



OLCHIXTALAB IN PUK'UL ABAL AN LUBAXTALAB

06.

PUTUDH IN TAMUB	K'APNEL AXI NEE'TS KIN K'APUW	WILKIDTALAB	JANTODH KA' TSEJKA'
 CERO AK'AK' A ITS	KA CHUCHUDHA' WALIM*	MA JAY KI' KIN LENA'	WUALIM IN K'APUWAL AN T'ELEJ 
 AK'AK MA BÚK A ITS	T'ULEK (PAKAX, PITA', PALATS, OLOM)** TSOJOL, WALILAB-CHIK, ICHLAB (ARROZ, IDHIDH, TRIGO, AVENA, CENTENO, AMARANTO, CEBADA, PAN, BAKAN, GALLETAS, PASTAS. ¡KA CHUCHUDHA'!	TSABIL O OXIL TA K'ICHAJ	AXI ALWÁ TSE'EDH AN K'APNEL 
 BUK MA TI WAXIK' IT 'S	ICHLAB (TSANAUK', HABA, GARBANZO, LENTEJA, ALUBIA) ANI PATAL AN K'APNEL AXI OLNAMALITZ ¡KA CHUCHUDHA'!	OXIL TA K'ICHAJ	AXI ALWA TZE'ED AN K'APNEL O AXI T'IJAX MU'ÚD 
 WAXIK' MA TI LAJU TSAB A ITS	PILCHIK' I K'APNEL IN K'AL AN LECHE (QUESO, YOGURT, ANI PILCHIK) DHA'KCHOK' ANI T'OÓL*** ANI PATAL AN K'APNEL AXI OLNAMALITZ ¡KA CHUCHUDHA'!	OXIL MA TSEIL KA K'APUTS TA K'ICHAJ	AXI T'IJAX O MU'ÚD 
 LAJU TSAB A ITS	WALILAB ETIL AN LANAX ANI AN LECHE **** AN TSACAM NE 'ÉTS KIN TÚJUW KIN K'APUJ AN K'APNEL AXI IN K'APAL IN YANELTAL KIN K'APU AN K'APNEL PATAL AXI OLNADH. ¡KA CHUCHUDHA'!	TSÉIL MA BÓIL TA K'ICHAJ	COTODH TSIPICHIK AN WALILAB 

- * EXPIDH KA CHUCHUDHA' YAB KA PIDHAL AN T'ULEK AXI TSAMAY TAL OWEL.
- ** A EJTOWAL KÁ PIDHA' AN K'APNEL XI BUIJDH TEJÉ, MAX IBÁJ TI YAUNDHAL TAM KA K'APU.
- *** IBA KA PI'DHA AN LECHE IN BI LECHE ENTERA TAM YAB IN KUAL JUN I TAMUB AN T'ELEJ.
- ****

AXÉ AN OLCHIXTALAB TAL TI: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD, PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.

AXÉ AN OLCHIXTALAB TAL TI: SSA, INSP, UNICEF. (2025) GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN MEXICANA. MÉXICO.



Gobierno de **México**

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

