

¿Tik ixmatok?

Por: Nemesio Villa-Ruano

Traducido por Juan Parra Trinidad



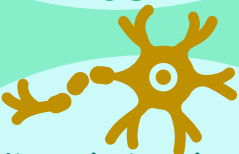
Kachi tok semi mo majsewa witsti, in witsmekatayekanke (*Sechium edule*) selkej no mokuij kemej wejkauj kilit tech ajkopa tepeyoj wan tonal ixpan den to kuetaxkoapan Puebla.

01



Se yikin taixtemol kijtowa ke in witsmekatayekanke kipia miak ichti wan tapaleujya ka maj kuali tekiti to poxmekayot. In witsmekatayekanke kipiaj miak ácido fólico (vitamina B9).

03



In witsmekatayekanke kipiaj miak **quercetina** wan **kaempferol**, ome chikaujke antioxidantes ton ki nextiaj kuali tapialis tech to nakayo, no ki melawa in tamachiwalis den kokoxkayotsopelik wan chawak ton ki tsakuilia se miak tomawalis, wan no ki tsakuilia in tsontekon tayokolis.

05



Nijin chokilo xiwit kinextiaj in moskaltilis den pisil okuilimej techo to nakayoj kemej *Escherichia coli* *Candida albicans*, kijin ton mo ijkuilol tami, kipa tonakayo.

07



Imagen: Nemesio Villa Domínguez



02



Nijin takual tapaleujyia wal kitsakuilia in kokoxkayot ton mo notsa crónico-degenerativas kemej in kokoxkayotsopelik mellitus tipo 2, in miki kokoxkayot den siwamej, no para in wewejkokoxkayomej kemej próstata y presión arterial.

04



In taixtemolis ki nextia ke ni chokilo hidroalcohólicos de nijn xiwit, tapaleujyiaj tech in **lipasa pancreática**, se tachikawayot maneliujtok tech chawak tasentilil tech to nakayo.

06



Kixmati nochi nijn taixtemol tech nijn teposmekayot:

<https://doi.org/10.3390/horticultur9010018>

Axkan tik matokia, in takualis ka witsmekatayekanke kualtias mits palewis ka kokoxkayot.

¡Timits tataujtiaj kachi kixmati wan kiekpia to xoxok xiujyo!

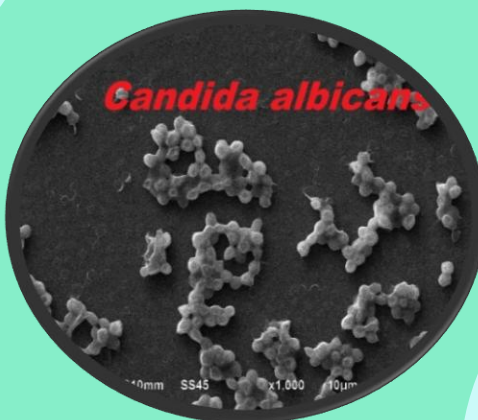


Imagen: Eric Reyes Cervantes

CIENCIA EN LA SIERRA

Edición: Edición: Nemesio Villa Ruano, Yesenia Pacheco Hernández y Maricruz Rangel Galván.

©GIIARN

Volumen 3. Número 5

2025