

# ¿Tik ixmatok?

Por: Maricruz Rangel Galván  
(Traducido por Juan Parra Trinidad)



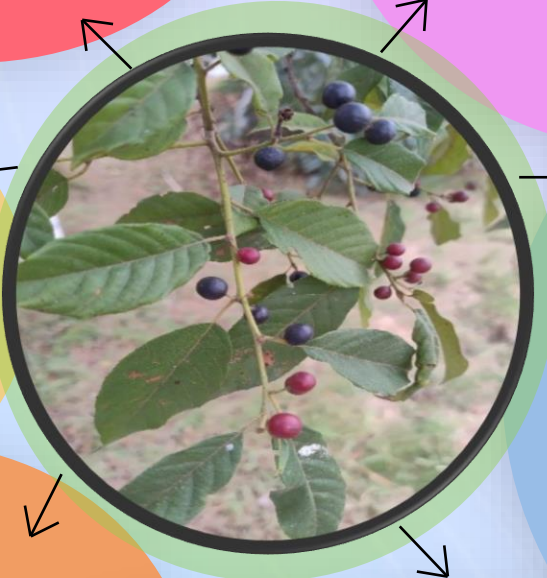
Nijin kowit mo ixmati kemej “Tepeilit” (*Rhamnus pompana*) tech ajkopa tepeyoj ne kuetaxkoapan Puebla. Nijin kowit mo weyi iskaltia, kipia makuil tamachiwal, ka istak xochit wan maweweyak wan ni xokoyo kemej kapolin, sayojke chichiltik.



Nijin xokochichil den tepeilit kipia miak ton monotsa “antocianinas”. Yejua ki maka in tapal chichil tech ni kowityo. No in antocianinas kipia antioxidantes wan antiinflamatorias, yej ika no mo ixmati kemej nutraceuticos. Ijon kuali tech palewis tech tonakayo.



Mo matok ke akonimej kalyetokej ajkopa tepeyoj ne kuetaxkoapan Puebla, kololowaj nijin xokoyo wan kikuaj.



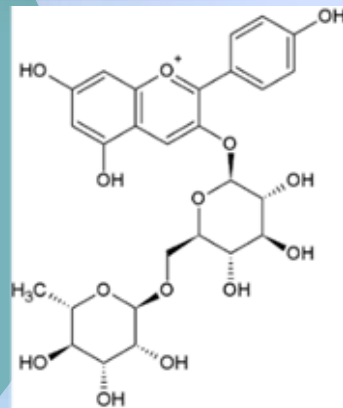
Yanwik taixtemolis kajxilij tech in kapolin den tepeilit seki kuali nutraceuticos kemej in quercetina, in kaempferol, in luteína, in chichik linoleico wan in chichik linoléico. Ijkon kipia pisilchikawalisti kemej chikawakismej C, chikawalismej B6, ácido fólico, riboflavina wan tiamina, potasio, calcio, hierro, sodio zinc wan magnesio, ton ki neki se inakayo ika maj kuali tekiti.



In xokot den tepeilit kipia delfinidina-3-O-glucósido, delfinidina-3-O-rutinósido, cianidina-3-O-rutinósido, pelargonidina-3-O-rutinósido wan malvidina-3-O-rutinósido. Ki yejyekojke nijin tachijchivalisyot tech kimichimej wan kin palewi tech in metabolismo de carbohidratos wan lípidos.



No ijkon in pelargonidina-3-O-rutinósido ki palewi maj amo kikui mikiekokolis. Ika nijin taixtemolis kualtia ika, mochijchiwas se paj chikawalisyot ika pelargonidina-3-O-rutinósido wan ijkon tapalewis ika amo sekikuis mikiekokolis. Ton kajxilijke tech nijin xokotsitsin no kipia tech okseki xiujtactualismej kemej fresas wan koujtomat (*Solanum betaceum*).



Pelargonidina-3-O-rutinósido

¿Keyej moneki maj se kikua xokopisil tapaltik? In xoko tapaltik tech palewiya maj amo se kokoxkawi pampa kipia lipídico wan majkuali ki yek pia tsopelik esti.

¡Timits tatautiaj xi kixmati wan yek pia nijin xiujpaj!

Imágen: Yesenia Pacheco Hernández

Kuali kachi ti taixmatis tech nijin tepos mekat:

<https://doi.org/10.1002/cbdv.202301034>

CIENCIA EN LA SIERRA

