel X ju k'iinilo'ob a jóoyab uti'al ma' u tu'ubutech**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

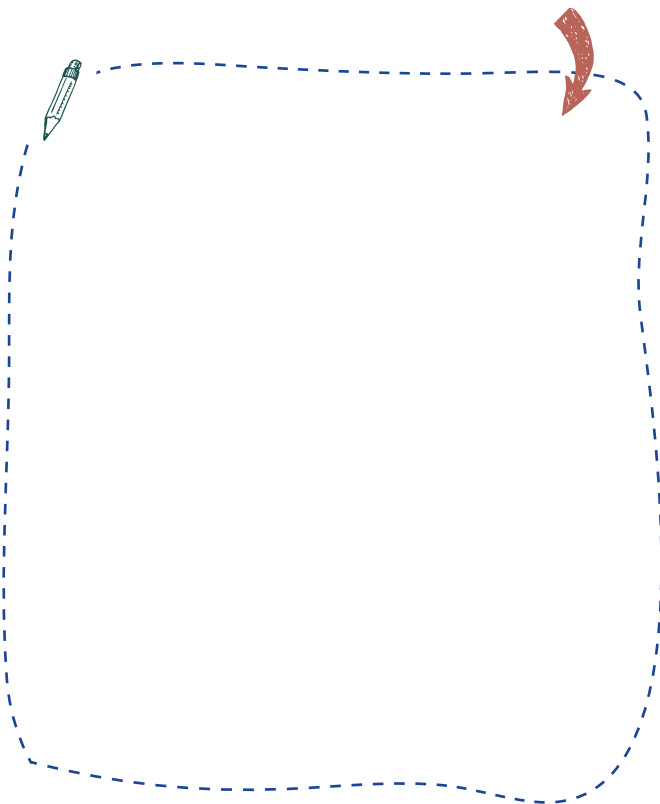
8. Le jejeláas neek'ob yaan u xantalo'ob uti'al u síjilo'ob ichil ka'ap'éeel wa lajka' k'iino'ob. Lekéem u yaantalt'i'ob óoxp'éeel wa kamp'éeel u le'ob, je'el a páajtal a pak'alo'ob ti' táankab tu'ux ku ts'aik k'iin. **Je'el bix, te' táankab ta watoche' wa ta najil xook, wa chéen ka pak'ob ti' nojoch maceta'ob yéetel ka jo'osko'ob te' táankabo'. Boon weye' u kúvchil tu'ux ta beetaj a pak'al**



9. Beychaji'a beet a pak'al uti'al a jaantik wáa. **Boon weye'**



Ba'ax ta kaanaj, Je'el a páajtal wa a nukik le k'áatchi'oba' je'el bix jump'éeel tsikbal.
jBoon weye'! wa tsikbalte' weye' wa ti' uláak' ju'unil wa ma' tu chukik weye'



Buka'aj k'iin xanchaji' le neek'ob uti'al síjilo'ob



Yaan wáa jump'éeel che' máas ma'alob nojoch chaji' ti' le uláak'obo. Ba'axten ka tukultik uch beyo'



Bix tu k'exa' le meyaja' a tuukul ti yo'olal le janalo'ob ka jaantik yéetel tu'ux ku taalo'ob





chéen jaanalo'obi'

U beeta'al túumben ba'alo'ob yéetel le ba'axo'ob ku pu'ulul ti' janal je'el bix jump'éel ba'al je'el u meyajta'al.

Le ixi'imo' ma' chéen jump'éel ba'al uti'al koombi. Deesde le maayo'ob ti' u xeet' lu'umil Yucatán tak jujump'éel kaajo'ob ti' Canadá yéetel Estados Unidos, le ixi'imo' yaanti' jump'éel nojoch kuch ti' u miatsil yéetel u yóolil, uti'al ya'abach máasewáal méek'tan kaajo'ob.

Ichil cientos ti' jejeláas i'inajo'ob ti' u máasewáal ixi'im, ti' le k'iino'oba' ku páak'alta'al chéen doce jump'éelali' yéetel le uláak'ob táan u sa'atalo'ob. U kalanta'al u jejeláasil i'inajo'ob ti' ixi'im yaan u yil xan yéetel u ma' u sa'atal yéetel k-k'iimbesik máaxo'on ti' miatsil, le lu'umo', le jejeláas ba'alche'ob yéetel che'ob yaan wey yóok'ol kab yéetel le ba'axo'ob suuk u beeta'al ti' Yucatán.

Meyaj yéetel u jolo'ochil ti' ixi'im

Xanchajil u beeta'al: 30 minvto'ob

Ya'abach ba'alo'ob ti' u che' ixi'im (u che'eil, u jolo'och, u sóol yéetel u bakalil ti' le naalo') mix juntéen ku jaanta'al yéetel ku chíkpajal ma' k'abéet ti' mixba'al. Ba'ale' u baakalil je'el u páajtal u muuxa'al uti'al u tséenta'al ba'alche'ob wa uti'al u beeta'al jump'éel ki' jaanal ti' ja'il.

Ti' Yucatán, u sóol ti' ixi'im, k'ajola'an je'el bix "u le' ti' ixi'im" yéetel ich maayaj t'aan "Jolo'och", ku meyajta'al uti'al u to'a' tamali' yéetel ti' ya'abach kaajo'ob ku meyajta'al uti'al u beeta'al artesanía'ob yéetel adorno'ob. Ko'onex beetik túumben ba'alo'ob yéetel u jolo'ochil ixi'im.

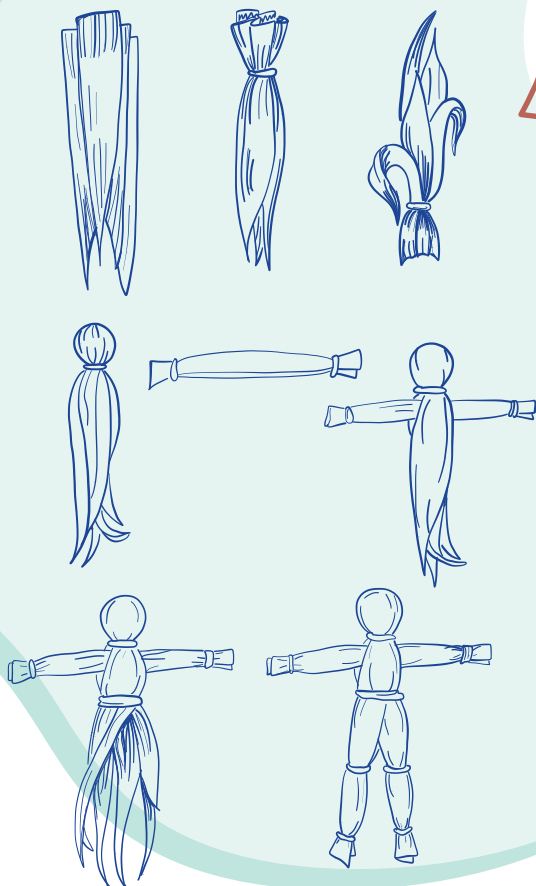
Ba'ax k'abéet

- U jolo'ochil ti' nal (wa ma' tikintako'ob, p'atlo'ob kabal ti' jump'éel ba'al aal, je'el bix jump'éel libro wa jump'éel nu'ukul aaltak-uti'al u p'atalo'ob yaajtako'ob)
- Estambre, hilo, wa sooga, (jump'éel ba'al uti'al k'ax)
- Jump'éel toalla ti' nook' wa ti' ju'um
- jun xeet' nook', marcadores yéetel botones uti'al jats'uskunsa'al
- Tijeras
- Pegamento



Ko'one'ex meyaj

1. Ts'aame' le jolo'ochob ichil ja' ma' jach sísil ichil 10 wa 15 minuto'ob tak u p'atlo'ob saktako'ob.
2. Tikúunsko'ob yéetel jump'éeel nook'.
3. Il le boono'ob uti'al a beet a meyaj yéetel u jolo'ochil ixii'm.
4. Uti'al a ts'aik u nook' bey falda, k'abéet a xotik le jolo'ochob kéetelo'ob. Wa a k'áat a ts'aik u nook' ti' pantalón, k'abéet a tselik le jolo'ochob yaan kabaj uti'al a beetik u t'óono'ob yéetel ka k'axik le jolo'ochob tak tu'ux yaan u pixo'ob yéetel u kaal ook.
5. Jats'uskúunsej a meyaj: je'el a páajtal a ts'aik jnxéet' nook' bey capa ti' superhéroe, jump'éeel piix ich wa máascara, jump'éeel nook' suuk u ts'abal wa le ku ya'alal tradicional, jump'éeel p'óok wa u tso'otsel u pool yéetel estambre wa suum. **Boone'** ti' le ju'vno' p'áata'an uti'al le je'elo'



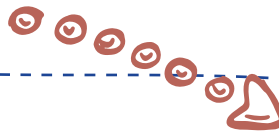
Ma' unaj u pu'vlul
tuláakal le baasvrao',
iBeet jump'éeel meyaj
yéetel a k'ab tin wéetel!

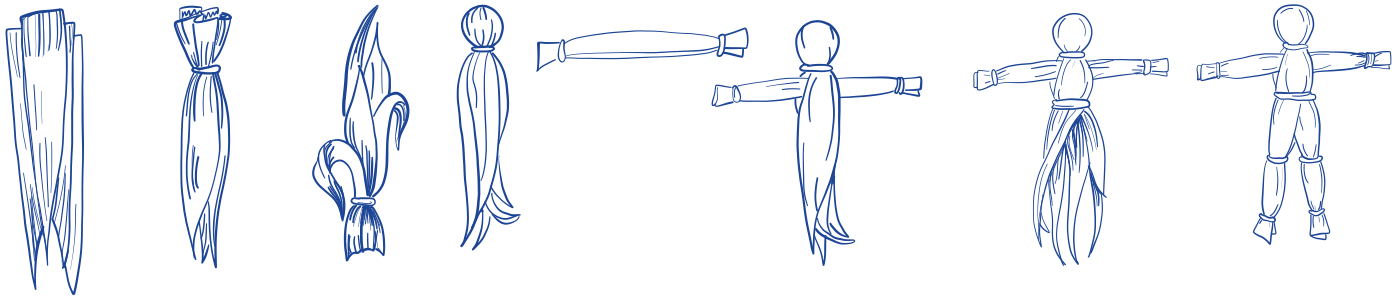


U ju'unil tu'ux kun meyajta'al le ka'a meyajjo': "Ma' chéen jaanalo'obi"



1. Ts'aame' le jolo'ochob ichil ja' ma' jach sísil ichil 10 wa 15 minuto'ob tak u p'atlo'ob saktako'ob.
2. Tikúunsko'ob yéetel jump'éeel nook'.
3. Il le boono'ob uti'al a beet a meyaj yéetel u jolo'ochil ixii'm.
4. Uti'al a ts'aik u nook' bey falda, k'abéet a xotik le jolo'ochob kéetelo'ob. Wa a k'áat a ts'aik u nook' ti' pantalón, k'abéet a tselik le jolo'ochob yaan kabaj uti'al a beetik u t'óono'ob yéetel ka k'axik le jolo'ochob tak tu'ux yaan u pixo'ob yéetel u kaal ook.
5. Jats'uskúunsej a meyaj: je'el a páajtal a ts'aik jnxéet' nook' bey capa ti' superhéroe, jump'éeel piix ich wa máascara, jump'éeel nook' suuk u ts'abal wa le ku ya'alal tradicional, jump'éeel p'óok wa u tso'otseel u pool yéetel estambre wa suum. **Boon le máax ta beetajo' weye'**



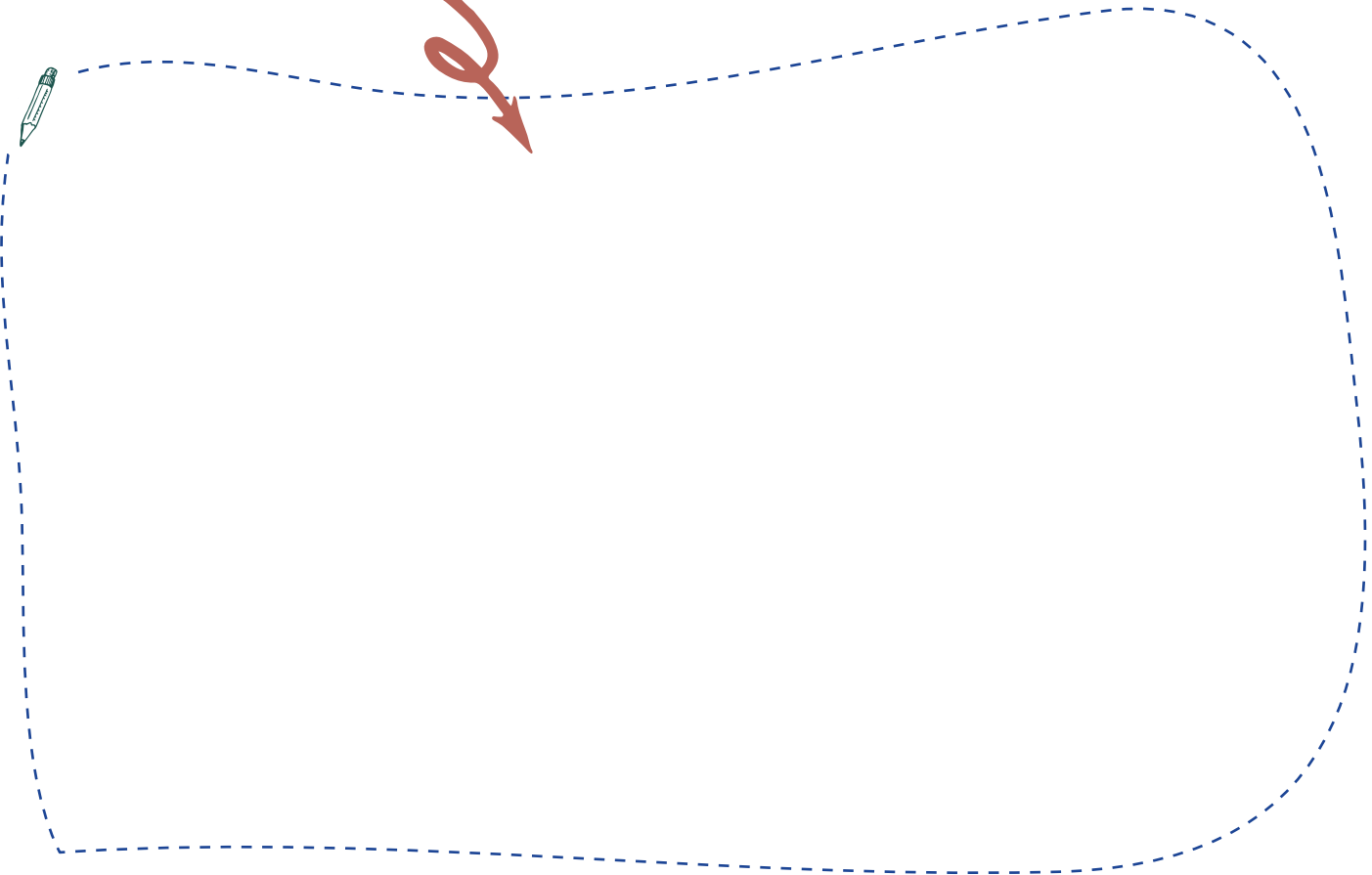


Táak a beetik uláak'ob

Tanile' a kaajal a beetik le meyajo', unaj a wilik buka'aj u aalil le jolo'ocho' uti'al u páajtal a p'iisik buka'aj le jaanalo' ma' pu'la'abi'. **Ts'iib weye' le ba'ax tu beetaj ma' u pu'vlul**



Il ba'ax uláak' je'el a páajtal a beetik yéetel u jolo'ochil ix'i'im. Je'el bix ba'alo'ob jats'utstako'ob, loolo'ob, tukulte' uláak' ba'alo'ob. **Xik'naltej a tvukvl**



*iKo'one'ex k-éensik tuláaklo'on le
nojoch Mwlo' ti' yala'ab jaana!*



Ma' pulik janal. Áant yóok'ol kaab.

Ts'áaj k'ajóoltbil a meyaj yéetel le ba'axo'obo' ta beetaj yéetel a láak'tsil, éetailo'ob yéetel a wéet xooko'ob. ¡E'es le ba'ax ta beetajo'!

Je'el a páajtal a wilik k- cha'ano'ob uti'al a uláak' meyajob weye':

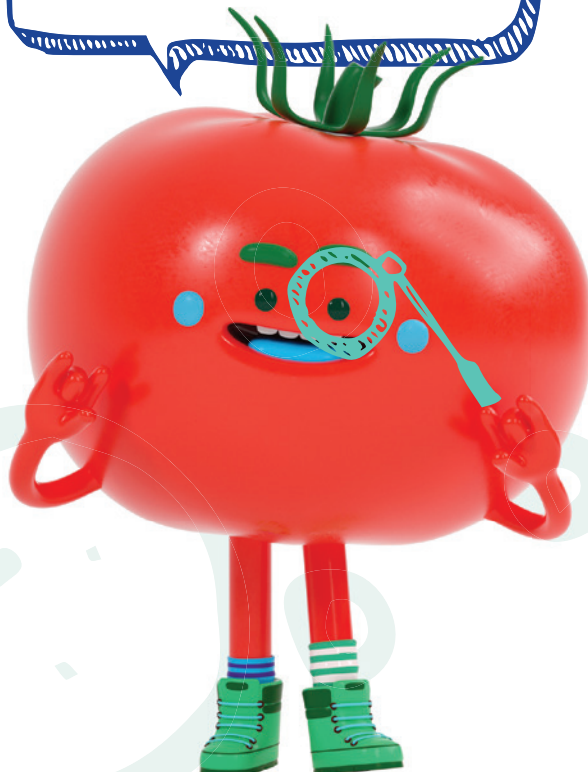
<http://www.cec.org/flwy/es/>

¡Táakpaja ti' u péektsilil táankelemo' ti' k-página web yéetel a láak'tsil, wa a aj-ka'ansajil yéetel a wéet xooko'ob!

<http://www.cec.org/flwy/es/unete-al-movimiento-juvenil/>

Je'el a páajtal a we'esik le ba'axo'ob ts'o'ok a beetik yéetel beyxan a wóochelo'ob yéetel tuláakal le máaxo'ob ku áaktantiko'ob uti'al ma' u pu'ulul janalo'ob.

*¡Ta wotoche' wa ti' naajil
xook, ¡to'one' beyxan je'el
k-páajtal áant!*



COMISIÓN PARA
LA COOPERACIÓN
AMBIENTAL

#ReduceElDesperdicio #LosAlimentosImportan