

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 baasurao'.

¡Jach táaj ya'ab, jach táaj ya'ab je'el bix
jump'eel nojoch múul!

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 baasurao'.

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!



COMISIÓN PARA
LA COOPERACIÓN
AMBIENTAL



#ReduceElDesperdicio #LosAlimentosImportan

Ja'ab man ja'ab, le janalo'ob k-pulik ti' u xéet' lu'umil América del Norte ku tojolitik \$ 278,000 millones ti' dólares estadounidenses ti' u taak'inil yéetel ;le je'elo' je'el u páajtalo'ob ka'achi' u tséemtiko'ob 260 millones ti' máako'ob!

Uláak' ba'alo'ob k-sáatik lekéem k-pulik janalo'ob:

39 millones ti' metros cúbicos

ti' lu'umil tu'ux ku pu'ulul le baasura'o', le je'ela' kéetel yéetel óoxlajun kúuchilil tu'ux ku báaxta'al futbol americano chuuptako'ob yéetel janalo'ob.

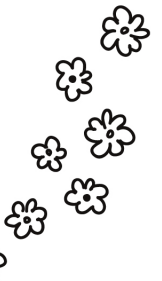


193 millones

ti' toneladas ti' gases ma' k'abéetchaj te' lu'uma', le je'ela' je'el bix ku máano'ob

41 millones

ti' kiis buuts'ob bul k'iin ti' tuláakal jump'éeel ja'ab.



\$1,900 millones

ti' dólares estadounidenses bo'ola'an tu yo'olal u lu'ubsa'al le baasura'o' ti' u kúuchilil tu'ux ku pu'ulul baasura

Máanja'an ti' 32 millones ti' hectáreas

tu'ux kuxa'ano'ob ba'alche'ob ti' k'áax, chéen ti' Estados Unidos, tu yo'olal súuta'an ti' lu'umilo'ob tu'ux ku páak'ata'al janalo'ob bix bik'in ku janta'al (Tu'ux p'áat k-naajil)



18,000 millones ti' metros cúbicos ti' ja',

chuka'an uti'al u chu'upul siete millones u nukuch kúuchilil tu'ux ku báabo'ob máako'ob lekéem beeta'al le noj báaxalo'ob wey yóok'ol kaabe'

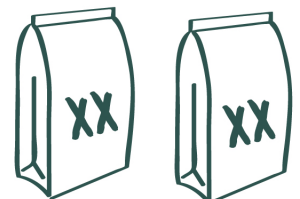
Sáasili' uti'al u sáasilkúunta'al

274 millones ti' wotocho'ob



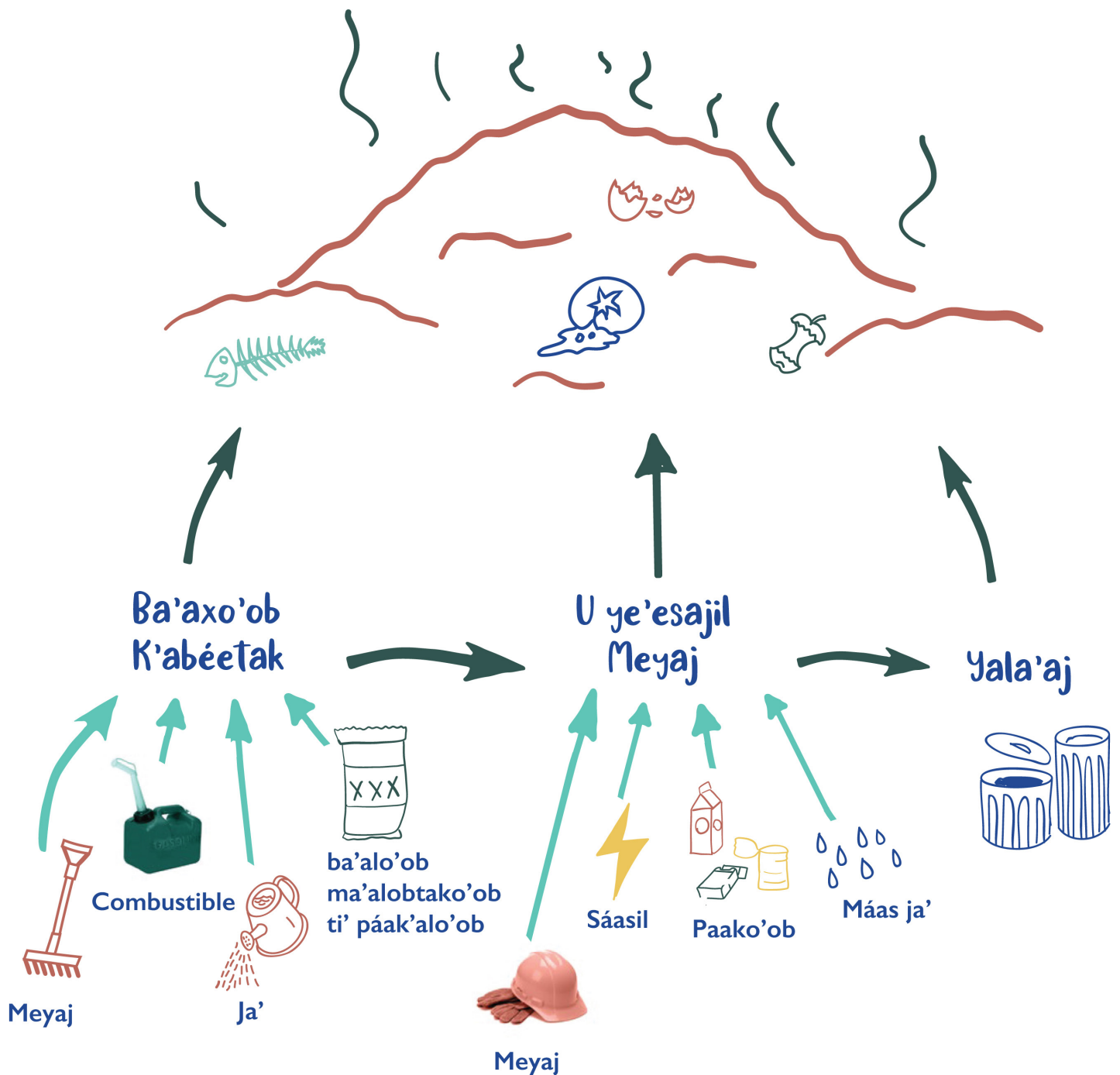
3.9 millones

ti' toneladas ti' ba'alo'ob ma'alobtako'ob ti' páak'alo'ob



U táakpek-kúvnsa'al jejeláas ba'alo'ob uti'al jump'éeel ma'alob janal

ik' xma' boonili' xma' bookili' yéetel séeb u t'áaba'



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

Uti'al jaantbi



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 paatlil. 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'alo'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'.

Óoxtúul kiiko'ob



Ba'ax k'abéet:

- neek'ob (pepino, i'ina'j ti' 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'ít 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'.



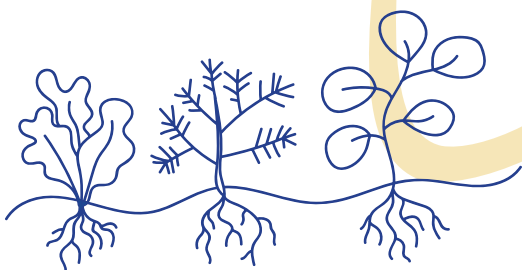
U ju'unil tu'ux kun meyajta'al le yáax meyajó': "Ko'one'ex paak'ik le janalo'obo'"

1. Wa ka beetik le meyajá' ti' xook, xak'alte'ex tu yo'olal le much' pak'lo'ob, uti'al a wóojelte'ex ba'ak 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'iib weye' le much' pak'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'iib weye' u k'iinilo'ob ti' paak'al**

6. Jóoyab yéetel jump'ít 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'iib weye' tuláakal u k'iino'ob ti' jóoyab uti'al ma' u tu'ubutech yéetel uti'al ma' u máan a jóoy'btalo'ob.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



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'iite' weye'

Yáax che'	Ka' a che'	Yóox che'

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 meyajo'ob 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'.



Ukalanta'al ma' u sa'ata'al le na'ato' tu yo'olal janalo'ob

Kan ti' a nojoch máako'ob meyajo'ob
uti'al ma' u pu'ulul ma'alob janalo'ob.

Bix ku yaanto'on le k'ayalayo' uti'al ma' u pu'ulul le janalo'ob

Ka' je'el beet úuchben bix u cha'akal janal, kaláant yéetel u meyajta'al janalo'ob je'el u yaanto'on uti'al ma' k-pulik ma'alob janal yéetel u beetiko'on aj-ka'ansajo'ob ti' meet najal. U Kaambal máak ti' nojch máako'ob, chiicho'ob, noolo'ob, ma' chéen ku ts'isktech ma'alob tukulo'ob, beyxan ku yáantikech uti'al a kaláant le na'ato' yéetel le ts'iibo'ob tu yo'olal bix ku beeta'l janalo'ob, yéetel beyxane' ku beetik u yéemel u pu'ulul le janalo'ob uti'al jump'éeel ma'alob kuxtal ti' túumben máako'ob.

Ku li'isko'ob wáa a noolo'ob jump'éeel ts'íbil uti'al u beeta'al jump'éeel jach ki' janal yéetel u yala'ob janalo'ob. Wa leti'obe' u yóojelo'ob bix je'el u k'a'abetkunaj jump'éeel xeet' ti' fruta, verdura wa janal ku tal ti' ba'alche'ob. Le je'ela' a suutukil uti'al a ojeeltik.

Ko'one'ex ts'íikbaltik k'aylayo'ob yéetel kaláantik janalo'ob. Suutukil 3-5 k'iino'ob

Ba'ax k'abéet:

- Ju'un yéetel lápicero
- Uti'al a grabartik t'aan yéetel a ch'áik óochelo'ob je'el u meyakti'tech jump'éeel grabadora, celular, computadora, tableta wa je'el u páajtale' chéen a ts'íibtik tuláakal ti' a libreta.

iJach taj ma'alob
le ts'iibo' tu'ux
ku ts'o'lol bix ku
beeta'al le janalo'!



Ko'one'ex meyaj

1. Yéey juntúul máak uti'al a k'áatchi'te'. Je'el u páajtale' a láak'tsil wa wéet kajali'.
2. Ts'íib le k'áatchi'o' táak a k'áat ti' le máax yaan a k'áatchi'te'.
3. wa yaan a grabar le k'áat chi'o' wa yaan a ch'áik ochelo'ob yaan a k'áatiki' wa je'el u páajtale'. Wa ka xook ti' jump'éeel najil xook, unaj a wilik wa k'abéetech jump'éeel ju'um uti'al a páajtal a beetik le k'áatchi'o'.
4. Lí'isabaj: Ile' wa ku meyaj ma'alob a grabadora, celular wa computadpra, wa bis ta wéetel jump'éeel láapicero wa ch'ílib ts'íib uti'al a ts'íbtik la k'áat chi'o'.
5. Beet le k'áat chi'o' ti' jump'éeel kúuchili jach ma'alobil yéetel tu'ux mina'an juum.
6. Lekéem ts'o'ok le k'áat chi'o', k'áatabaj:
 - Ba'ax tin kanaj
7. Bix je'el u páajta in béetik le ba'ax tin kanaj úuchi' ti' bix kin janal ti' le k'iino'oba'.

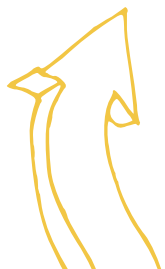
K'áat chi'ob je'el a páajtal a beetik ti' le k'áat chi'o'

- A. Ka tukultik ti' le k'iino'ba' le máako'ob ku pulko'ob ya'ab janal ma' k'asa'ani' ti' úuchben k'iino'ob.
- B. Yaan wáa janalo'ob suk a jantik ka'achi', wa xeet'ob ti' ba'axo'ob ku jaanta'al ka'achi'ba'ale ti' le k'iino'ba' jach ku pula'a'. Ba'ax óolal ku beeta'al le je'ela'Ts'o'ok u k'éexel wáa.
- C. Yantech wáa tukulo'ob uti'al ma' u pu'ulul janalo'ob, yéetel u beeta'al jump'éeel janal yéetel u yala'ab janal ku jel beetik jump'éeel tumben janali'.
- D. Ba'ax janalo'ob ka beetik tu'ux mix ba'al ku pu'ulul, Bix ta kajaj a beetiko'ob.
- E. Ka'ach úuchi ba'ax ku beeta'al yéetel u ya'alab le janalo'ob ma' suka'an u jaanta'al.
- F. Yaan wáa ba'ax tu yo'olal a miatsil wa a wóol ku beetiko'ob a tukul jela'an tu yo'olal u pu'ulul janal.



Táak a beetik vláak' meyajob.

- **Ts'íibo'ob ku ts'olko'ob bix ku beeta'al janalo'ob:** Beet a ts'ol ts'íbil ti' bix ku beeta'al janalo'ob much'kintej ts'íibo'ob ti' a láak'tsilo'ob tu'ux ma' tu pu'ulko'ob janal. Óoksej ts'íikbalob ti' a láakts'ilo'ob yéetel ka ts'olik bix úuch le je'elo', je'el bix ku meyajta'al, u kalanta'al wa ka' meyajta'al ta kanaj ti' le ba'ax ka meyajtik.
- **Mul chake'ex janal:** Yéey jump'éeel k'iin yéetel le máaxo'ob ta k'áatchi'italo'ob uti'al a mul chake'ex jaanal. Kan yéetel beet jujump'éeel le ba'ax ku beetiko'ob uti'al u chako'ob janal yéetel ch'áaik jump'éeel óochel tu'ux táan u mul chake'ex le jaanalo'.



U ju'unil tu'ux kun meyajta'al le ka'a meyajjo': "U kalanta'al ma' u sa'ata'al le na'ato' tu yo'olal janalo'ob"

1. Yéey juntúul máak uti'al a k'áatchi'te'. Je'el u páajtale' a láak'tsil wa wéet kajali'.
2. Ts'íib le k'áatchi'o' táak a k'áatik ti' le máax yaan a k'áatchi'te'.
3. wa yaan a grabar le k'áat chi'o' wa yaan a ch'áik ochelo'ob yaan a k'áatiktí' wa je'el u páajtale'. Wa ka xook ti' jump'éeel najil xook, unaj a wilik wa k'abéetech jump'éeel ju'um uti'al a páajtal a beetik le k'áatchi'o'.
4. Lí'isabaj: lle' wa ku meyaj ma'alob a grabadora, celular wa computadpra, wa bis ta wéetel jump'éeel láapicero wa ch'ílib ts'íib uti'al a ts'íibtik la k'áat chi'o'.
5. Beet le k'áat chi'o' ti' jump'éeel kúuchili jach ma'alobil yéetel tu'ux mina'an juum.
6. Lekéem ts'o'ok le k'áat chi'o', k'áatabaj: Ba'ax tin kanaj. Bix je'el u páajta in béetik le ba'ax tin kanaj úuchi' ti' bix kin janal ti' le k'iino'oba'.

K'áat chi'ob je'el a páajtal a beetik ti' le k'áat chi'o'

A. Ka tukultik ti' le k'iino'ba' le máako'ob ku pulko'ob ya'ab janal ma' k'asa'ani' ti' úuchben k'iino'ob.

B. Yaan wáa janalo'ob suk a jantik ka'achi', wa xeet'ob ti' ba'axo'ob ku jaanta'al ka'achi'ba'ale ti' le k'iino'ba' jach ku pula'a'. Ba'ax óolal ku beeta'al le je'ela'. Ts'o'ok u k'éexel wáa.

C. Yantech wáa tukulo'ob uti'al ma' u pu'ulul janalo'ob, yéetel u beeta'al jump'éeel janal yéetel u yala'ab janal ku jel beetik jump'éeel tumben janali'.

D. Ba'ax janalo'ob ka beetik tu'ux mix ba'al ku pu'ulul, Bix ta kajaj a beetiko'ob.

E. Ka'ach úuchi ba'ax ku beeta'al yéetel u ya'alab le janalo'ob ma' suka'an u jaanta'al.

F. Yaan wáa ba'ax tu yo'olal a miatsil wa a wóol ku beetiko'ob a tukul jela'an tu yo'olal u pu'ulul janal.



¡Ko'one'ex k-éensik
tuláaklo'on le nojoch
Muvlo' ti' yala'ab
jaanalo'b!

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. i e'es le
ba'ax ta beetajo'

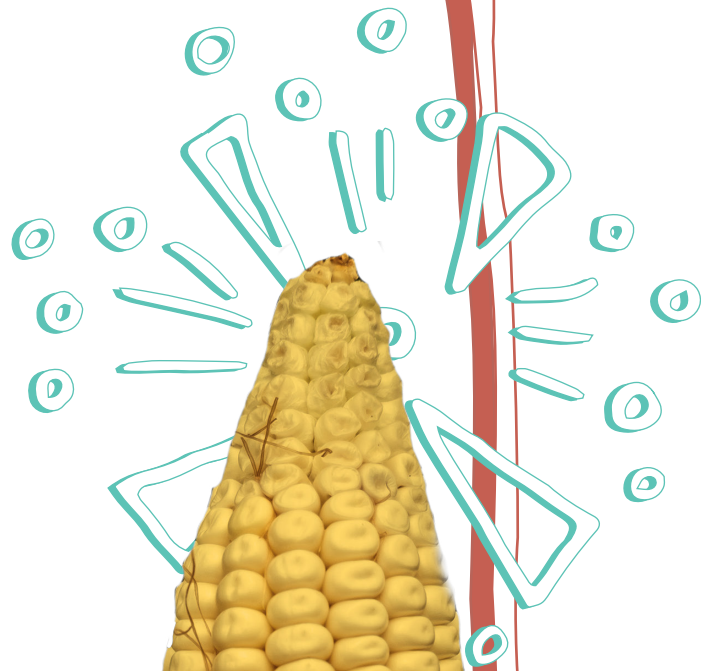
Je'el a páajtal a wilik k- cha'ano'ob uti'al a uláak'
meyajo'ob weye':

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

¡Táakpaja ti' u péektsilil táankelemo' ti' k-páagina
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.



COMISIÓN PARA
LA COOPERACIÓN
AMBIENTAL

#ReduceElDesperdicio
#LosAlimentosImportan