

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
ESCUELA DE LITERATURA Y CIENCIAS DEL LENGUAJE**



**LA QUÍMICA DEL HOMBRE: LA ALIMENTACIÓN ES MÁS DE LO  
QUE PERCIBIMOS A SIMPLE VISTA  
de Bernard Jensen**

**Traducción y Memoria**

**Trabajo de graduación para aspirar al grado de  
Licenciada en Traducción  
(Inglés - Español)**

**Presentado por**

**INÉS EUGENIA SALAZAR BARAHONA**

**1997**

**Hoja del tribunal**

**LA QUÍMICA DEL HOMBRE: LA ALIMENTACIÓN ES MÁS DE LO QUE  
PERCIBIMOS A SIMPLE VISTA, de Bernard Jensen. Traducción y Memoria.**

**Trabajo de graduación para aspirar al grado de  
Licenciada en Traducción (Inglés - Español),  
presentado por Inés Eugenia Salazar Barahona,  
el día**

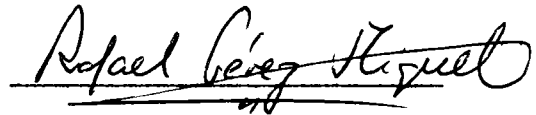
**31 de octubre de 1997**

**ante el tribunal calificador integrado por**


**Licda. Rocío López Morales  
Vice Decana  
Facultad de Letras**



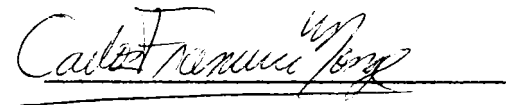
**M.A. Rafael Pérez Miguel  
Sub Director  
Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje**



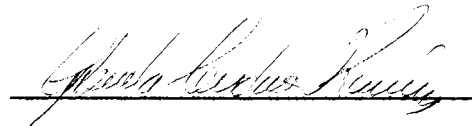
**Licda. Sherry Gapper Morrow  
Profesora guía**



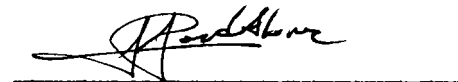
**Dr. Carlos Francisco Monge Meza  
Lector**



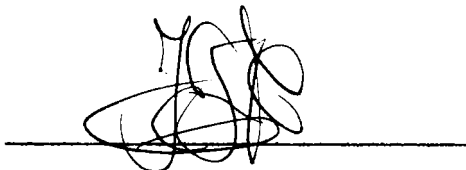
**Licda. Gabriela Cerdas Ramírez  
Lector**



**Catedrático Luis Jorge Poveda Alvarez  
Lector**



**Postulante :  
Inés Eugenia Salazar Barahona**



**La traducción que se presenta en este tomo se ha realizado para cumplir con el requisito curricular de obtener el grado académico en el Plan de Licenciatura en Traducción, de la Universidad Nacional.**

**Ni la Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje de la Universidad Nacional, ni la traductora, tendrán ninguna responsabilidad en el uso posterior que de la versión traducida se haga, incluida su publicación.**

**Corresponderá a quien desee publicar esa versión gestionar ante las autoridades pertinentes la autorización para su uso y comercialización, sin perjuicio del derecho de propiedad intelectual del que es depositaria la traductora. En cualquiera de los casos, todo uso que se haga del texto y de su traducción deberá atenerse a los alcances de la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, vigente en Costa Rica.**

## *Indice*

Prólogo.....	IV
<b>Traducción</b>	
Prólogo de la traductora.....	V
Texto traducido.....	1
Memoria.....	83
Introducción.....	84
Capítulo I: Análisis de texto y adaptación cultural.....	90
Capítulo II: Investigación terminológica para la elaboración de un glosario complementario.....	101
Capítulo III: Estudio de la información terminológica: etapa fundamental para la traducción.....	121
Capítulo IV: Glosario complementario para el lector.....	184
Glosario.....	187
Apéndices al glosario .....	225
Conclusiones.....	232
Bibliografía.....	238
Texto original.....	246

## ***Prólogo***

El presente documento se realizó con el fin de aspirar al grado de Licenciada en Traducción Inglés - Español. Este Trabajo de graduación se compone de la traducción de las primeras 39 páginas del capítulo 6 del libro *The Chemistry of Man*<sup>1</sup>, y la elaboración de una Memoria de Trabajo, la cual desarrolla cuatro capítulos:

- Análisis de texto y adaptación cultural en la traducción de alimentos.
- Investigación terminológica para la elaboración de un glosario complementario.
- Estudio de la información terminológica: etapa fundamental para la traducción.
- Glosario complementario para uso del lector.

---

<sup>1</sup> Jensen, Bernard.. "Food is more than meets the eye". En *The Chemistry of Man*. California: Bernard Jensen Publisher , 1983. Volume II.. pp. 28-39.

# *Traducción*

## Prólogo de la traductora<sup>1</sup>

Se vertió a la lengua castellana el texto "*Food is more than meets the eye*" (La alimentación es más de lo que percibimos a simple vista), a petición de dos costarricenses interesados en poner en práctica las recomendaciones de nutrición que el autor expone. Desde el inicio del proceso de traducción fue muy claro que la principal motivación de tener en castellano este texto era la de permitirle al lector costarricense disponer, en su lengua, de los valiosos consejos nutritivos del Dr. Jensen, y a la vez abrirle la puerta para ponerlos en práctica sin mayor limitación. El texto, sin embargo, expone los nombres de muchos alimentos propios de la cultura estadounidense, y en ocasiones europea, que no son muy comunes en el medio costarricense.

En las siguientes páginas, el lector encontrará excelentes consejos para la salud que incluyen el consumo de alimentos tales como frutas, verduras, hierbas y otros, muchos de los cuales no se producen en Costa Rica, o se producen pero no para el consumo nacional. No obstante, muchos de ellos forman parte de valiosas recetas, remedios caseros, sugerencias de menús y listados especiales de alimentos que menciona el autor. Por ejemplo, se menciona utilizar las cerezas negras para elaborar la "bebida del Dr. Jensen", pero no es posible conseguir cerezas negras naturales en Costa Rica para elaborarla. Sin embargo, existen en el país las fresas y las moras, las cuales son de la misma familia que las mencionadas y poseen virtudes similares. Tanto las fresas como las moras pueden emplearse por el lector como sustitutos de las cerezas negras.

Partiendo de que una de las mayores motivaciones del lector de este texto es el poder aplicar los consejos expuestos, se ha adjuntado al final de la versión traducida, un *Glosario complementario para uso del lector*, en el cual se encuentran 83 entradas de glosario que corresponden a 88 nombres de alimentos que no se consiguen en Costa Rica o que, por algún

---

<sup>1</sup> En caso de publicarse la traducción, se incluiría también el prólogo como suele hacerse para orientar más al lector.

motivo, son de difícil obtención o requieran de una explicación adicional. Estas entradas han sido ordenadas alfabéticamente y cada una incluye el término en castellano y en inglés, el nombre de la familia y el género al que pertenece el alimento así como su descripción. En algunos casos se agregan otras denominaciones con que se conoce al alimento en castellano, sus virtudes curativas en el organismo y los posibles sustitutos alimenticios en caso de que los originales no puedan conseguirse en el país.

En el caso de aquellos términos que se emplean en Costa Rica como regionalismos tales como *chile o zacate*, se deben buscar en el glosario por su uso no regional, es decir, **pimiento o pasto**, respectivamente.

Se han elaborado, también, ***apéndices al glosario*** en los que se incluyen listados de alimentos que pueden conseguirse en Costa Rica, los cuales son similares a los que se exponen en el original.

La información recopilada en este glosario es el resultado de una investigación terminológica que se realizó con la ayuda de especialistas, entre ellos, naturistas, botánicos, agrónomos, médicos, expertos en hierbas naturales y otros, algunos de ellos conocedores de las premisas básicas del Dr. Jensen. Gracias a los múltiples aportes de estos expertos y al trabajo conjunto, al lado de la traductora, se incluyó en el *Glosario complementario*, información muy valiosa para el lector.

En la versión castellana que se presenta en las próximas páginas, se ha conservado la traducción literal de cada término tal y como lo propuso el autor, aunque al hacerlo se sabía que serviría de poco al lector costarricense la simple traducción literal de un alimento poco conocido o inexistente en su cultura. No obstante, para compensar esta pérdida lingüística, cada alimento que requiera de una explicación o ***adaptación cultural***, tendrá su entrada en el glosario complementario. De modo que, si en alguna oportunidad el lector encuentra un asterisco (\*) al lado de algún término, significa que este corresponde a una entrada en dicho glosario.



El glosario complementario y los apéndices no pretenden en ningún sentido añadir recomendaciones a la obra del autor, sino servir de referencia al lector costarricense, para quien tanto la traducción de este texto así como el glosario complementario serán de gran ayuda.

Inés Salazar Barahona

Octubre de 1997

## SEIS

### La alimentación es más de lo que percibimos a simple vista

*Recuerdo que una vez alguien le preguntó al Dr. Rocine: "Por recomendación de su especialista, mi esposa se está adelgazando porque sólo consume papas fritas, agua de col fermentada cargada de sal, col fermentada, tasajo, bebidas calientes y saladas, queso limburgués y trigo desmenuzado. ¿Qué opina usted de esto?" El Dr. Rocine contestó: "Su linda esposa está propensa a convertirse en una estatua de sal como la esposa de Lot, y sus hijos, si es que tienen, pueden ser momias petrificadas. ¡Que cambie su dieta de inmediato!"*

*Otra persona le preguntó al Dr. Rocine : " Siempre he tenido un gusanillo en el cerebro que me da inquietudes sanitarias. ¿Qué piensa usted de esto?" El Dr. Rocine respondió: " Mate al animalito, porque en vez de gusanillo parece un engaño".*

*"Es más importante la clase de persona que padece la enfermedad, que la clase de enfermedad que padece la persona".*

—Anónimo

Dentro de la salud integral, la nutrición ha empezado a ser muy reconocida, como parte de las innovaciones de las artes de la curación. Hoy en día, sin embargo, la nutrición es bastante superficial, ya que abarca las calorías, las vitaminas, las proteínas, los carbohidratos, los ácidos, los alcalinos, los alimentos crudos y cocidos entre otros, sin tener en cuenta que los elementos bioquímicos, a los que podemos llamar: "el polvo de la tierra" , conforman nuestro esqueleto y estructura muscular así como cada parte de nuestro cuerpo. Debemos conocer a fondo la verdadera naturaleza de los alimentos y ser conscientes del mal que le hacemos a nuestro organismo con nuestros hábitos dañinos respecto al cultivo y a la preparación de los mismos.

Cada tejido, cada función y cada actividad regenerativa del organismo alcanza la perfección almacenada en el ADN y el ARN de las células y las funciones del cerebro, y esta perfección ocurrirá sólo cuando los elementos apropiados de la tierra estén presentes en nuestro organismo para trabajar a nuestro favor. Como se indicó en capítulos anteriores, estos elementos químicos se encuentran en la tierra en forma de materiales inorgánicos. Terminan convirtiéndose en bioquímicos o fuentes de vida al evolucionarse a través de las plantas, sea

en las semillas, las frutas, las verduras, las ensaladas, los jugos, los tónicos y todo alimento que pongamos delante de nosotros en la mesa.

En un nivel más profundo, diremos que la alimentación es vibración, así como toda la materia es vibración también. Lo que se percibe a la vista es el movimiento de la energía en frecuencias o tasas inferiores o superiores de vibración. Algunas de estas tasas de vibración son beneficiosas para nosotros, pero otras no lo son. La vibración no es beneficiosa en alimentos que no se cultivaron de acuerdo con las leyes de la naturaleza .

En suma, la salud y la enfermedad acompañada de intranquilidad se deben entender en términos de los estados de vibración del cuerpo y de las condiciones inapropiadas de vibración que provocan la aparición de esta última. El iris del ojo refleja con claridad los anillos de los nervios que indican el impacto ocasionado por las vibraciones poco armoniosas en nosotros. De hecho, todas las vibraciones, que provienen de los alimentos, la música, el color y otros, se relacionan y afectan nuestros cuerpos, pensamientos y emociones. Armonizar este concierto de energías, significa tener el cuerpo, la mente y el espíritu en un equilibrio perfecto.

Por lo tanto, debemos saber que la alimentación es un tema de profunda reflexión: es más que proteínas, carbohidratos, grasas, pulpa y fibra. Así que si queremos mejorar nuestra salud, tenemos que consumir las vibraciones alimenticias que el cuerpo necesita, y que se encuentran en los alimentos integrales, puros y naturales. **¿Nos proporciona nuestra dieta los elementos bioquímicos necesarios para crear tejidos nuevos en nuestros cuerpos? Esforcémonos todos por alcanzar la meta de tener en cada órgano del cuerpo, tejidos nuevos que funcionen a la perfección.**

### **Los componentes de los alimentos**

Como todo en este planeta, los alimentos se componen de elementos químicos; sin embargo las combinaciones especiales de estos elementos cumplen diversas funciones en el organismo. Estas combinaciones son: las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las enzimas, las vitaminas y los minerales. Estos últimos se asimilan en forma individual en el organismo. Dado que más adelante discutiremos con detalle acerca de estos elementos químicos, por el momento presentaremos sólo los demás.

Las proteínas que se encuentran en el cuerpo humano se componen de las combinaciones múltiples de veinte aminoácidos, los cuales se constituyen principalmente de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Existen también ciertos aminoácidos que contienen también azufre, hierro, fósforo, zinc y cobre. Las proteínas participan en la formación y el restablecimiento de los tejidos, además que conforman casi la mitad del peso seco del cuerpo. Estas contribuyen en la formación de enzimas, anticuerpos y hormonas, y pueden descomponerse y unirse a otros químicos para formar neurotransmisores y neuroinhibidores, los cuales son vitales para el cerebro y el funcionamiento del sistema nervioso. Las proteínas forman anticuerpos como la gamma globulina, y las proteínas sanguíneas como la albúmina, el fibrinógeno, la globulina y la hemoglobina. Un 50% de los aminoácidos pueden descomponerse para producir calor y energía. Existen ocho aminoácidos que se obtienen por medio de los alimentos, mientras que el cuerpo humano fabrica los restantes.

#### Indispensables

treonina  
leucina  
isoleucina  
valina  
lisina  
metionina  
fenilalanina  
triptófano

#### No indispensables

glicina  
alanina  
ácido aspártico  
ácido glutámico  
prolina  
hidroxiprolina  
cistina  
tirosina  
serina  
arginina(+)  
histidina(+)

(+) Estos son esenciales durante el crecimiento infantil.

Los carbohidratos se originan a partir de las plantas verdes, y estos son una fuente indispensable de energía. Comúnmente los llamamos azúcares o almidones y están compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno. En el cuerpo, estos se convierten en glucosa que puede usarse en forma inmediata o en glicógeno, el cual se almacena. La ribosa, uno de los azúcares más importantes, se utiliza en los ácidos nucleicos ADN y ARN. Los

carbohidratos procesados como la harina y el azúcar blancos y sus derivados no son beneficiosos para el cuerpo y son casi siempre dañinos. Para obtener los azúcares y los almidones debemos comer frutas, verduras, semillas, nueces y cereales de grano integral. A todos estos, con frecuencia se les llama carbohidratos complejos.

Las grasas, aunque parezca asombroso, están entre los alimentos más beneficiosos para el organismo, sin embargo, también se cometen muchos abusos con ellas. Las grasas proporcionan una saludable fuente de energía, transportan las vitaminas liposolubles a las células, son necesarias para la producción de hormonas y forman la vaina mielínica que cubre y protege muchas de las células de los nervios en el cuerpo y el cerebro.

La dieta normal en los Estados Unidos se compone de un 50% de grasas, la mayoría saturadas. Estas por lo general, son las grasas de animal que se endurecen a temperatura ambiente, y a las que se les acusa, junto a otros factores, de ser las causantes del alto incidente de enfermedades del corazón. Escuchamos con frecuencia que el colesterol y el triglicérido provocan las enfermedades del corazón, pero ciertas cantidades de ambas son necesarias para el organismo. Existen tres ácidos grasos múltiples no saturados que son necesarios en la nutrición humana y que provienen de los granos o las semillas. Estos son: el linoleico, el linolénico, y los ácidos araquidónicos que forman el triglicérido que proporciona la mayor parte de la energía que proviene de las grasas.

El colesterol se encuentra en los huevos, la carne y los lácteos, pero también el cuerpo lo produce en cantidades aún mayores que las que se encuentran en los alimentos que lo contienen. El colesterol junto a la lecitina, son importantes en la producción de hormonas, en la formación de la vaina mielínica y en cada célula del cuerpo. Se dice que cuando se consume suficiente cantidad de lecitina, se logra equilibrar el colesterol, y este se mantiene disuelto en la sangre previniendo el recubrimiento de las paredes arteriales. La lecitina se destruye a temperatura de cocimiento, y muy pocas veces consumimos suficientes alimentos crudos ricos en lecitina para obtener la cantidad que necesitamos. La lecitina es una sustancia cerosa que se encuentra en la yema de huevo, en los frijoles de soya y en otros alimentos, y es la principal fuente de colina, la cual es necesaria para formar el neurotransmisor acetilcolina.

Las grasas, así como los carbohidratos se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno, pero este último en menor cantidad.

Para equilibrar el consumo de grasas en el cuerpo debemos evitar las frituras o las comidas cocinadas en grasas. También debemos disminuir el consumo de grasas animales, ingerir suplementos de lecitina y hacer suficiente ejercicio.

Las enzimas son proteínas complejas que no cambian, pero que contribuyen a que se produzcan los cambios químicos del cuerpo. En términos técnicos, no debería llamárseles alimentos, ya que su única función es la de convertir una sustancia en otra en el metabolismo del cuerpo. Son muy importantes en la digestión. Algunas enzimas contribuyen a la descomposición de las proteínas, los carbohidratos, y las grasas; y otras contribuyen en la descomposición de los productos a partir de elementos químicos con otras sustancias.

Las vitaminas, como la mayoría de las personas saben, son esenciales para la salud, ya que actúan como reguladoras en los procesos metabólicos y algunas veces actúan como coenzimas en las reacciones bioquímicas del cuerpo.

Los minerales son los elementos químicos que nuestro cuerpo necesita en forma simple y no necesariamente en compuestos o en grupos complejos como ocurre con las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las enzimas y las vitaminas.

### **El refinamiento del trigo**

El proceso actual de refinamiento de muchos de nuestros alimentos sin duda destruye y altera el estado natural de los elementos bioquímicos. El ser humano ha cambiado su alimentación al utilizar la molinación, el procesamiento, la preservación, el desprendimiento de la cáscara, la enlatación, el sabor artificial y los colorantes. En el refinamiento y la preservación del trigo, por ejemplo, se destruyen los elementos naturales vitales. El almidón del trigo permanece, pero falta del equilibrio mineral y vitamínico que se necesita para proporcionar un funcionamiento normal del corazón, el intestino y otras funciones del organismo. Se sabe que la vitamina E constituye una ayuda en muchos casos de enfermedades del corazón y contribuye en la normalización de la función de este órgano. Esta vitamina se encuentra en el germen de trigo, que es parte de la cáscara externa de la semilla. Sin

embargo, la mayoría de la harina que consumimos hoy en día es desvitalizada, ya que el proceso de refinamiento elimina esta cáscara externa además del valioso germen de trigo. Por muchos años hemos consumido harina "sin esencia". El consumo de harina desvitalizada en forma habitual nos ocasiona daños en el corazón, y no es sino hasta cuando empezamos a tener problemas cardíacos que corremos a comprar vitamina E hecha de germen de trigo. ¿Por qué no consumir el grano entero desde el principio?

Muchas enfermedades crónicas de la actualidad como las del corazón, se originan a raíz del consumo de alimentos desvitalizados. Las enfermedades del corazón, por supuesto, encabezan la lista de las enfermedades mortales. El problema se ocasiona no sólo por la carencia de vitamina E, sino también por la falta de calcio, potasio y otros elementos vitales necesarios para mantener los músculos tonificados. El corazón se compone principalmente de tejido muscular. Al restringirse la acción cardíaca, todos los órganos vitales se ven afectados ya que cada órgano depende de la sangre que el corazón bombea. Se debe tener un equilibrio apropiado de los elementos bioquímicos vitales que cada órgano necesita en vez de sujetarlos a dietas de hambre.

### **El azúcar blanco**

El cuerpo metaboliza con facilidad alimentos naturales tales como los vegetales, las frutas, la miel de abeja y los granos. Los alimentos refinados como la harina y el azúcar blancos, proporcionan principalmente sabor y calorías, pero no son aptos para suplir los nutrientes que el cuerpo necesita. El azúcar blanco que se procesa de la caña y de las remolachas no es del todo neutral en su efecto sobre el organismo ; por el contrario, es bastante dañino.

Entre los efectos dañinos ocasionados por el azúcar blanco encontramos que:

- Promueve la caries;
- Lixivia el calcio del cuerpo, por lo tanto, el equilibrio entre el calcio y el fósforo que normalmente es de 2.5:1, se destruye;
- Produce una deficiencia en las vitaminas B;

La vitamina B debe estar presente en el tubo digestivo para que se pueda digerir el azúcar; sin embargo, en vista de que las vitaminas B que normalmente se encuentran en el azúcar se

eliminan en el proceso de refinamiento, los órganos digestivos tienen que tomar de otras partes del cuerpo las vitaminas B necesarias. Esto produce una deficiencia que puede conducir a problemas y decaídas nerviosas además de enfermedades mentales. Esta deficiencia también puede ocasionar problemas del corazón, estreñimiento, trastornos bucales y en la piel, y en casos extremos beriberi y pelagra.

El azúcar blanco también estimula la disminución del azúcar sanguíneo, condición que se produce por una dieta de carbohidratos refinados. El consumo de azúcar refinada provoca la expulsión de la insulina del páncreas, que indica al hígado que debe convertir el azúcar de la sangre en glicógeno para almacenamiento. La glucosa que hay en el azúcar refinado se acaba con rapidez, y el hígado simplemente no puede descomponer el glicógeno con suficiente rapidez para normalizar cuando sea necesario el nivel de azúcar en la sangre. Cuando el nivel de azúcar en la sangre es bajo, las personas se sentirán nerviosas, cansadas, inquietas, mareadas y con hambre. Eventualmente podrían padecer de migraña, asma, alcoholismo o ataques de epilepsia.

En forma indirecta el consumo de azúcar blanco estimula la aparición de enfermedades causadas por carencia de proteínas, minerales o vitaminas, puesto que cuanto más azúcar se consume, se reduce el apetito y se va perdiendo el interés por consumir alimentos nutritivos. Por otro lado, los endulzantes artificiales no son la solución para los que buscan eliminar el azúcar blanco de su dieta. De hecho, estos no mejoran la nutrición del organismo, ya que se fabrican del alquitrán de hulla y se ha comprobado, sin la menor duda, que causan daños al cuerpo.

### **El organismo no se fortalece con comida "chatarra"**

Con frecuencia los azúcares se concentran en un gran porcentaje en las comidas, en especial en los confites, a tal punto que las papilas del gusto no pueden alertarnos para que dejemos de comerlos (lo que sí ocurriría al exceder el consumo de azúcar en las naranjas, por ejemplo). El consumo continuo de alimentos cargados en azúcar reduce el deseo de comer alimentos nutritivos.



Hoy en día hay personas que destruyen su sistema renal ya que viven de una dieta alta en carbohidratos. Una dieta alta en carbohidratos, grasas y proteínas en ocasiones puede eliminar el material que forma los dientes al mismo tiempo que ocasiona que se pierda la voluntad de hacer las cosas. Las dietas que se exceden en azúcares y en almidones hacen a una persona obesa y pletórica. Una dieta rica en proteínas llena al organismo de autotoxinas, mientras que una dieta a base de grasas nos conduce a un deterioro acelerado del mismo.

Un genio no se puede alimentar ingiriendo algunos de los alimentos que se consumen hoy en día, tales como los cereales secos y azucarados que se comen al desayuno. No se puede alimentar al cerebro a base de papas tostadas ni tampoco se pueden reconstruir y restablecer los tejidos en forma apropiada a base de comida "chatarra".

Es ilusorio pretender obtener la inteligencia tomando café, la salud para los riñones comiendo panecillos dulces, budines rellenos, y orejas de repostería, o la energía al consumir salchichones gruesos y carnes condimentadas. No podemos ser saludables si consumimos estas comidas. No vamos a mejorar nuestra memoria, ni vamos a alcanzar la mayor eficiencia de nosotros mismos consumiendo helados y sacarina, los cuales algunos esperan no tener que eliminar nunca de su dieta.

A pesar de que se ha tomado conciencia con respecto a la contaminación del agua y del aire y se ha tratado de controlar estos problemas, se ha hecho muy poco en cuanto a la contaminación en la alimentación. Mucha gente señala que la leche pasteurizada es limpia, pura y sin bacterias, pero cabe preguntarse si su balance químico es lo que debería ser.

He aquí el problema. Los alimentos refinados, procesados y la comida chatarra, no sólo carecen de los elementos bioquímicos iniciales, sino que pueden introducir en el cuerpo aditivos químicos tóxicos. El azúcar blanco contiene un 40% menos de calcio que el azúcar bruto o mascabado. Hay un 25% menos de calcio en la harina blanca que en la harina de trigo entero, y la mayoría del pan blanco posee preservantes adicionales. Cuando el equilibrio bioquímico se desestabiliza debido a la carencia de nutrientes o al aumento de toxinas, el cuerpo ya no puede funcionar en armonía; por el contrario, comienza a sufrir de falta de armonía y enfermedad acompañada de intranquilidad. La enfermedad es un indicio de que hay acumulaciones tóxicas o carencias parciales o incluso totales, de uno o más de los

elementos bioquímicos. Desde esta perspectiva la enfermedad se cataloga como un tipo de carencia alimentaria.

En un experimento dirigido por la Dra. Diana Fishbein, profesora de criminología en la Universidad de Baltimore, Estados Unidos, se les suprimió, a un grupo de privados de libertad de la cárcel de Florida, el consumo de carbohidratos refinados y comida chatarra. Como resultado, los problemas disciplinarios y la violencia de este grupo cambió en forma drástica en comparación con otro grupo, también bajo control, y que conservó la dieta tradicional de la prisión. Cuando el primer grupo volvió a consumir los alimentos tradicionales de la prisión, ellos mismos notaron cambios en su propio comportamiento, actitud, niveles de ansiedad, patrones de sueño y agresión; y muchos pidieron que se les permitiera continuar con la dieta experimental.

Un experimento similar se realizó en un albergue para jóvenes. Se suprimió el azúcar de la dieta y se quitaron las máquinas de refrescos gaseosos sustituyéndolas por otras que ofrecían jugos de frutas sin azúcar. Los aperitivos y los postres dulces se sustituyeron por palomitas de maíz, frutas frescas, nueces y mantequilla de *maní* o cacahuete. Como resultado, el número de jóvenes problemáticos bajó en un 90%. Estos experimentos simplemente confirman lo que he sabido por años: lo que comemos determina sin duda alguna la forma en que nos comportamos.

### **Los aditivos químicos**

En el pasado, era posible:

- Tomar un vaso de leche, sin dudar que era pura y que provenía directamente de la vaca;
- Comprar frutas que habían crecido sin el uso de pesticidas o fertilizantes químicos;
- Comer una pechuga de pollo sin cuestionarse acerca de lo que se le agregó o se le inyectó al pollo para alimentarlo.

Antes, no había cantidades desconocidas o ingredientes que cuestionar en el pan, los cereales e incluso en los confites. Hoy en día, por el contrario, debemos ser tecnólogos de alimentos para determinar la composición de la mayoría de lo que se vende bajo el erróneo y generalizado nombre de "alimento".

Desde 1930 los aditivos se han hecho cada vez más comunes en los productos estadounidenses. Los químicos se agregan a los productos alimenticios por varias razones: para preservarlos, ensuavizarlos, endurecerlos, para darles color, estabilizarlos, para evitar que se llenen de moho, para espesarlos, para darles sabor, para alcalizarlos, acidificarlos, blanquearlos y por supuesto para enriquecerlos. Pueden haber diez o más de estos aditivos en un solo paquete de sopa instantánea o de cereal para el desayuno. El consumidor promedio no tiene el tiempo ni posee la capacitación, para entender que por medio de una dieta vegetariana obtendrá todos los elementos químicos que su cuerpo necesita. Por esto, fomentaremos una manera más sana de vivir, que se basa en una dieta bastante flexible para que la mayoría de las personas pueda adaptarse y disfrutarla. Si quiere ir más allá de esto, lo puede hacer perfectamente. Sin embargo, necesita saber que casi todos los vegetales y las frutas son alcalinas y que casi todas los almidones y las proteínas son ácidas. Existen algunas excepciones, aunque no muchas.

Quiero que quede claro que si se consumen seis vegetales y dos frutas, estarán consumiéndose ocho alimentos alcalinos. Si consume un almidón y una proteína estará consumiendo dos alimentos ácidos. Mencioné que la dieta debería ser 80% alcalina y 20% ácida, y esta dieta está muy cercana a esta cifra. ¿Comprende lo que quiero decir? Así es como debe ser.

Debemos consumir un 60% de alimentos crudos diariamente. Se pueden consumir frutas crudas e incluso secas además de nueces y almendras crudas, pero estas no deben estar tostadas ni pulidas, deben ser crudas. Los alimentos crudos son los que poseen las enzimas y los elementos digestivos, y no resulta difícil consumir un 60% de ellos. Algunas personas dicen : "Si el 60% es tan bueno, ¿por qué no consumir el 100% ?" Hay quienes consumen un 100% de alimentos crudos, pero es más difícil. No enseñé esto porque la mayoría de las personas no puede o no seguiría este régimen. Lo que les ofrezco es algo con lo que ustedes puedan empezar y que si luego quieren llevarlo más lejos, lo puedan hacer.

Hay algunas precauciones que quisiera mencionar. No pretendo que se coman los frijoles crudos, ni tampoco las alcachofas\* o las papas crudas. ¿Me comprenden? Hay una forma correcta de hacer las cosas y a mí me corresponde mostrárselas paso a paso. Algunas

personas pueden lograr más al seguir dietas extremas, pero todo depende de la clase de persona que sea y el tipo de organismo que ellos tengan. Si consumimos un 60% de alimentos crudos, estaremos bajo una dieta saludable. Esta es una forma de variedad, la cual es muy necesaria. Las papas horneadas son nutritivas, pero no debemos consumirlas más de una vez al día.

En los Estados Unidos, si consumimos una variedad de vegetales, es probable que provengan de diferentes tipos de suelo y de diversas partes del país. Las frutas y los vegetales que se compran en el estado de California carecen de calcio. Los vegetales, las frutas y las semillas secas de otras partes del país pueden carecer de otras cosas, por lo que la variedad es uno de nuestros principales objetivos.

Aunque algunos piensen que la variedad puede ser dificultosa, no lo es. ¿No es cierto que en una ensalada tenemos una variedad de vegetales? ¿Qué clase de ensaladas debemos comer? Las ensaladas arco iris. Piense en los colores del arco iris al ingerir los alimentos, ya que cada color representa un elemento químico o una combinación diferente. La variedad de colores le ayudará a obtener los elementos químicos que se necesitan y no tendrá que esforzarse por tratar de recordarlos todos. Cuando usted se sirve un colorido plato de comida, está cuidando las funciones de su cuerpo. Los alimentos amarillos son un laxativo natural para el organismo, los verdes forman en la sangre los muros contra la anemia, y los rojos son un estimulante para las arterias.

Cada uno de esos vegetales y frutas hacen cosas diferentes para el cuerpo, y aunque sean detalles pequeños, no dejan de ser útiles e importantes. He invertido mi vida entera en mi trabajo en el sanatorio, estudiando los alimentos y sus efectos sobre las personas. En ocasiones he tenido que sentarme a cuidar a una persona muy enferma, dándole una cucharada de caldo cada hora con el fin de que se recuperara, y sé lo que se hace para lograrlo. Los alimentos nos dan resultados maravillosos, por eso todos debemos saber acerca de ellos.

### **Evitemos comer en exceso**

Después de la variedad, el segundo punto que debemos considerar es el hábito de comer. La mayoría de las personas, y me incluyo en el grupo, comen en exceso. Algunas veces no puedo evitarlo.

Una encantadora ama de casa me dice: "Doctor, hice esto especialmente para usted, si no se lo come me voy a resentir con usted". Otros me dicen: "Hice un postre especial para usted", "No puedo comer otra cosa", les contesto. "¿No lo dirá en serio, Doctor? Sólo he oído eso en el cementerio", responden. Sinceramente no sé donde pondría la comida en los casos anteriores.

¿Sabía usted que las personas tratan de sobornarnos con la comida? He escuchado a algunos padres decirles a sus hijos: "Acábate toda la comida y te daré un postre o te daré dinero". Otros dicen : " Si te comes todas las espinacas, te llevaré al circo". Todos estos son sobornos, y ¿cuál es el resultado de estos? El resultado es comer en exceso.

Una vez fui con mi amigo Sam a uno de estos lugares donde se puede comer todo lo que se pueda pagando una única cantidad de dinero (conocidos en los Estados Unidos como "smorgasbords"). Sam se devolvía en la fila por cuarta vez y le dije: "Sam, te vas a matar con toda esa comida", y él me dijo: " Yo estoy pagando esto". Es cierto que él estaba pagando la comida, pero eso no le daba derecho de abusar de su cuerpo para sacarle el valor a su dinero. En realidad, Sam estaba pagando doble, tanto en dinero como en consecuencias para su salud.

Hace algunos años tuve el privilegio de cenar con el ya fallecido George Bernard Shaw y algunos de sus conocidos. Uno de sus conocidos no pudo terminar de comer y ofreció su comida al famoso e ingenioso filósofo británico, a lo cual este respondió: "No me lo des a mí porque no pretendo hacer de mi estómago un basurero". Ninguno de nosotros debe comer en exceso sólo para evitar el desperdicio de comida. La mayoría de los alimentos pueden refrigerarse y guardarse al menos un día.

Creo que comer en exceso puede llegar a matarnos, y uno de los secretos de la vida descansa allí. Comer en exceso es dañino puesto que el sistema digestivo no tendrá suficientes jugos digestivos para acomodar tanta comida. Esto hace que el cuerpo tenga que utilizar energía adicional para manejar el excedente que desgasta las fuentes de energía. Es

mucho más saludable terminar de comer y quedar con un poquito de hambre que quedar a punto de reventar.

En mis viajes en todo el mundo, en busca del secreto de la longevidad, descubrí que hombres y mujeres que han vivido más de 120 años han tenido dietas que algunos de nosotros consideraríamos insuficientes, sin embargo fueron personas saludables y vigorosas.

Aquellos que estén pasados de peso y quieren rebajar, lo que deben hacer es comer menos en cada comida, pero no quiero que esto sirva de excusa para que dejen de comer las cosas que no les gustan. Lo que quiero decir es que comamos un poco menos de todo en las comidas, o sea, un poco menos de los seis vegetales, de las dos frutas, el almidón y de la proteína. Por supuesto esta dieta se aplica en especial en climas moderados. En los trópicos donde hay calor en todo el año se pueden consumir más frutas y menos vegetales.

### **¿Cómo recuperar los bioquímicos perdidos?**

En el calor de los trópicos o al ejercitarnos mucho, sudamos bastante y perdemos cloruro de sodio durante la transpiración. Con frecuencia se consumen tabletas de sal para sustituir la que se pierde en la transpiración, pero esa no es la clase de sal que debemos devolverle al cuerpo. La sal inorgánica no es un sustituto de la sal bioquímica.

Uno de mis pacientes era un prominente jugador de baloncesto a quien le habían practicado cuatro operaciones en el cartílago de su tobillo que se había quebrado y no sanaba totalmente. Cuando este fornido jugador de poco menos de dos metros y medio vino a verme le dije: "¿Sabes?, no has alimentado a ese tobillo como se debe, y él me dijo: "¿Qué quiere usted decir con eso? "Que esos ligamentos no han sido bien alimentados, necesitan sodio –le respondí–. ¿Alguna vez has oído hablar de los alimentos ricos en sodio o de cómo volver a incluir el sodio a tu dieta?" Su respuesta fue negativa. Entonces le pregunté: "¿Cuánto peso pierdes en un partido?" "Hasta quince libras" – me respondió. ¿En qué pierde este jugador esas quince libras? Las pierde en agua y sal, esto es cloruro de sodio, que sale del cuerpo durante el partido por medio de la transpiración. Ahora, él está recuperando su peso.

El agotamiento es un asunto muy serio. Los médicos de este atleta intentaban sanar su articulación, pero esta no se uniría ni duraría mucho pegada, ya que había una deficiencia de

sodio: una carencia de sal. ¿Qué clase de sal hacía falta? Muchas personas no comprenden la diferencia que existe entre la sal inorgánica y los elementos bioquímicos que se obtienen de los alimentos. Sin embargo la experiencia revela que hay una diferencia.

Otra forma común de perder bioquímicos esenciales es durante la menstruación. A este punto casi todos sabemos que durante este período, se pierde hierro, pero hemos encontrado que también se pierde una cantidad considerable de calcio, el cual tiene la misma importancia que el primero. Ambos componentes deben restituirse. ¿Cuántas mujeres sufren de dolor en la región lumbar? El porcentaje es muy alto. La espina dorsal es una de las estructuras óseas del cuerpo desde donde se toma el calcio cuando este bioquímico se ha agotado en el cuerpo. Cuando no se restituye el calcio que se pierde durante el ciclo menstrual se toma de la espina dorsal. En un punto, la columna se vuelve tan débil que no puede mantenerse derecha y se tuerce. El resultado de esto es doloroso y restringe los movimientos. Con frecuencia nos damos cuenta que ni los ajustes quiroprácticos nos ayudan a quitar el dolor en la espalda. ¿Qué hacer en estos casos? Debemos alimentar la columna con calcio, y esto se hace consumiendo alimentos ricos en calcio o suplementos de calcio si fuera necesario. Los suplementos de calcio se deben consumir junto al fósforo en una proporción de dos y media partes de calcio por una de fósforo. No se puede utilizar el calcio en la estructura ósea sin el fósforo.

### **¿Cómo combinar los alimentos?**

Creo que prestamos demasiada atención a cómo combinar los alimentos. Algunas personas dicen: "Esto no se puede combinar con aquello". Supongo que lo que quieren decir es que la Naturaleza no tuvo razón al hacer combinaciones. Por ejemplo, los frijoles tienen de un 20% a un 30% de proteínas y el resto es puro almidón. Incluso el trigo tiene de un 12% a un 14% de proteína a pesar de que, por lo general, se le considera un almidón. Muy pocos alimentos son un cien por ciento almidones o cien por ciento proteínas. Algunos poseen más almidón que proteína o viceversa, y con frecuencia consumimos algo en exceso.

Veamos cómo controlar el consumo excesivo de proteínas y de almidones. Lo ideal es consumir tres vegetales al mediodía y tres vegetales en la noche, un almidón al mediodía y

una proteína en la noche. Por razones prácticas, mis combinaciones para el desayuno pueden no ser perfectas, así que recomiendo consumir un poco de almidón y un poco de proteína con fruta y una bebida nutritiva. Esto le sentará muy bien si usted tiene la oportunidad de quemarlo durante el día. El ejercicio físico vigoroso estimula el buen apetito, así como la digestión y asimilación correctas, incluso de algunos alimentos que es mejor consumir por separado. Aún sería saludable si usted pudiera hacer esto al menos en dos de las tres comidas diarias.

Debemos entender que los melones no combinan con los almidones ni con los cereales, pero sí combinan bastante bien con la mayoría de las frutas. En lo personal no creo que las frutas mojadas deben mezclarse con las secas, sin embargo son las grandes cantidades de almidones y proteínas las que causan daños al organismo. La carne y las papas hacen una muy mala combinación. Debemos evitar estas combinaciones pesadas, en especial las personas sensibles que no pueden ingerir estos alimentos juntos.

Muchas personas se preocupan por las combinaciones de alimentos, pero en mi trabajo he descubierto que no son tan relevantes. Hay otras cosas que lo son más que ellas. Les hemos puesto mucha atención a las combinaciones, y creo que deberían estar al final de la lista. La regla más importante es consumir alimentos naturales, puros e integrales en proporciones correctas: 20% alimentos ácidos y 80% alcalinos; 60% crudos. Además tenga en cuenta la variedad y evite comer en exceso. Preferiría saber que ustedes consumen alimentos naturales, puros e integrales aunque no los mezclen en forma adecuada, que saber que combinan alimentos enlatados con frituras o alguna otra combinación. Tal vez exagero, pero lo hago con el fin de demostrarles que las combinaciones deberían estar de último en la lista.

### **Los alimentos de la dieta "normal"**

Al analizar algunas de las dietas semanales que acostumbraba pedir por escrito a mis pacientes, encontré que lo que llamamos la dieta "normal" posee ciertos alimentos en común. Muchas personas escogen alimentos que ellos creen nutritivos, pero que en realidad no lo son. Analicemos algunos de estos alimentos e investiguemos su valor. La dieta "normal", por lo



general incluye: jugo de naranja, lechuga, pan de trigo (usualmente blanco), leche y otros lácteos, carne de res y cerdo, café, té, sal, pimienta y azúcar.

**El jugo de naranja.** La mayoría de las personas toman jugo de naranja cada mañana al desayuno. Con frecuencia toman del concentrado congelado, y algunas veces exprimen las naranjas para hacer el jugo, sin embargo, ninguno tiene el valor nutritivo que hemos creído que tienen. Por propósitos comerciales y para su venta en los establecimientos, las naranjas se recolectan cuando aún están verdes, y aquellas que se envían al mercado, por lo general se procesan con un gas especial que tiñe la cáscara de un brillante y atractivo color anaranjado que da la impresión de que las naranjas se " maduran en el árbol ".

Por lo tanto, estamos consumiendo naranjas verdes recolectadas antes del tiempo apropiado para el desarrollo completo de la vitamina C. Al exprimir las naranjas, se pierde gran parte de la pulpa que contiene el calcio, el cual, neutraliza los ácidos en la fruta. La pulpa también fortalece el tejido que forma el intestino. Al consumir sólo el jugo de la naranja y la pectina, perdemos la pulpa y la mayoría del calcio. Para obtener algún beneficio de la naranja, debemos consumir naranjas que hayan crecido y madurado en forma orgánica en el árbol y que ningún rociador químico las haya invadido. Estas se deben pelar y comer en partes.

¿Cada cuánto debemos consumir las naranjas? Consumirlas a diario es demasiado. Debemos tomar en serio el principio de la variedad. La naturaleza nos ofrece jugos de cereza, papaya, piña, uva, frutillas\*, ciruela pasa, manzana y muchos otros jugos maravillosos. Es suficiente consumir una naranja al desayuno una vez por semana.

**La lechuga americana o de bola.** Este es el ingrediente más usado en la dieta normal para la elaboración de ensaladas y posee poquísimo valor nutritivo. Este tipo de lechuga con frecuencia produce gas en el cuerpo y tiende a hacer más lenta la digestión. La mayoría de las personas le quitan las hojas verdes de afuera a la lechuga y la clorofila que contienen estas se va, quedando las crujientes y pálidas hojas de adentro que son prácticamente pura agua. Hay cien veces más de hierro y muchísimo más potasio en una lechuga de hojas que en una lechuga de bola. La gente prefiere su sabor una vez que ha probado los diversos tipos de lechuga: la escarola, la pirenaica, la francesa y otras.

**El pan de trigo.** La mayoría de las familias consumen pan en cada comida, y es común a muchos comer hasta doce tajadas al día. Si a esto le sumamos las pastas, los pasteles, la repostería, los queques, las galletas de soda, los cereales y otros productos derivados del trigo encontraremos que este es parte fundamental de la dieta de los estadounidenses. De acuerdo con los datos del gobierno de los Estados Unidos, el trigo se encuentra en un 29% en esta dieta.

De los derivados del trigo, el pan blanco y la harina blanca son los más dañinos. Casi todos los derivados del trigo horneados o tostados provocan estreñimiento, pero los derivados de la harina blanca son los que causan más estreñimiento. Trabajé junto al Dr. Sydney Shellburg, especialista neoyorquino del colon, y siempre pude reconocer a aquellas personas que eran consumidoras de pan. Estos tenían intestinos inactivos y padecían de serios problemas de estreñimiento.

En la fabricación de la harina blanca se desecha el salvado o la cáscara externa, que es la que proporcionaría el útil tejido para el intestino, y la semilla del trigo del centro que es la que contiene las enzimas. Los blanqueadores matan a otras vitaminas. Los derivados de la harina blanca no son solamente poco nutritivos, sino que se podría decir que son peligrosos para la salud.

Los productos del trigo integral son mejores. Sin embargo, debemos saber que todos los productos horneados pierden los aceites naturales y la lecitina con el calor. La lecitina no sólo beneficia a los nervios, el cerebro y las glándulas, sino que junto a los aceites naturales sirve como un lubricante para el intestino; por esto es que los productos horneados son los que en cierta medida provocan estreñimiento.

Según el gobierno de los Estados Unidos, el 25% de la dieta de ese país se basa en el trigo, violando así el principio de la variedad. En los Estados Unidos tenemos granos muy nutritivos como el mijo, el arroz moreno, el centeno, el maíz amarillo, la cebada y la avena, los cuales necesitamos consumir.

La composición química del organismo de cada persona, así como sus necesidades de nutrición son diferentes, y sólo cuando consumimos una variedad de jugos, frutas, vegetales, granos y otros nos aseguraremos de tener los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita. No

podemos confiar demasiado en sólo un alimento o correremos el riesgo de no dar a nuestro cuerpo la combinación correcta de nutrientes.

No recomiendo a las personas eliminar de una sola vez el consumo de pan, menos si son de los que han comido por años doce tajadas diarias. Es posible reducir el consumo a dos o tres tajadas diarias, luego, si se desea, se puede eliminar del todo de la dieta.

**La leche.** La leche y sus derivados tales como el queso, la mantequilla, el queso *cottage*, el yogur, los helados y otros, están entre los que encabezan la lista en la dieta normal de los estadounidenses. El gobierno de los Estados Unidos indica que un 25% de la dieta de este país se basa en la leche y sus derivados. Estos, junto al trigo suman un 54% en la dieta diaria normal de los estadounidenses. Es bien claro que ignorar el principio de la variedad nos acarrea problemas. Tenemos alimentos maravillosos en el jardín de Dios, así que podemos escoger las clases y variedades de alimentos más nutritivos.

En el campo de la medicina, los especialistas en alergias, tales como las fiebres del heno, el asma, la bronquitis, el catarro y otras condiciones alérgicas similares, son los profesionales mejor pagados y más ocupados en los Estados Unidos. ¿Cuáles son dos de los alérgenos más comunes? Son la leche y el trigo. Estos especialistas se ganan la vida por medio de personas sobrealimentadas de trigo y leche.

No debemos confiar tanto en los lácteos, ya que existen otras buenas fuentes de proteína, calcio y fósforo. Ahora, si tenemos que consumir leche, es recomendable tomar leche de cabra, que sea cruda, en vez de leche de vaca. La pasteurización se pudo haber justificado durante un período de la historia cuando la falta de medidas sanitarias era una amenaza para la salud, y cuando la tuberculosis y otras enfermedades se transmitían por medio de la leche contaminada de vaca y las condiciones poco higiénicas al ordeñar, procesar, almacenar y distribuir la leche. Sin embargo, la pasteurización mata las importantes enzimas y reduce el valor nutritivo de la leche. Además, investigaciones científicas han indicado que la leche homogeneizada puede ser una de las causas de producen la arterosclerosis.

Hablaremos luego y más a fondo sobre la leche de cabra, pero según mi experiencia se digiere y se asimila con mayor facilidad que la leche de vaca y no genera el intenso catarro que con frecuencia produce esta. Además, existe la leche que se hace de semillas y nueces,

las cuales no producen catarro. Se usan como sustitutos de la leche cuando esta contenga elementos que provocan el catarro.

**La carne de res y de cerdo.** Las carnes rojas fritas en grasa son parte común en la dieta de los estadounidenses. Las dos comidas rápidas preferidas por estos son los perros calientes y las hamburguesas, además del jamón, la tocineta y el salchichón, las cuales son parte esencial en el desayuno de muchos. Los expertos consideran que las carnes pesadas y grasosas también contribuyen a provocar las enfermedades del corazón, el cáncer y otras enfermedades crónicas.

En lo personal, considero que es un alto riesgo consumir carne de cerdo, ya que estos animales son básicamente omnívoros y están propensos a comer basura y carroña. La triquinosis se transmite al consumir carne de cerdo mal cocida. Recomiendo eliminar la carne de cerdo de la dieta, ya que este no es un animal limpio.

Las carnes o cualquier otra comida frita en aceite causan en nuestro cuerpo cambios químicos no naturales que este no está destinado para recibir. Es preferible asar, hornear o asar a la parrilla antes que freír, y hasta podríamos considerar el hecho de desechar los sartenes que usamos para freír.

Con frecuencia las personas no digieren completamente la carne roja, en especial aquellos que carecen de ácido clorhídrico en su estómago. La proteína que no pudo digerirse actúa en el cuerpo como un desecho tóxico que se elimina por medio del intestino o se desamina por el hígado y se expulsa a través de los riñones como desecho nitrogenado. No soy defensor absoluto de la eliminación completa de las carnes de la dieta, a pesar de que respeto bastante el vegetarianismo y creo que esta es la mejor manera de comer. Sin embargo, en mis viajes en todo el mundo en busca de los secretos de la longevidad, encontré que la mayoría de personas que viven más de cien años consumieron algún tipo de carne en su dieta, con frecuencia pescado, carne de aves, o cordero y sopas de huesos. Había muy pocos vegetarianos entre ellos.

Todo tipo de carne blanca, como el pescado con aletas y escamas, es una buena fuente de proteínas. Se puede comer pollo, *chompipe* o pavo, codorniz y carne de aves. He descubierto que el cordero es una de las carnes preferidas en Turquía, en los Montes Cáucaso

de Rusia y en áreas donde la gente mayor es aún fuerte y vigorosa. Estas carnes están entre nuestras mejores fuentes de proteína.

Reitero que no siempre podremos persuadir a una persona que ha comido carne de res y de cerdo toda su vida a que las elimine de su dieta de un solo golpe. Esto se aplica en especial a los hombres, quienes tienden a oponerse más al suprimir una buena porción de carne de su dieta. Por esto se recomienda comer un poco menos. Por un tiempo se puede consumir carne de res y cerdo dos veces a la semana, luego una vez a la semana, y llegará el momento en que será posible eliminarlas de la dieta por completo. Si una persona lo desea y sabe cómo, puede vivir bien sin consumir carne.

En resumen, nuestro objetivo es eliminar el consumo de jugo de naranja, lechuga, pan blanco y la mayoría de los derivados del trigo, la leche de vaca y la mayoría de sus derivados, y la carne de res y cerdo. Sustituiremos estas comidas por otras y uno de nuestros objetivos es lograr la mayor variedad.

Recuerde que lo que aquí se presenta se basa en mis experiencias en el sanatorio, en donde, mis pacientes han sido mis libros de texto. Viví con mis pacientes día a día, y pude ver lo que los ayudaba y lo que los hacía retroceder. Los médicos no ven estas cosas en una consulta porque no pueden seguir los efectos de los alimentos y de los cambios dietéticos que se producen en una observación tanto diaria como a largo plazo. En el sanatorio sabíamos lo que las personas comían para progresar y obtener resultados positivos. Lo que presentamos aquí no es teoría, sino resultados reales.

**El café y el té.** El número de bebedores de café y té en los Estados Unidos es sorprendente, esto sin contar a los consumidores de la gran variedad de bebidas gaseosas disponibles que contienen cafeína. Ya que muchos de ellos agregan azúcar blanco a estas bebidas (las "bebidas gaseosas" ya vienen cargadas de azúcar), permiten que se liberen en sus cuerpos varios elementos químicos artificiales.

La cafeína actúa como un estimulante que le indica al hígado que debe convertir el glicógeno en glucosa, incrementando así la frecuencia cardíaca y estrechando los vasos sanguíneos. El azúcar, por su parte, va directamente a la corriente sanguínea estimulando la expulsión de la insulina del páncreas, lo que le indica al hígado que debe revertir el estímulo

producido por la cafeína, es decir, debe convertir de nuevo el azúcar sanguíneo en glicógeno. Cuando el azúcar desaparece, la glucosa de la sangre se viene abajo en forma dramática lo que causa que las glándulas suprarrenales bombeen adrenalina al sistema para elevar el nivel de energía.

El ácido que se encuentra en el café, el té y las "bebidas gaseosas " irrita el revestimiento del estómago y el intestino. Cualquier estimulante artificial coloca una carga dañina al cuerpo, pero cuando esto ocurre de tres a cinco veces diarias se convierte en un hábito peligroso. El estrés que se acumula en un órgano o en un conjunto de ellos por un período de tiempo lo hace vulnerable a producir enfermedades.

Las personas sanas no necesitan estimulantes. Los tés de hierbas y los jugos de frutas son refrescantes y no irritan al cuerpo. Recomiendo consumir estos alimentos en vez del café, el té y otras bebidas que contienen cafeína.

**La sal, la pimienta y el azúcar.** Estos tres elementos están siempre presentes en el comedor o en el desayunador de casi todas las familias, y los tres son dañinos en proporción directa a la cantidad de ellos que se consuma.

A los ya mencionados daños que produce el azúcar blanco, sólo quisiera agregar que el consumo de este tipo de azúcar ha incrementado el estrago en el páncreas, lo que se comprueba por el alto porcentaje de personas que padecen de diabetes e hipoglicemia en los Estados Unidos.

La sal no es un alimento, sino básicamente un componente químico inorgánico (cloruro de sodio). El cuerpo no asimila de igual forma la sal que se coloca en la mesa y el sodio que se encuentra en forma natural en las verduras, el suero y otros alimentos. El exceso de sal (que de por sí, no se refiere a grandes cantidades) contribuye al endurecimiento de las arterias y al desbalance del calcio y el potasio del cuerpo.

El Dr. Martín Filmer, oriundo de Sudáfrica, observó que los saludables nativos, quienes se mudaban de las villas rurales a la ciudad, con rapidez adoptaban el hábito de comer carnes y vegetales hervidos en cacerolas con grandes cantidades de sal. También observó que la sustancia que se obtenía de los alimentos cocidos en exceso, la cual contenía vitaminas, minerales y otros nutrientes, con frecuencia se desechaba. Esto incrementó

considerablemente las enfermedades del corazón y presión sanguínea entre los negros sudafricanos urbanos procedentes de la zona rural, las que el Dr. Filmer atribuyó al cambio en los hábitos alimenticios, entre ellos el exceso en el consumo de sal.

He descubierto que se puede prescindir de la sal y otros condimentos y especias cuando consumimos alimentos integrales, frescos y nutritivos. Existen sazonadores de hierbas y vegetales, los que les dan un sabor exquisito a las sopas, las carnes, los vegetales y los granos, sin necesidad de dañar o irritar al sistema digestivo, al corazón y a otros órganos vitales. Si usted debe consumir sal, pruebe un poco de sal marina, pero procure eliminarla por completo de su dieta.

La pimienta negra causa irritación al hígado y resulta fácil sustituirla por el *chile cayena* o pimiento cayena\*. El chile rojo o cayena es también una especia, pero este no produce el efecto dañino que causa la pimienta negra, ya que permite el flujo de la sangre y actúa como un estimulante suave y natural. Reitero que su uso debe ser moderado, ya que el consumo de grandes cantidades de cualquier alimento, en particular de las especias, puede causar daños al organismo.

Quizá el punto que debe resaltarse más aquí es que los alimentos frescos y bien preparados tienen un sabor exquisito sin necesidad de agregarles sal, pimienta, azúcar o algún otro ingrediente adicional. Si estamos acostumbrados a la sal y a las especias, al principio la comida nos puede parecer insípida antes de que nos acostumbremos al nuevo sabor. Si persistimos veremos que el esfuerzo vale la pena tanto para nuestra salud como para el deleite de la comida.

### **Acerca de las dietas**

Si analizamos los alimentos que con frecuencia se sirven en la mayoría de las familias de los Estados Unidos, encontraremos patrones significativos que se relacionan con el incremento de las enfermedades crónicas en nuestro tiempo. Sumando a esto los efectos que ocasionan, podemos entender el peso que nuestro cuerpo debe sobrellevar cuando estos alimentos son parte regular de la dieta.

Las principales comidas que debemos eliminar o reducir de nuestra dieta son: el jugo de naranja, el café, el té, las bebidas con sabor a cola, el pan, la repostería, los queques, los pasteles, el azúcar, la sal, la pimienta, la lechuga "americana", la leche, la mantequilla, el queso, el queso *cottage*, el yogur, la crema y las carnes de res y cerdo. Nos sentiríamos saludables si redujésemos el consumo de la leche y los derivados del trigo a un 6% aproximadamente en la dieta total. No soy partidario de irse a los extremos, pero me he dado cuenta que para muchos estadounidenses acostumbrados a comer estos productos con frecuencia, esto es ya un extremo.

No estoy buscando una nueva dieta, sino una forma correcta de vivir. No me gustan las palabras "dieta" o "régimen", por lo general estas palabras implican restricciones, y por otro lado son términos tan poco específicos que podrían referirse a todo lo que comemos. Podemos tener dietas de café y donas, o de queques y hamburguesas, regímenes para bajar de peso, dietas de eliminación, dietas para subir de peso o para cualquier cosa.

Lo que aquí nos interesa es analizar nuestro patrón general de alimentación como una estructura o un programa formador cuyo propósito es el de alcanzar la salud máxima. Los alimentos específicos son los ladrillos que componen esa estructura, y nuestro objetivo es sacar aquellos ladrillos que la debilitan o que no proveen energía o sustancia, y sustituirlos por otros que nos fortalezcan. Los mejores ladrillos se producen del polvo de la tierra, crecen y evolucionan a altos niveles vibratorios para proveer las necesidades de nutrición para nuestro organismo. Queremos que exista un equilibrio entre el consumo de alimentos y nuestras necesidades metabólicas, vibración tras vibración, ladrillo tras ladrillo, hasta que funcionemos en nuestro nivel más alto y mejor. Sólo los alimentos pueden crear nuevas células y tejidos, pero no todos aquellos a los que llamamos alimentos pueden hacerlo. Por lo tanto, debemos tomar lo bueno y desechar lo malo. Cuando los médicos se preocupen más por educar a sus pacientes, se preocuparán menos por medicarlos.

Lo que cuenta no es lo que comemos de vez en cuando, sino nuestro patrón general de alimentación; es decir, lo que comemos en forma regular. Una taza de café y una dona no nos van a matar ni tampoco una buena ensalada nos va a curar, pero si los consumimos todos los días por varios años las consecuencias se producirán y estaremos por así decirlo "casados" con



estas consecuencias por un tiempo considerable. Aprendamos a escoger bien los alimentos que comemos y disfrutaremos los resultados.

### **Los alimentos nutritivos: los componentes de la salud**

Demos un vistazo a la lista de los alimentos que considero más nutritivos y examinaremos las razones por las cuáles lo son. Recuerde que estos no son los únicos alimentos nutritivos, existen otros que los mencionaremos más adelante. Puede que usted conozca otros, pero he observado los mejores resultados de estos en mi experiencia en el sanatorio.

**Los almidones más nutritivos.** Creo que los almidones más nutritivos son: el mijo, el arroz moreno, el centeno y el maíz amarillo. De vez en cuando se puede consumir el trigo sarraceno, la avena, la cebada, los frijoles de soya y una papa asada, pero considero que los cuatro primeros son los mejores.

El mijo es parte de la alimentación básica de los Unzas, quienes se estima están entre los habitantes más saludables de la Tierra. Hace unos años, visité el Valle de Unza y me sorprendí del vigor y la energía de sus habitantes. Hombres de 80, 90 y 100 años estaban aún trabajando en sus oficios agrícolas.

El arroz moreno es un almidón de alta calidad porque disponemos del grano integral, como sucede con los primeros cuatro almidones citados. Los chinos y los japoneses consumen una cantidad considerable de arroz, y es poco común encontrar una persona gorda en esos países. Lo que sí es común es el cabello brillante, la piel tersa y la agilidad mental y motora.

Nuestro citado tercer cereal en grano es el centeno. Así como el trigo forma la grasa, el centeno forma músculo. En los países escandinavos se consume mucho centeno, y podemos darnos una idea de sus resultados al observar sus atletas. Los escandinavos, en especial los finlandeses, son excelentes esquiadores, gimnastas y corredores. Los finlandeses han enviado algunos de los mejores corredores a las Olimpiadas. Los rusos también consumen una cantidad considerable de centeno y sus atletas se destacan en las Olimpiadas también. Un ruso ha ganado la medalla de oro Olímpica en levantamiento de pesas por varios años consecutivos.

Nuestro cuarto cereal es el maíz amarillo, que es rico en magnesio. Los indígenas de Norteamérica y los aztecas de México, quienes desarrollaron una de las culturas más avanzadas del continente americano, utilizaron el maíz .

El trigo sarraceno y las avenas no son tan dañinas, sin embargo se ha encontrado elementos que provocan la aparición de catarro en ellas. En muchos casos se puede utilizar la harina de frijol de soya como un sustituto de la harina de trigo. Esta se mezcla con facilidad con otras harinas para hacer panecillos o pan. La cebada es un grano ideal que se puede consumir como cereal en el invierno y en sopas ya que calienta la sangre en forma eficaz. Otro buen almidón es la papa asada, pero esta se debe comer con la cáscara.

Así como el agricultor alterna sus cultivos para aprovechar mejor la tierra, así debemos alternar los almidones en nuestra dieta. Recuerde que muchos de los órganos y tejidos especializados del cuerpo tienen necesidades de nutrición específicas. Al consumir una variedad de almidones nos aseguraremos de que nuestra corriente sanguínea distribuirá los nutrientes adecuados para satisfacer cada necesidad particular de los órganos.

**Métodos de cocción.** Existen muchas formas de cocer los granos, pero en principio debemos ~~procurar~~ seleccionar los métodos que los mantengan lo más cerca posible de su estado natural. Podemos cocer muchos granos integrales, aplastados o de fibra molida, estos últimos toman menos tiempo para cocerse. Existen dos métodos básicos que se usan para cocer granos integrales como el centeno, el mijo, la cebada, las avenas, el trigo sarraceno y el arroz.

El primero, el método a vapor, requiere de un baño de María. En el recipiente superior coloque tres partes de agua por cada parte de grano teniendo en cuenta que el grano cocido va a crecer de tres a cuatro veces más de su tamaño original. Un tercio (1/3) de taza de grano suele ser adecuada para una porción individual. Si se desea, se puede hacer un poco más y se refrigera la porción restante para recalentarlo después. Vierta el agua en el recipiente inferior del baño de María para que hierva en forma rápida, luego baje el calor y deje que el grano se caliente lentamente de seis a ocho horas o hasta que esté suave, y se pueda masticar.

Los granos requieren de tiempos de cocimiento diferentes. El arroz, por ejemplo, necesita más cantidad de agua en el recipiente de arriba que la proporción usual de 3 partes de agua por 1 de grano. No cocinamos el maíz integral de cáscara dura debido al tiempo

excesivo que toma para suavizarse; por el contrario, el trigo sarraceno se cuece más rápido que todos los otros.

El método de cocimiento nocturno requiere de un termo ancho. Deje el grano en remojo por un lapso de doce horas, vierta el agua y deposite el grano mojado en los termos. Cubra el grano con agua hirviendo, cierre los termos y déjelo en reposo por doce horas. Asegúrese de dejar suficiente espacio para cuando el grano crezca aproximadamente de dos a tres veces el espacio que ocupa el grano remojado.

El arroz moreno y el mijo (seco) se pueden cocer directamente en una olla de acero inoxidable, que tenga una tapa ajustada. Hierva dos tazas de agua, agregue una taza de arroz moreno o mijo y disminuya el calor por 45 minutos aproximadamente.

La harina de maíz, así como la de algunos de los otros granos, se puede adquirir en muchas tiendas naturistas molida de modo no muy fino. Las avenas se consiguen ya sean integrales, aplastadas o de corte acerado; y estas últimas son las que se cuecen en menos tiempo. La ventaja de consumir granos molidos de esta forma es que se reduce el tiempo de cocimiento, pero tenga presente que algunos nutrientes se pierden al moler y almacenar algunos cereales en grano.

Estos granos también se cuecen en proporción de 3 partes de agua por 1 de grano, a excepción del arroz que se cuece en proporción de 4 partes de agua por 1 de grano, y la harina de maíz que lo hace a razón 5 a 1 partes. El grano molido se puede cocer utilizando el método a vapor, el método de cocimiento nocturno o en forma directa a fuego lento. Si se utiliza el método directo de cocimiento, hierva el agua en una olla de acero inoxidable, agregue el cereal en grano y ponga el calor de la cocina en mínimo o apáguelo si hace calor en la habitación y déjelo cocinarse por 20 minutos. El cocimiento a baño de María también se reduce en el tiempo de cocimiento requerido por los granos integrales.

La cebada integral no perlada es exquisita en las sopas. Los daneses hacen una sopa de una variedad de col rizada y cebada que es excelente para la época de invierno. Cualquiera de los granos que se utiliza como cereales en el desayuno se pueden endulzar agregándoles pasas, dátiles\* picados o higos. La cebada es rica en sodio y es excelente para fortalecer los nervios, los músculos y las coyunturas. También estimula el aumento de peso y se debe consumir con

moderación. La cebada y la harina de maíz son fáciles de digerir. Esta última contiene un aceite que ayuda a lubricar el intestino para una buena eliminación. El maíz amarillo posee alrededor de un 4% de fosfato, lo que mantiene el calcio en solución y en el cuerpo. Las avenas son ricas en silicona, elemento necesario para el buen tono de los músculos y los nervios, así como para la salud de la piel y el cabello.

Los almidones son muy valiosos cuando se sufre de problemas en la parte izquierda del cuerpo. En todas las condiciones cardíacas se necesitan más carbohidratos. Note que cuando hay disturbios en el lado izquierdo del cuerpo, los almidones pueden generar gas en el intestino, y estos no son tan pesados para los riñones como lo son las proteínas. La energía proviene principalmente de los carbohidratos, y creo que los almidones son más aptos para el invierno ya que calientan al cuerpo y estimulan el aumento de peso. Si consumimos demasiados granos en el invierno y subimos de peso, es recomendable seguir una dieta de eliminación en el verano, en especial para quienes viven en climas fríos.

Cuando los granos se almacenan por mucho tiempo, pierden los aceites naturales a través de la oxigenación, por lo tanto, es mejor comprar granos frescos. Si el servicio es disponible, también es mejor pedir que se los muelan a la hora que usted los va a comprar. También puede comprar una pequeña máquina manual o eléctrica para moler sus propios granos.

Los escoceses consumen una gran cantidad de avena integral y queques de avena y tienen cuerpos saludables y fuertes. Los pastores escoceses pasan lejos de su hogar por largos períodos de tiempo caminando muchos kilómetros y gran parte de su dieta se basa en las avenas. Podemos hacer atoles de cualquier grano y creo apropiado combinarlos ocasionalmente con este propósito.

**Las proteínas más nutritivas.** Así como los almidones son nuestras fuentes primarias de energía, no sólo para trabajo y recreación, sino para manejar miles de procesos metabólicos que se desarrollan en el organismo, las proteínas son los materiales primarios de construcción para reestructurar y rejuvenecer los tejidos. Las proteínas están compuestas de aminoácidos, los cuales son vitales y forman la sustancia de la mayoría de nuestros cuerpos.

Debemos saber que muy pocos alimentos son de 100% proteínas. La mayoría de los almidones tienen algo de proteínas, y la mayoría de las proteínas tienen algo de almidón. Para estudiar los alimentos proteínicos debemos tener en cuenta varios factores. Debemos considerar la pureza, ya que en el supermercado la mayoría de lo que se vende como proteínas se ha adulterado y procesado a tal punto que se hace inservible para la composición de tejidos. Se debe considerar que sean alimentos completos en términos de poseer los diez aminoácidos esenciales que hasta la fecha se han identificado. La facilidad de digerirlos es de suma importancia ya que no podemos consumir lo que no podemos digerir. Los tres criterios de composición de los alimentos son: que sean puros, completos y naturales. Estos criterios se aplican a las proteínas, aunque no es tan fácil determinar esto en un supermercado. Debemos ser cuidadosos y cautelosos en nuestras compras.

La carne es uno de los alimentos más ricos en proteína provechosa. Sin ninguna intención de ofender a los vegetarianos, debo señalar que los bioquímicos que hay en la carne son mucho más evolucionados que los que hay en las plantas. Conforme ascendamos en la cadena alimenticia descubrimos que los bioquímicos de los alimentos en cada escalón ascienden a un nivel vibratorio superior. El fósforo que obtenemos de los vegetales no es de la misma calidad que el que encontramos en la carne, los huevos, el queso y otros. El fósforo que se encuentra en la carne es más utilizado por el cerebro, el cual requiere del fósforo del más alto nivel que pueda encontrar. El mismo principio rige a los otros elementos.

Con esto no quiero decir que debemos comer carne, ni tampoco les estoy diciendo a los vegetarianos que deben incluir proteína animal en su dieta. Si la alimentación vegetariana le ha resultado bien a usted, entonces continúe con ella; sin embargo creo que el vegetarianismo no es apto para todas las personas. Como ya lo he mencionado antes, aquí se está tomando el término medio con el que la mayoría de las personas pueda vivir, adaptándose de acuerdo con su familia y con su sociedad.

Por razones que ya he explicado, no recomiendo la carne de res ni de cerdo y debemos considerar la posibilidad de impureza de estas carnes cuando se venden en el supermercado. Se puede considerar que estas tengan esteroides como el estilbestrol, cuyo uso comercial estimula el aumento de peso de los animales. El estilbestrol es un estimulante sexual que se

liga a la aparición del cáncer. La alimentación comercial que se les proporciona a estos animales puede incluir residuos de rociadores químicos, antibióticos y otras sustancias químicas. Recuerde que el consumo excesivo de proteínas puede provocar la formación de urea y de efectos tóxicos en el cuerpo. El exceso de proteína es dañino para el hígado y los riñones. En cuanto a lo positivo, mis estudios mundiales de los factores que contribuyen a prolongar la vida entre los ancianos han demostrado que la mayoría comía al menos un poco de carne. Me gustaría afirmar que había vegetarianos entre ellos, pero esto no fue así. Muchos de ellos consumieron carne de cordero, que es quizás la carne menos estimulante. Otros consumieron un poco de carne de aves o pescado en sus dietas, pero ninguno consumió grandes cantidades de carne en una sola comida, y es este el factor clave: la moderación.

De las carnes, las carnes blancas como la carne de ave, el cordero y el pescado con aletas y escamas poseen las mejores proteínas. Las carnes que se consumen deben ser magras, fáciles de digerir, limpias y lo menos estimulantes posible. Las carnes deben hacerse horneadas, asadas a la parrilla, asadas o hervidas (si se consumen en sopas o guisos), pero nunca se deben freír en grasa o cocinarse en aceite caliente. Cocine la carne por largo tiempo a temperatura baja cuando sea posible y no deje que se cocine. No haga en su parrilla aderezos de harina blanca con grasa y jugo.

Puede resultar difícil para los varones acostumbrados a comer carne tres veces al día sujetarse a una dieta baja en el consumo de estas, por ejemplo, una o dos veces al mes. Recomiendo a las esposas ser pacientes con sus maridos y reducir gradualmente el consumo de carne haciendo el esfuerzo por preparar algunos días a la semana, comidas sin carne atractivas y deliciosas para despertar el interés del esposo. Utilice buenas fuentes de proteína como los sustitutos de la carne.

Después de la carne, los alimentos más ricos en proteína son los huevos, la leche y el queso. Considero que los huevos son la proteína perfecta, ya que poseen el mejor equilibrio de aminoácidos esenciales según las necesidades de la corriente sanguínea.

Hace algunos años, el médico Alexis Carey, realizó un experimento en que pudo mantener vivo el corazón de una gallina por 29 años utilizando yema de huevo. No he escuchado de ningún otro experimento similar donde se utilice proteína para mantener al

tejido viviente por tanto tiempo. Esta es otra razón por la que creo que los huevos son los alimentos que poseen la proteína de mejor calidad.

El huevo es un alimento natural, puro y completo, ya que comprende todo el pollo: el cerebro, los huesos, la carne, los tendones, los nervios y la piel. De la única forma en que el huevo, en especial su yema, puede ser perjudicial en su cualidad nutritiva ocurre cuando la gallina no se alimentó adecuadamente. Si a esta se le dio de comer *chile* o pimiento cayena, la yema del huevo será roja. Si las yemas son de color amarillo pálido, se les puede dar a las gallinas verduras y obtener así un hermoso color anaranjado intenso. Si se alimenta a la gallina con una dieta adecuada, esta producirá huevos nutritivos. Los mejores provienen de gallinas que actúan de acuerdo con su naturaleza, que tienen libertad para caminar libremente y escarbar gusanos en la tierra.

Los médicos nos recomiendan evitar el consumo de huevos debido al colesterol, pero el huevo contiene lecitina, la cual mantiene en equilibrio el colesterol del cuerpo. Tanto el cerebro como los nervios necesitan lecitina, y una vez más los huevos encabezan la lista. Hay que ser precavidos en los siguiente: el calor intenso destruye la lecitina, por lo tanto, el huevo debe hacerse semicocido, escalfado o crudo.

Una de las bebidas más beneficiosas para fortalecer los nervios consiste en mezclar una yema de huevo en jugo de cereza negra\*. Esta bebida es rica en hierro y contiene nutrientes amino ácidos equilibrados. El hígado, que es un órgano compuesto de hierro, asimila muy bien esta combinación. Esta bebida es beneficiosa para el hígado, para el reumatismo y para los nervios.

Después de los huevos, la mejor fuente de proteína es la leche, preferiblemente la leche cruda cuajada. Se puede tomar un vaso de leche al día o medio vaso de leche mezclado con jugo de zanahoria de vez en cuando. El problema con la leche de vaca es que por lo general es pasteurizada. Este proceso mata no sólo las bacterias dañinas sino también las enzimas que la naturaleza deposita en ella. Además, la leche de vaca es una fuente productora de catarro para muchas personas. Si digerimos la leche con facilidad sin que se forme exceso de catarro deberíamos tomarla cruda y si es posible "al pie de la vaca". A las personas que no soportan la leche de vaca quizás les convenga la de cabra que es rica en flúor, el elemento que

produce resistencia. Existen además buenos sustitutos de la leche que no producen catarro, como la leche de nueces, la leche de semillas y la leche de soya, acerca de las cuales hablaremos luego.

Cuando estoy muy ocupado trabajando en el Rancho de la salud Valle Escondido, y no tengo tiempo para sentarme a la mesa a comer sólo pido que me traigan "mi bebida". Esta consiste en leche cruda de cabra o leche de soya (1 o 1 y 1/2 cucharadas de leche de soya en polvo por cada vaso de agua), 1 cucharada de mantequilla de semillas de ajonjolí o mantequilla de almendra, 1 cucharadita de miel de abeja y 1 trozo pequeño de aguacate o medio banano. A veces también le mezclo una yema de huevo, y esta es una bebida sumamente nutritiva.

Luego de la leche, la mejor proteína es el queso, en especial, el queso crudo. Si puede, utilice queso hecho con leche de cabra. En los Estados Unidos la compañía Tillamook de Oregón elabora un delicioso queso crudo con leche de cabra. También se puede encontrar queso elaborado con leche de cabra en las tiendas naturistas. Al menos en el oeste de los Estados Unidos proviene de la lechería Briar Hills ubicada en Chehalis en el estado de Washington, o en la lechería de Altadena en California.

¿Por qué recomiendo la leche de cabra y sus derivados? Este sabio consejo se fundamenta en la experiencia de hace miles de años. Si usted se da un paseo en una zona rural y observa las granjas que tienen cabras, se sorprenderá al escuchar las razones por las cuáles estas personas tienen estos animales. Le dirán: "porque mi hijo tenía problemas en las amígdalas" o "mi esposa tenía molestias digestivas" o "mi esposo tenía úlceras y nada más lo podía ayudar". Estas personas tenían cabras por razones de salud. Creo que hoy en día alrededor de un 60% de la población del mundo vive a base de los derivados de la leche de cabra y de uno o más cereales en granos. Si le interesa saber cuál fue la leche que Dios mencionó en la Biblia en el pasaje que dice "la tierra donde fluye la leche y la miel", es la leche de cabra. El mejor queso es el queso añejo que se desmorona con facilidad.

Las semillas y las nueces son excelentes proteínas. Recomiendo consumir semillas como el mejor alimento proteínico en la dieta vegetariana. La semilla de ajonjolí es la reina de las semillas. Es muy utilizada en Turquía donde viven las personas más fuertes del mundo.



En una ocasión observé a un turco de 75 años de edad cargar un piano sobre su espalda por nueve cuerdas. Al visitar este país me di cuenta que el campeón de lucha tenía también 75 años de edad. Los turcos tienen mucha energía, incluso energía sexual. La familia es muy importante para ellos. Uno de sus alimentos se prepara con concentrado de uva y semillas molidas de ajonjolí y esta bebida es, a su parecer, magnífica para la potencia sexual.

Las semillas se asimilan mejor en leches o en cremas (al final de esta sección daré las recetas). Siempre usamos las nueces de cáscara dura, ya que estas mantienen los aceites frescos. Con frecuencia la gente me pregunta por el "tahini" y el "halvah", dos de los populares productos de las semillas de ajonjolí que se venden en las tiendas naturistas. En primer lugar, muchas veces el "halvah" contiene sirope de maíz y azúcar de caña. En segundo lugar, creo aconsejable utilizar los derivados de las semillas y las nueces cuando estén frescos, para así extraer lo mejor de ellas. La naturaleza coloca cáscaras alrededor de las semillas para proteger los nutrientes que tienen. Una vez que estas cáscaras se quiebran, las enzimas comienzan a deteriorarse. El "tahini" que se vende en las tiendas naturistas con frecuencia se pone rancio con rapidez.

Otras semillas que recomiendo son las de girasol y las de alfalfa. Hoy en día en los Estados Unidos, se están consumiendo más las semillas de albaricoque. En el Valle Unza, se comen las semillas de albaricoque sólo si son dulces. En los Estados Unidos se consumen sin tomar en cuenta si son dulces o amargas, lo que se debería considerar. En el Valle Unza se tala al árbol que produce semillas amargas, ya que se consideran venenosas.

Mucho se ha dicho que el laetril que hay en las pepitas de los albaricoques ayuda a prevenir el cáncer y posee una sustancia que lo combate. El cáncer es producto de tantas sustancias y procesos, que es dudoso que una simple semilla o un simple ingrediente que se encuentra en una nuez pueda lograr tanto. Vivimos en la era del cáncer, entre químicos, productos y actividades carcinógenas. No pongo en duda que las pepitas del albaricoque contribuyan en algo, pero no debemos darles más importancia de la que merecen.

Hablemos ahora de las nueces. La almendra es la reina de todas las nueces y la única nuez alcalina que tenemos. Sin embargo podemos utilizar otros tipos de nueces como las nueces de Brasil \*, las pacanas, la macadamia, las nueces negras\* de Misuri, las cuales son las

más ricas en manganeso, que es el elemento de la memoria, y otras. Las nueces deben tener cáscaras duras para proteger la pepita de adentro, y se deben preparar en cremas o con leche para digerir y asimilar los nutrientes. Las nueces que tienen cáscaras delgadas pierden sus aceites y humedad debido a la evaporación. Estas no son tan nutritivas ya que la lecitina, grasa valiosa para el cerebro y los nervios, se encuentra en estos aceites. ¿Por qué recomiendo consumir las nueces en mantequillas y con leche en vez de comerlas solas? Lo hago, porque no logramos masticar las semillas lo suficiente para digerirlas y asimilarlas bien. En mi experiencia con exámenes del colon he visto cómo muchas semillas mal masticadas pasan directamente por el intestino.

### **Mantequillas y leches de semillas y nueces**

Se pueden hacer estas mantequillas tan sólo pasando las semillas por un molino, disponible en cualquier tienda naturista.

**Leche de semillas de ajonjolí.** Se necesita 1/4 de taza de semillas de ajonjolí por 2 tazas de agua, leche cruda de vaca o de cabra. Licue durante 1 1/2 minutos. Cuele en un colador metálico o a través de 2 a 4 capas de estopilla para eliminar las cáscaras. Agregue 1 cucharada de harina de algarroba\* y de 6 a 8 dátiles\*. Para darle sabor y aumentar su valor nutritivo se le puede agregar: bananos, pasitas cocidas, concentrado de manzana o cereza\*, dátil\* en polvo o azúcar de uva\* . Utilice su propia imaginación y gusto personal para crear más combinaciones con frutas y jugos, pero debe licuar cualquier ingrediente que agregue al resto. Esta leche también se puede utilizar como base de aderezo para ensaladas.

Considero que esta es una de las mejores bebidas, ya que es ideal para subir de peso y para lubricar el tracto intestinal. Su valor nutritivo es incomparable por su alto contenido de proteínas y minerales. Con las semillas de ajonjolí también se elabora el aderezo aceitoso "tahini". Esta semilla se utiliza en Arabia, y es un alimento primordial en el este de la India. Las semillas de ajonjolí se pueden utilizar para: aderezar ensaladas, agregarse al caldo vegetal y a las frutas o mezclarse con la mantequilla de nuez de cualquier tipo. Además, pueden comerse como una merienda luego de regresar de la escuela o con cereal en el desayuno, agregarse a las bebidas de suero para combatir la inactividad intestinal, aumentar el peso si se

comen con bananos dos veces al día, y agregarse a suplementos como harina de linaza o puliduras de arroz.

**Leche de nuez de almendra.** Utilice almendras blanqueadas, naturales u otros tipos de nueces. Déjelas remojándose toda la noche en jugo de manzana o piña o en agua de miel para suavizar la parte carnosa de la nuez. Luego coloque 3 onzas (86 gramos) de semillas remojadas en 5 onzas (125 mltrs) de agua. Licue de 2 a 2 1/2 minutos. Déle sabor agregando miel de abeja o cualquier tipo de fruta, concentrados de manzana o jugos de cereza\*, jugo de fresa, harina de algarroba\*, dátiles\* o bananos. Se puede mezclar con jugos vegetales de toda clase y se utiliza para dar sabor a sopas y asados vegetarianos. Pruébela también sobre los cereales; es una bebida muy alcalina, rica en proteínas y fácil de asimilar.

**Leche de semillas de calabaza bellota\* o de girasol.** Se puede utilizar el mismo método que se empleó para elaborar la leche de nuez de almendra: se dejan remojando las semillas toda la noche, luego se licuan y se les agrega frutas y jugos para darles sabor. Emplee esta leche en la dieta de la misma forma que la leche de nuez de almendras. Es más recomendable utilizar las semillas de girasol enteras que usted mismo pueda licuar. Si no tiene licuadora se puede usar harina de semillas de girasol. Agregue semillas o nueces pero nunca *maní* o cacahuete.

**Leche de soya.** La leche de soya en polvo se consigue en todo el mundo en las tiendas naturistas. Agregue 4 cucharadas de leche de soya en polvo por cada 1/2 litro de agua. Endúlcela con azúcar cruda, miel de abeja o melaza y agregue una pizca de sal vegetal. Para darle sabor agregue cualquier tipo de fruta, concentrados de manzana o cereza\*, harina de algarroba\*, dátiles\* y bananos. Se puede agregar cualquier otro endulzante natural. Manténgase en refrigeración. Utilice esta leche en cualquier receta, así como lo haría con la leche de vaca. Su sabor y su composición se asemeja mucho a la leche de vaca, y se agria igual de rápido. Por esto, no es recomendable hacerla en grandes cantidades ni para dejarla por demasiado tiempo.

Los frijoles y las legumbres poseen la menor cantidad de proteínas y están al final de nuestra lista. Contienen más almidón que proteína y es fácil subir de peso al consumirlos. Las lentejas son las mejores legumbres. Tienen la fibra más fina y su cáscara no es tan irritante para el intestino. Se ha comprobado que el gas que los frijoles y las legumbres

producen en el intestino proviene de las cáscaras y no del contenido. Existen lentejas de diversos tipos y colores, pero a mi parecer lo primordial es el tamaño. Las más pequeñas son las mejores. Lo mismo ocurre con los frijoles, las nueces y las semillas. Las más pequeñas son mejores ya que tienen mayor cantidad de esencia concentrada.

Las grasas y los lípidos son también necesarios en la dieta. Lo maravilloso de una dieta fresca y a base de alimentos integrales es que tomamos las grasas y los lípidos en una forma natural. Los aceites vegetales se obtienen de los granos enteros, las nueces y las semillas. El colesterol y la lecitina se obtienen de la yema del huevo, y los aceites animales se obtienen de la carne de aves, el cordero y el pescado.

### **RÉGIMEN EQUILIBRADO DE ALIMENTACIÓN DIARIA**

Habitúese a aplicar el siguiente régimen general dietético a su vida diaria. Esta es una manera saludable de vivir, ya que al seguirlo no tendrá que pensar en vitaminas, elementos minerales y calorías. La mejor dieta que se puede hacer durante un día es consumir dos frutas diferentes, al menos de cuatro a cinco vegetales, una proteína y un elemento que contenga almidón acompañado entre las comidas por fruta o jugo de vegetales. Consuma al menos dos vegetales de hojas al día y asegúrese de que de un 50% a un 60% de lo que consuma sean alimentos crudos. Considere este régimen como una ley dietética.

#### **Reglas a la hora de comer**

1. No consuma frituras o alimentos cocinados en aceite caliente.
2. No coma si no se siente totalmente tranquilo en su mente y cuerpo.
3. No coma a menos que sienta deseos de consumir una comida sin nada de condimentos.
4. No coma más de la cuenta.
5. Asegúrese de masticar muy bien los alimentos.
6. No coma si está adolorido, molesto, desalentado, intranquilo, enfermo o si no tiene hambre.
7. Consuma los cítricos en partes y nunca en jugos.
8. Consuma una cantidad limitada de pan, y si padece del intestino suprima totalmente el pan.

## **Las leyes de los alimentos curativos**

1. De un 50% a un 60% de los alimentos que consuma deben ser crudos y naturales.
2. Su dieta debe ser 80% alcalina y 20% ácida.
3. La proporción diaria de alimentos es de seis vegetales, dos frutas, un almidón, y una proteína.
4. Varíe las proteínas, los almidones, los vegetales y las frutas tanto diariamente como entre una comida y otra.
5. No coma en exceso, ya que el consumo de una cantidad excesiva de comida lo puede matar.
6. En cuanto a las combinaciones, separe los almidones de las proteínas. Consuma una en el almuerzo y otra a la hora de la cena. Consuma frutas durante el desayuno y a las 3:00 de la tarde.
7. Cocine sin agua y a fuego lento: No permita que el aire toque la comida caliente mientras cocina.
8. Si consume carne, prepárela al horno, hervida o asada. Utilice carne magra sin grasa y nunca cerdo. Consuma vegetales que no se hayan rociado y si es posible consúmalos luego de que se cogieron.
9. Emplee utensilios de acero inoxidable y para fuego lento. Esta es la ingeniería moderna de la salud en la preparación de alimentos.

### **Antes del desayuno**

Al levantarse y media hora antes del desayuno tome cualquier jugo de fruta natural y sin azúcar como el de uva, piña, ciruela pasa, higo, o cereza negra\*. Se puede tomar también una cucharadita de clorofila líquida disuelta en un vaso de agua.

Si lo desea tome una bebida de caldo y de lecitina mezclando una cucharadita de caldo vegetal en polvo y una cucharada de gránulos de lecitina disueltos en un vaso de agua tibia. Entre el jugo de frutas y el desayuno siga el siguiente programa: cepillado de la piel, ejercicio, caminata, respiraciones profundas o practique algún deporte. Luego dése un baño.

Empiece con agua caliente y luego enfríela hasta que su respiración se vivifique. Nunca se duche inmediatamente después de levantarse.

### **Al desayuno**

Fruta cocida, un almidón y una bebida nutritiva o dos frutas, una proteína y una bebida nutritiva. (Los almidones y las bebidas saludables se enlistan en las sugerencias para el almuerzo). También frutas rehidratadas como el albaricoque\* no azufrado, las ciruelas pasas o los higos y si lo desea se puede espolvorear con nueces molidas o la crema de nuez cualquier tipo de fruta ya sea melón, uvas, melocotones, peras, frutillas\* o manzana horneada. Hasta donde sea posible utilice la fruta que esté en cosecha.

### **Sugerencias de menús para el desayuno**

#### **LUNES**

Albaricoques\* secos hidratados  
 harina de avena ( corte acerado ) con suplementos  
 té de afrecho de avena  
 si lo desea, agregue huevos o  
 melocotones rebanados, queso *cottage* con suplementos  
 té de hierbas

#### **MARTES**

Higos frescos  
 cereal de harina de maíz con suplementos  
 té de *zacate navaja* o pasto navaja \*  
 si lo desea agregue huevos o crema de nuez o  
 moras y atol de manzana cruda  
 huevo cocido a fuego lento con suplementos y té de hierbas.

**MIÉRCOLES**

Melocotones secos hidratados  
 cereal de mijo con suplementos  
 té de hierbabuena  
 si lo desea agregue huevos, queso, crema de nuez o  
 nectarinas rebanadas y manzana  
 yogur con suplementos y té de hierbas.

**JUEVES**

Ciruelas pasa o cualquier fruta seca hidratada  
 cereal de trigo integral con suplementos  
 té de afrecho de avena  
 o  
 toronja y naranjillas chinas\*  
 huevo pasado por agua con suplementos y té de hierbas

**VIERNES**

Rebanadas de piña fresca con coco rallado  
 cereal de trigo sarraceno con suplementos  
 té de menta  
 o  
 manzana horneada, caquis\*, almendras crudas y picadas  
 leche acidófila y suplementos  
 té de hierbas.

**SÁBADO**

Muesli\* con bananos y dátiles\*  
 crema con suplementos  
 té de diente de león o té de hierbas.

**DOMINGO**

Puré de manzana cocida con pasas  
 harina de centeno con suplementos  
 té de *zacate navaja* o *pasto navaja*\*  
 o  
 melón y fresas  
 queso *cottage* con suplementos y té de hierbas.

## **Saber preparar los alimentos es una gran ayuda**

Fruta seca hidratada: Cubra la fruta con agua fría, hierva y deje en reposo toda la noche. Con las pasas se puede sólo vertir agua hervida sobre ellas para matar cualquier insecto y sus huevos.

Los cereales de grano integral: Para cocerlos al menor calor posible utilice un baño de María o un termo.

Los suplementos: Se puede agregar una cucharadita de cada uno al cereal o a la fruta. Entre ellos tenemos: la harina de semillas de girasol, puliduras de arroz, germen de trigo, o harina de linaza. También se puede espolvorear un poco de alga marina comestible acompañada de algún tipo de caldo en polvo.

A las 10:30 a.m. se puede tomar una sustancia de verduras, un jugo de verduras o de frutas.

### **En el almuerzo**

Como ya se indicó se puede consumir una ensalada cruda, uno o dos almidones y una bebida nutritiva. Si gusta tome algunas sugerencias de ensaladas del libro de cocina y guía alimenticia del doctor Jensen *Vital Foods for Total Health* [Alimentos esenciales para la salud integral].

Ensalada de vegetales crudos: Tomates (cítrico), lechugas de hojas verdes como la lechuga escarola, apio, pepino, germinados de frijol, *chiles* o pimientos verdes, aguacate, perejil, berros, endibias, cebollas (A) o repollo (A). Recuerde que la (A) se refiere a los alimentos ricos en azufre.

### **Los almidones**

Harina de maíz amarillo, papa horneada, banano horneado o por lo menos que esté bien maduro, cebada, que es un alimento para los inviernos fríos, arroz moreno hecho a vapor o arroz silvestre, mijo como cereal, especie de calabaza alargada\* o alguna variedad de calabaza de invierno\*.



Avena (corte acerado), cereal de trigo integral, la harina del Dr. Jackson\*, granos integrales, la harina romana\*, pan de trigo en tajadas (preferiblemente trigo integral, galleta de centeno, frijol de soya, pan de maíz, panecillos de salvados).

### **Las bebidas**

Estas pueden ser: Caldo vegetal, sopa, sustitutos del café, suero de leche, leche cruda, té de avena, té de hierbabuena, té de arándano ácido\*, té de papaya, o cualquier bebida nutritiva.

Nota: Si usted está siguiendo un régimen estricto, consuma diariamente sólo uno de los primeros siete almidones. Cada día varíe el almidón que consume.

### **Sugerencias de menú para el almuerzo**

#### **LUNES**

Ensalada de vegetales  
frijoles tiernos y papa al horno  
té de hierbabuena

#### **MARTES**

Ensalada de vegetales (utilice algún tipo de mayonesa natural)  
espárragos al vapor  
bananos bien maduros o arroz sin pulir al vapor  
caldo vegetal o té de hierbas

#### **MIÉRCOLES**

Ensalada cruda con aderezo de natilla  
frijoles verdes cocidos  
pan de maíz o variedad de calabaza de invierno\* al horno  
té de safrás\*

#### **JUEVES**

Ensalada acompañada de aderezo francés  
suquini y quimbombó\* al horno  
mazorca tierna de maíz, galleta de centeno  
leches espesas o té de hierbas

**VIERNES**

Ensalada

*chiles* o pimientos verdes al horno rellenos con berenjena o tomate  
 papa al horno o panecillos de salvado  
 sopa de zanahoria o té de hierbas

**SÁBADO**

Ensalada

nabos al vapor y hojas de nabo  
 camotes al horno  
 té de calamento\*

**DOMINGO**

Ensalada con aderezo de aceite de oliva y limón  
 cebada integral al vapor  
 sopa de crema de apio  
 acelga\* al vapor  
 té de hierbas

**Vegetales para ensaladas**

Utilice gran cantidad de verduras. Escoja cuatro o cinco vegetales de estos: lechuga de hojas, berros, espinacas, hojas de remolacha, perejil, germinados de alfalfa, repollo, acelga\* tierna, cualquier hierba de hojas verdes, pepinos, germinados de frijol, cebollas, *chiles* o pimientos verdes, *chiles* o pimientos en general, zanahorias, nabos, suquini, espárragos, apio, quimbombó\* y rábanos entre otros.

El libro de cocina del Dr. Jensen *Vital Foods for Total Health [Alimentos esenciales para la salud integral]*, es una guía de alimentación muy completa, que contiene cuadros de guía de las vitaminas y los minerales, y cuadros de los alimentos ácidos y alcalinos con instrucciones completas para realizar combinaciones perfectas que le permitan asegurarse de tener un equilibrio diario adecuado; ha sido elaborado para que el lector se cure y se mantenga saludable. Este libro le enseña a cocinar, preparar y servir los alimentos en una forma nutritiva y natural. Tiene ilustraciones en gráficos y también recetas.

**A las 3:00 de la tarde** tome un coctel nutritivo, un jugo o una fruta.

### **En la cena**

Si desea coma una ensalada cruda, dos vegetales cocidos, una proteína y tome un caldo o una bebida nutritiva. Entre los vegetales cocidos se pueden consumir *petit pois* o *guisantes*, alcachofas\*, zanahorias, remolachas, nabos, espinacas, hojas de remolacha, *vainicas* o judías verdes, acelga\*, berenjena, suquini, calabazas de verano\*, brócoli (A), coliflor (A), repollo (A), germinados, cebolla (A), o cualquier vegetal con excepción de la papa. Nota: La (A) significa alimentos ricos en azufre.

Como bebida puede tomar un caldo vegetal, una sopa o una bebida nutritiva.

### **Proteínas**

Una vez a la semana consuma pescado blanco como el lenguado, el hipogloso, o la trucha de agua dulce o salada.

Tres veces a la semana consuma carne, pero utilice sólo carne magra nunca cerdo, grasas o carnes procesadas. Si usted es vegetariano, consuma sustitutos de la carne o proteínas vegetales.

Dos veces a la semana consuma queso *cottage* u otro tipo de queso que se desmorone.

Una vez por semana incluya huevo en torta si va a tomar algún tipo de proteína en la cena y un postre nutritivo, aunque no es lo más recomendable, nunca consuma proteínas y almidones juntos. Note que estos deben estar separados.

Se puede cambiar el almuerzo por la cena, pero siguiendo el mismo régimen. Hace falta el ejercicio para digerir los alimentos crudos y por lo general después del almuerzo somos más activos, por esto se recomienda una ensalada cruda al mediodía. Si va a comer emparedados, acompáñelos con vegetales.

Los vegetarianos pueden comer frijoles de soya, frijoles, queso *cottage*, semillas de girasol u otras, también mantequilla de semillas y nueces, leche con nueces y huevos.

**Sugerencias de menús para la cena****LUNES**

Ensalada  
apio y zanahorias picados  
espinacas al vapor y cocidas sin agua, torta de huevos esponjosa  
caldo vegetal  
té de hierbas

**MARTES**

Ensalada  
hojas de remolacha cocidas  
bisté a la parrilla o tortas de carne molida con  
tomate en salsa  
coliflor  
té de consuelda\*

**MIÉRCOLES**

Queso *cottage*, palitos de queso,  
manzanas, melocotones, uvas, nueces  
cóctel concentrado de manzana

**JUEVES**

Ensalada  
acelga\* al vapor, berenjena al horno  
hígado a la parrilla y cebollas  
un batido de nísperos (es opcional)  
té de hierbabuena

**VIERNES**

Ensalada  
yogur con aderezo de limón  
mezcla de verduras al vapor, remolachas  
pescado al vapor con rebanadas de limón  
sopa de puerros, té de hierbas

**SÁBADO**

## Ensalada

*vainicas* o judías verdes cocidas, calabazas de verano\* al horno  
 pan de zanahoria y de queso  
 sopa o crema de lentejas o té de mata de limón  
 gelatina de melocotones frescos con crema de nueces

**DOMINGO**

## Ensalada

zanahorias en trozos y *petit pois* o guisantes (cocidos al vapor)  
 aderezo de tomate  
 pierna de cordero asada en salsa de menta  
 té de hierbas

Los vegetarianos pueden consumir platillos vegetarianos en vez de carnes.

**Alimentos de sobrevivencia**

**La clorofila.** La clorofila que se encuentra en todas las plantas verdes es el mejor limpiador y formador de la sangre. Como ya es sabido, el proceso de la fotosíntesis, en el cual la energía solar interactúa con la clorofila para elaborar el alimento de las plantas en las hojas verdes, es la base de la vida en nuestro planeta. La clorofila es un purificador de la sangre, ya que elimina los metales pesados, los residuos de drogas y otras toxinas. El hierro, que se encuentra en todas las plantas verdes, trabaja junto a la clorofila para formar la sangre. Una joven mujer canadiense llegó al Rancho por un caso de anemia perniciosa. Sus células sanguíneas rojas eran sumamente escasas. Por ser vegetariana, no podía consumir hígado u otra proteína animal que contuviera hierro; por lo tanto se le hizo tomar grandes cantidades de clorofila. Con mucha disciplina en el consumo de clorofila, logró elevar en tres meses las células rojas de la sangre a 4,800,000, el promedio normal. Esto es evidencia de la gran efectividad de la clorofila.

Se dice que la armada de los Estados Unidos, hizo experimentos con la clorofila y encontró que esta contribuye a limpiar el cuerpo de la contaminación radioactiva. Otros

investigadores sostienen que expulsa los metales pesados del cuerpo incluido al arsénico. En un futuro no muy lejano se podrá introducir directamente clorofila a la sangre para aumentar la cantidad de la misma.

Hay dos alimentos ricos en clorofila que vale la pena destacar como alimentos de sobrevivencia. Estos son la espirulina y la clorela; esta última es un alga diminuta compuesta de una sola célula y que contiene de un 50% a un 60% de proteínas, carbohidratos y lípidos de excelente calidad. Ambos alimentos son ricos en vitamina A, algunas vitaminas B, calcio, hierro y fósforo; y se encuentran cada vez más en las tiendas naturistas y macrobióticas. Lo que se come es toda la planta, o sea una sola célula. Se dice que en Japón hay un hombre que ha sobrevivido quince años consumiendo sólo clorela, así que debemos considerar muy en serio a esta planta como un alimento que nos mantiene vivos.

**Las semillas.** Considero a las semillas como un gran alimento que nos mantiene vivos, ya que las comemos enteras, son ricas en proteína de calidad, son puras y no poseen contaminantes. Además son buenas para el sistema reproductivo y contienen vitamina E. Como ya lo he dicho antes, la mejor semilla es la de ajonjolí, pero por esto no debemos menospreciar a las otras.

Las semillas de sandía son excelentes para sanar los problemas en los riñones, la presión alta y el estrés. Podemos tomar las semillas de las granadas y hacer una leche de semillas ideal para el tubo genitourinario y los riñones.

Si consideramos que un 80% de los hombres mayores de sesenta años en los Estados Unidos se han operado de la próstata, y un alto porcentaje de mujeres se han hecho histerectomías o han tenido problemas serios relacionados, nos damos cuenta que debemos aprender a alimentar nuestras glándulas para que la fuerza vital continúe. Esto se hace con los componentes de las semillas, los cuales proporcionan esta fuerza vital. Las semillas contienen todas las vibraciones vitales necesarias para que nazca una planta completa.

Nosotros somos tan jóvenes como nuestras glándulas. No solamente me refiero a la vitalidad sexual, aunque este es un factor importante, sino que me refiero también a la piel, el

tono de los músculos, la compostura, la energía y la fuerza vital para trabajar, jugar y vivir en todo el sentido de la palabra.

**Los germinados.** Los experimentos hechos con las vitaminas en todo el mundo han demostrado que los germinados de los granos y las legumbres desarrollan grandes cantidades de vitaminas, en especial de las vitaminas A, B y C. De hecho, algunos germinados de legumbres contienen tanto ácido ascórbico, el cual es parte del complejo vitamínico C, que una sola porción individual del germinado en una ensalada podría suplir la mitad del ácido ascórbico que un adulto necesita en un día. Así que nadie y en ninguna parte el mundo, ni en la tierra ni en el mar, debería carecer de esta vitamina tan importante si existen semillas disponibles para obtener germinados. El potencial de los germinados radica en que estos son puros, completos y tienen enzimas activadas de la semilla "madre". Los alimentos integrales son fuentes valiosas de los grupos de nutrientes equilibrados. Con los germinados, no nos tenemos que preocupar por los rociadores o los suelos devastados, ya que son alimentos puros, limpios y con un alto valor nutritivo.

Creo que muchas personas desconocen que el proceso de transformación de semilla a germinado es tan simple que lo pueden realizar desde sus propias cocinas. Para mí es tan importante que usted aprenda a incluir los germinados en su dieta, que creo pertinente ofrecer más información detallada al respecto.

Recientemente alguien me envió un recipiente para germinar semillas. Este tazón de material poroso permite por medio de la acción capilar, mantener las semillas en el estado apropiado de humedad, lo que produce en un período de tres a cinco días germinados ricos en vitaminas.

Las semillas para germinar deben ser limpias y no deben estar resquebrajadas, ya que estas últimas no pueden germinar y sólo logran inflarse y fermentarse, interfiriendo así con la germinación al producir alcohol y moho.

Coloque la cantidad apropiada de semillas limpias, tal como se indica en la tabla posterior, en una taza de agua tibia y déjelas reposar por el período de tiempo indicado. Luego, vierta toda el agua y coloque las semillas en un tazón poroso o en un plato poco

profundo como un plato de vidrio para hacer pasteles o un molde para queques. Vierta media pulgada de agua tibia y coloque en agua el recipiente poroso que se va a utilizar para la germinación y póngale un cobertor que lo proteja contra la luz, pero que permita que entre el aire.

La temperatura normal de una habitación es, por lo general, ideal para la germinación; sin embargo en climas fríos se hace necesario colocar el recipiente en una parte caliente de la cocina para mantener los germinados en una temperatura adecuada. Si observa las semillas al día siguiente, descubrirá que estas están infladas y probablemente ya han germinado algunas raicillas. Deseche todas las semillas resquebrajadas que puedan haber quedado después de haber absorbido el agua. Si después del primer día usted dejó mucha agua en las semillas y esta aún está en el recipiente, viértala con cuidado. La experiencia pronto le indicará la cantidad apropiada de agua que debe dejar.

Al tercer día ya los tallos y las raicillas estarán más largas. Suele ser una buena idea lavar los tallos de frijol con agua moderadamente fría. Se debe llenar el recipiente y vertir el agua con mucho cuidado y sin maltratar los tallos. El agua que quede al fondo del recipiente se debe cambiar al tercer día.

Se debe evitar dejar descubierto por largo tiempo el recipiente que contiene los germinados, ya que la exposición a la luz reduce la producción de ácido ascórbico (vitamina C).

Al cuarto día la mayoría de los tallos estarán listos para comerse, a excepción de los garbanzos chinos, los cuales requieren de un día adicional. Recuerde que los tallos de las semillas son los vegetales más frescos que usted puede consumir, ya que estas siguen creciendo aún cuando estén en el plato de ensalada, por lo que uno puede asegurarse de consumir lo mejor de las vitaminas. Se pueden almacenar en el refrigerador, aunque en ese proceso se pierde un poco de vitamina C.

Las semillas de trigo y alfalfa son valiosas fuentes de proteína de alto valor biológico. El trigo integral contiene también grandes cantidades de hierro que ayudan a formar la sangre. Quizás estas dos son las mejores semillas con las que puede comenzar la aventura de la germinación. Las semillas de girasol son también una buena fuente de proteínas.



Otro procedimiento para cultivar germinados es el siguiente: deje las semillas en remojo durante 24 horas, luego coloque las semillas húmedas entre los dobleces de una franela suave y en una envoltura floja, para permitir que estas puedan crecer varias veces más de su tamaño original. Mantenga las semillas envueltas en la franela en un sitio caliente y rocíeles cada día agua tibia, pero no permita que el agua se estanque.

Si desea que sus germinados tengan un color verde, exponga las semillas al sol por un corto período de tiempo todos los días durante la germinación. En un período de entre cuatro y seis días los germinados habrán crecido entre 5 y 8 cms. Luego de que los germinados se han desarrollado, deben mantenerse en un lugar frío como cualquier otro vegetal fresco.

Los germinados son deliciosos en ensaladas crudas verdes, platos chinos o junto a los huevos revueltos. Si se utilizan en platillos calientes, los germinados se deben servir unos minutos antes de comerse para que no pierdan su valor. Un cereal delicioso para el desayuno se hace moliendo y mezclando una taza llena de germinados de trigo y diez dátiles\* o cualquier otra fruta.

	Cantidad correcta para una siembra	Tiempo de remojo	Listas para comerse
rábano	2 cucharaditas	4 horas	de 3 a 5 días
alfalfa	1 cucharadita	8 horas	de 3 a 5 días
trébol morado*	1 cucharadita	8 horas	de 3 a 5 días
granos	2 cucharadas	8 horas	de 3 a 4 días
garbanzos chinos	1/4 de taza	8 horas	de 3 a 6 días
lentejas	1/4 de taza	8 horas	de 3 a 6 días

Realmente, recomiendo el consumo de germinados en la dieta, ya que recibimos el contenido total mineral y químico de la semillas antes que estas se deterioren. Conforme usted las vaya necesitando, puede ir germinando las semillas y siempre tendrá un complemento alimenticio fresco.

En el Rancho, tenemos un refrigerador viejo que posee un regulador de temperatura en él, como el que se usa en una incubadora para pollos. En este refrigerador mantenemos la temperatura regulada a 85 grados. Utilizamos un plato poco profundo de cerámica o de algún

otro material poroso con una tapa que no quede muy apretada. Es este colocamos una cucharadita de semillas de alfalfa, lo cubrimos con agua y los dejamos reposar por doce horas a temperatura ambiente. Vertimos el agua con cuidado. Colocamos el plato que contiene las semillas en otro más grande que contenga un poco de agua. Cubrimos el plato de encima y lo metemos en el refrigerador a 85 grados, y se mantiene a esta temperatura. El agua se deja en el plato de abajo. Las semillas germinan en tres o cuatro días. Los germinados de los frijoles de soya requieren permanecer en agua aproximadamente veinte horas antes de botar el agua.

Se ha comprobado que una dieta de jugos vegetales, frijoles y germinados de semillas es sumamente beneficiosa en casos de esclerosis múltiple.

Browne Landone fue uno de los que creyó en el valor de los germinados. Este hombre se dio cuenta que al crecer en la oscuridad, el poder que las semillas utilizaban y desarrollaban para salir a la luz es el poder y la energía eléctrica que necesitamos para nuestros cuerpos. Esta es la gran fuerza de vida que se encuentra en el bíblico grano de mostaza.

**Las frutillas\*.** Decidí escoger a las frutillas en mi lista de sobrevivencia ya que estas son de las menos alteradas de las fuentes alimenticias. Muchos de los alimentos agrícolas comerciales como las frutas, las nueces, los granos, los vegetales y otros, se han hibridizado y se les ha alterado su composición genética para aumentar su tamaño, mejorar su color y sabor, para que se conserven mejor o para permitir la siega con aparatos mecánicos. Difícilmente podremos estar seguros del valor nutritivo que quede en estos alimentos. Es casi imposible que estas alteraciones que el ser humano hace a la madre naturaleza tengan un buen final.

Las frutillas son aún especies algo silvestres, lo más natural que podemos encontrar en el reino de las frutas. La proporción de la pulpa al líquido que estas poseen, no está lejos de la proporción de "pulpa" a "líquido" en el ser humano. El porcentaje de hierro que hay en las frutillas más negras es muy cercano al que hay en el hígado humano. Mientras que la mayoría de los tónicos a base de hierro producen estreñimiento, las frutillas no lo producen, a excepción de las moras.

Nótese que las frutillas están cargadas de semillas, las cuales son ricas en aceite y enzimas que alimentan las glándulas y nos ayudan a mantener el vigor, así como una apariencia joven. En diferentes regiones de los Estados Unidos y del mundo se consiguen

distintas clases de frutillas. En los Estados Unidos con frecuencia se consiguen las moras, las frambuesas americanas\*, las frambuesas negras\* y rojas, las fresas y las grosellas blancas espinosas\*.

### **¿Cómo hacer que los patrones alimenticios funcionen correctamente?**

En mi trabajo en el campo de la nutrición, he diferido un poco de otros maestros. Algunos de ellos son tan perfeccionistas y demandan tanto que casi llegan a convertir en enfermedad el esfuerzo de estar bien. El nivel de ansiedad sube tan rápido como un cohete. Se genera descontento, estrés, enfermedad y falta de armonía estableciendo reglas de la alimentación e imponiendo tanta disciplina y patrones tan difíciles que uno se siente tenso. Considero que buscar la buena salud debe ser una forma relajante y amena de vivir.

Siempre tiendo a estar alejado de los que son radicales en la alimentación, o de esos que se van a los extremos. A mí me han dicho que estoy en un término medio, y eso es cierto. Cuando digo eso, es porque he descubierto que uno se puede centrar seriamente en la salud las 24 horas del día sin perder de vista la totalidad del asunto que es caminar hacia una forma de vida correcta.

Cuando nos obsesionamos con los temas de la nutrición y la salud nos convertimos adictos enfermizos de la salud (y me pregunto si la Naturaleza no cederá un poco).

Tiene que haber un término medio, alguna flexibilidad en la vida. Si usted pretende hacerlo todo con una precisión militar, va a tener que convertirse en un ermitaño y aislarse. A fin de cuentas encontrará que el mundo no funciona así. Ahora, creo que una vida larga no es siempre la mejor, sino una buena vida es lo que hace que esta dure. Lo primordial es educarse y establecer patrones de salud que nos permitan estar mental, espiritual y físicamente activos, motivados y vivos. Para mí, eso es alcanzar la salud máxima.

En la vida, el equilibrio es lo más importante, y es una prioridad fundamental. Al Rancho me han visitado algunos pacientes, en especial mujeres, quienes regresan a sus casas con algunas buenas ideas que yo les doy. Y luego, ¿qué sucede? Vuelven locos a sus esposos y a sus hijos al demandarles cambios repentinos en la alimentación. "No tienen que hacer esto, no deben hacer lo otro, tienen que cambiar"- les dicen. ¿Quién va a soportar esa clase de

cosas? El pobre esposo pregunta "¿Me tengo que comer esto?", y los niños preguntan "¿me tengo que comer esto otro?" En un momento, todas las cosas maravillosas que les he aconsejado a estas mujeres se convierten en un desastre familiar.

Resultaría mejor si esto se hiciera en forma gradual. Sería bueno que se tomara su tiempo en cambiar su estilo de vida, pero no se lance al cambio repentino. Durante 25 años, fui un vegetariano estricto, pero poco a poco fui desistiendo de ello. Antes no creía en el valor que podía tener la leche o el queso. Había tantas cosas que creía que no tenían valor, que me encontré encajonado en un lugar donde no podía salir a cenar con nadie. Aún hoy en día, si mi esposa y yo salimos a cenar soy muy selectivo a la hora de escoger el lugar a donde iremos. Debe ser un lugar agradable para comer y donde el cocinero sepa de alimentación. No soy tan selectivo al escoger a qué teatro iremos, a mí me pueden llevar a cualquier teatro, pero no me pueden llevar a cualquier restaurante.

El mismo patrón rige en nuestra casa. La comida tiene que ser buena. Yo le digo a mi esposa que gaste todo el dinero que necesite en alimentos, porque si no se gasta en alimentos se gastará en los médicos, que se ganan la vida a costa de los errores que cometemos en la cocina, los errores que servimos en los platos de comida y los errores que nos comemos. Sin embargo, no tenemos que ser tan perfectos que nos volvamos completamente rígidos. Podemos dejarnos llevar de vez en cuando.

En la fiesta de cumpleaños de mi hijo, mi esposa trajo una docena de galletas y le pidió a mi hijo que las repartiera. David empezó a repartirlas entre los doce niños presentes y cuando llegó al último niño quedaba sólo una galleta en el plato. Recuerdo que él se quedó mirando la galleta y dijo: "Sabes, creo que mejor me voy a comer esta galleta. Me la puedo comer porque toda mi vida he estado comiendo alimentos saludables".

Si estamos saludables, podemos hacer un receso de vez en cuando sin perjudicar nuestra forma de vida. Seamos francos, si tratamos de mantener a nuestros hijos alejados de las galletas y de toda persona que les dé galletas o confites, incluidos los abuelitos, le aseguro que será una tarea difícil.

Ahora, si usted desea ser un vegetariano estricto puede hacerlo. Si desea vivir comiendo hojas de lechuga, adelante. No quiero persuadirlo a que haga nada contrario a su

voluntad. En mi opinión, hay que comer de forma tal que las comidas luzcan atractivas y agradables. Además, las comidas deben ayudar a facilitar el funcionamiento del intestino, eliminar los problemas en la piel y llevarnos a un nivel de vitalidad que podamos disfrutar. Cómo se hace y hasta dónde llega será su tarea; la mía es la de ser el puente.

A mí no necesariamente me gustan los alimentos saludables. Los consumo porque duramente he aprendido que me hacen bien. Provengo de una familia danesa. Fui criado consumiendo alimentos pesados daneses y donde la costumbre es comer repostería danesa y tomar veinte tazas de café al día.

Hoy en día, la gente habla del café y de sus sustitutos, pero yo les digo que no hay sustituto para el café. Hasta donde yo conozco, sólo el café verdadero vale. Sin embargo, no lo tomo porque sé que no me hace bien, pero esto tuve que descubrirlo por mí mismo. Yo lo descubrí, y también descubrí otras cosas en el camino. Descubrí que necesitamos fósforo y calcio para nuestros huesos. Necesitamos silicona para la piel y el cabello, y sodio para mantener las paredes del estómago. Cada órgano y cada tejido tiene sus propias necesidades.

En el proceso de la evolución nos damos cuenta que primero aparecieron los pastos y luego las hierbas. Posteriormente aparecieron los vegetales, los cuales fueron originalmente hierbas. Cada vegetal, fruta, hierba y pasto trajo una cierta combinación de bioquímicos provenientes del suelo, el agua y el aire. El cuerpo humano, que también se compone de bioquímicos, necesita los elementos apropiados para reemplazar las células que envejecen y mueren. Todas las enfermedades se caracterizan por la carencia de uno o más elementos químicos.

### **Los cuatro elementos químicos más necesarios**

En mis 50 años de experiencia con pacientes, he encontrado que los cuatro elementos químicos más importantes de que carecen casi todas las personas que han venido a mi consultorio son: el calcio, el yodo, el sodio y la silicona.

**El calcio.** El sobrenombre del calcio es el "sanador". Si usted se quiebra un hueso, debe disponer de calcio, puesto que de otra manera no sana. Si tiene una úlcera en la pierna que no

se sana, debe poner calcio en su cuerpo antes de que comience a empeorar. Cuando una persona que se siente enferma viene a verme, en lo primero que pienso es en el calcio. Sin calcio no podemos sanar ninguna parte de nuestro cuerpo.

El calcio provee energía, tono y poder. Desde el punto de vista físico se relaciona con la fuerza, y desde el punto de vista mental con la valentía. Las personas que no tienen suficiente calcio son temerosas, demasiado cautelosas y tímidas. Tienen gran dificultad para enfrentar los problemas y para encarar los obstáculos. Una deficiencia de calcio puede impedir o evitar que una persona tome y determine tener éxito en su vida. Para tener éxito una persona no puede mantenerse pasiva. Necesitamos el calcio para seguir adelante y cobrar ánimo.

La nueva presidenta de la Asociación de Padres y Maestros de la comunidad acaba de dar su discurso inaugural, y cuando el aplauso terminó, ella señaló a la primera fila y dijo: "Ahora, me gustaría presentarles a mi esposo." Pero tuvo que indicarle que dijera unas palabras dada su timidez. Para evitar este síndrome debemos tener calcio. Hay quienes no pueden tomar decisiones debido a las deficiencias de calcio. A veces la paranoia, la ansiedad sin motivo y el tartamudeo son el resultado de la falta de calcio en el organismo.

Debemos consumir el calcio de los alimentos. Las nueces, los granos y los lácteos son ricos en calcio. Los vegetales de hojas verdes y el consumo de suficiente yodo equilibran el control metabólico del calcio en el organismo. El calcio funciona acompañado del fósforo y debemos asegurarnos de tener un equilibrio. Necesitamos tener dos veces y medio tanto calcio como fósforo en la corriente sanguínea.

Hace algunos años vino a verme una paciente que tenía trece úlceras con pus en la pierna, y estas se le estaban poniendo verdes y amarillas. Las úlceras le habían aparecido tres años atrás, y esta mujer tratando de deshacerse de las úlceras había invertido mucho de su tiempo y dinero en clínicas alópatas muy reconocidas. Como principal problema, se le diagnosticó pelagra, que se produce por una deficiencia de calcio. No experimentó ninguna mejora pese a que en una clínica duró tres meses tratando de alimentarla con calcio. Esta mujer no pudo asimilar el calcio en forma de tiza que le dieron.

En otra clínica le recetaron yodo en un intento de estimular o ejercer control sobre el calcio. Aunque los doctores tenían la idea correcta, le estaban dando calcio inorgánico en vez de la forma bioquímica, por lo tanto el yodo no funcionó.

Esta paciente quería probar alguna dieta, entonces empecé a pensar qué hacer. Había estado leyendo sobre los habitantes de Unza quienes no padecen de ninguna enfermedad y viven hasta la edad madura de aproximadamente 120 años conservando firmes todos sus dientes.

"¡Qué increíble dieta a base de calcio deben haber tenido!", pensé. Estas personas viven muchos años, no padecen de pecho de paloma, de tobillos torcidos ni de otros problemas relacionados con el calcio, ya que casi dos tercios de su dieta se compone de verduras y vegetales que crecen bajo la luz del sol. Me acordé también de una ocasión en que tuve que ayudar a un niño que tenía los tobillos torcidos. Utilicé una lámpara solar, o sea, una lámpara con arco de mercurio, y los resultados fueron maravillosos. Pensé que si la luz directa de sol puede ayudar al desarrollo del control del calcio ¿por qué no podría la luz indirecta del sol resultar tan beneficiosa por medio de las verduras? Les aseguro que en realidad la idea me impresionó.

Entonces, decidí dar verduras a la mujer que padecía de úlceras. Esto lo hice en la época antes de que existieran licuadoras y otros aparatos semejantes. La puse a cortar con un cuchillo en trozos finos los vegetales de hojas verdes, y le pedí que los dejara en remojo por una o dos horas. Ella apretó la mezcla con una estopilla, exprimió la pulpa y tomó el jugo. La mantuve bien ocupada haciendo esto todos los días. Al pasar las semanas, la pus dejó de salir y empezó a formarse una piel nueva de color rosado. No detuvimos el programa de los jugos ante esta señal de avance porque incluso en aquel tiempo yo sentía que sanar la química desequilibrada de un cuerpo era un proceso a largo plazo. Pero, permítame decir que con esto estuve muy satisfecho. Yo les puedo asegurar que al ver desaparecer estas múltiples úlceras en las piernas, me hizo creer más. Cuando se empieza a entender el poder sanador que hay en los alimentos, al ver los resultados ante los propios ojos, en realidad uno se sorprende.

**El yodo.** Es posible que el síntoma más dramático de la deficiencia de yodo es el bocio o el aumento de tamaño de la tiroides. La tiroides es un órgano que requiere yodo. Sus dos secreciones, la tiroxina y la triiodotiroxina, son hormonas poderosas que se componen de yodo. Cuando la tiroides carece de yodo, esta aumenta su tamaño para filtrar de la corriente sanguínea la cantidad de yodo necesaria. Cuando esta glándula aumenta su tamaño se produce el bocio.

En los países que están lejos del mar, como Suiza, el bocio es muy común. El yodo es un elemento marino que se encuentra en abundancia en las algas marinas, el pescado y en los alimentos marinos en general. Los japoneses, quienes toman del mar la mayoría de sus alimentos, no tienen problemas con el bocio.

¿Por qué el yodo es tan importante? La tiroides es una glándula extremadamente sensible, responsable en gran manera del metabolismo del cuerpo y participante en al menos veinte procesos bioquímicos. La tiroides llamada "la glándula de las emociones" está bajo el control de la pituitaria, la "glándula madre" del sistema endocrino. Sin embargo, no importa que tan bien funcione la pituitaria, porque sin el yodo, la tiroides no puede funcionar del todo. La rapidez con que se llevan a cabo todas las funciones celulares básicas, tales como la asimilación de los alimentos, la construcción de tejidos, la eliminación de desechos y otros, depende de la tiroides. La tiroides y la paratiroides juntas regulan el calcio. Por medio de su efecto en el metabolismo y la regulación del calcio, el yodo desempeña una función fundamental en la sanidad y en el desarrollo de la salud máxima.

Existen dos condiciones comunes de equilibrio en la tiroides. En el hipertiroidismo, la tiroides funciona más de lo normal y gasta el yodo en forma rápida. En el hipotiroidismo, la tiroides funciona más lentamente, con frecuencia por la carencia de yodo. Para cuidar de cualquiera de las dos condiciones se necesita consumir yodo en la dieta.

La persona que sufre de hipertiroidismo es nerviosa y fácilmente excitable, mientras que quien sufre de hipotiroidismo padece de pereza física y mental. Las mujeres hipotiroidéicas pueden padecer de problemas menstruales. El hipotiroidismo por lo general produce resequedad en la piel e hinchazón de las manos y la cara. Como se puede notar, la curación se ve muy afectada por la glándula de la tiroides. Por su sensibilidad a las



emociones, siempre enfatizo en mis pacientes actitudes positivas. Es asombroso el efecto que producen las actitudes positivas y el consumo adecuado de yodo en la curación de muchas enfermedades.

En una ocasión me llamaron desde Bremerton, Washington, donde una niña de tres años tenía al final de su columna una llaga casi del tamaño de medio dólar. Los padres aseguraron que ella traía esta llaga desde su nacimiento. Al revisar los iris de la madre y del padre, pude ver que una debilidad en la tiroides de ambos causaba problemas para mantener suficiente yodo. Como la niña había heredado esa condición, yo sabía que lo que necesitaba era yodo. La niña comenzó a tomar diariamente treinta tabletas de alga marina comestible, ricas en yodo. Al cabo de un mes y medio la llaga se había sanado. Fue maravilloso ver como el yodo aceleró la curación y controló al calcio.

**El sodio.** Cuando hablo acerca del sodio en mis clases, alguien me pregunta sobre la sal de mesa, que es el conocido cloruro de sodio inorgánico. La sal de mesa nos muestra una diferencia clara entre los componentes inorgánicos y orgánicos del sodio. El consumo excesivo de sal separa el calcio de su estado de solución provocando la artritis y los almacenamientos de calcio en las coyunturas. Se ha asociado el consumo de sal inorgánica a las enfermedades del corazón, el endurecimiento de las arterias y otras condiciones. Sin embargo, quienes la consumen en exceso carecen de sodio en el canal gastrointestinal, y necesitan sodio orgánico, el elemento de la "juventud", el cual se encuentra en el suero, la leche de cabra y el apio entre otros. La sal de mesa no puede suplir esa carencia ya que su tasa vibratoria es muy baja. Necesitamos consumir los elementos que se desarrollan en los alimentos, no la sal que se extrae de las rocas en las minas y que se procesa en las fábricas a altas temperaturas. Nadie tiene necesidad de la sal inorgánica de mesa, pero sí todos necesitamos mucho sodio en los alimentos que consumimos.

En mi trabajo, en el sanatorio noté que uno de los problemas más comunes de todos los pacientes era el mal funcionamiento del intestino. La ciencia de la iridología, el análisis de los tejidos del cuerpo revelados en el iris del ojo, muestra que el estómago y el intestino son los órganos del cuerpo menos activos. Estos son órganos que necesitan del sodio. Al acabarse el sodio del canal gastrointestinal, sabemos que ya se ha acabado también en cualquier parte

del cuerpo, y esta carencia afecta a todos los órganos y tejidos que lo necesitan en mayor o menor grado.

El sodio realiza muchas funciones importantes en el cuerpo. Protege los ácidos del estómago y el intestino y facilita la movilización de nutrientes a través de las paredes del intestino delgado. Si no existiera suficiente sodio en las paredes del estómago el ácido clorhídrico las carcomería haciendo un hueco a través del estómago. Las paredes de nuestro estómago deben ser alcalinas. El sodio se concentra en gran cantidad en el flujo que acompaña a las células del cuerpo. El potasio, por su parte, es el principal elemento dentro de las células.

La interacción electromagnética de estos dos bioquímicos controla la distribución y el movimiento del agua en los tejidos, y una interacción relacionada de los mismos dos elementos es vital en el camino de los impulsos nerviosos por el sinapsis, o los espacios que conectan a las células de los nervios. El tubo gastrointestinal, los riñones, las glándulas suprarrenales y la piel regulan la cantidad de sodio del cuerpo.

¿Qué hacen las personas cuando tienen problemas digestivos y en el estómago? Toman bicarbonato de soda, que es un compuesto de sodio inorgánico. La forma incorrecta de obtener sodio para el organismo es tomando antiácidos. El sodio se debe obtener mediante los alimentos para que tenga una actividad apropiada y una cualidad vibracional adecuada, de esta manera los tejidos lo asimilarán y usarán.

El trabajo físico y el estrés mental consume el sodio del cuerpo. Cuando trabajamos o nos ejercitamos en exceso, sudamos y la transpiración produce cloruro de sodio. Al trabajar en la "Corporación de las úlceras" o cuando hay problemas en el matrimonio, perdemos sodio como consecuencia de un recargamiento de las glándulas suprarrenales. He visto a muchas personas que se casan y se van cuesta abajo desde el primer día. Se vuelven anémicos, tienen deficiencias de elementos químicos y desequilibrio en sus metabolismos. Otros se casan y su salud florece. El choque de personalidades estimula el desequilibrio bioquímico, mientras que la armonía y el amor promueven la salud máxima.

El sodio es el elemento que más necesitamos para mantenernos jóvenes y activos, además de flexibles y ágiles en las coyunturas. Después del sistema gastrointestinal, las

coyunturas son las estructuras del cuerpo más ricas en sodio. ¿Qué elemento químico le falta a un paciente que no puede mover sus dedos, que tiene dolor y acumulaciones de calcio alrededor de sus coyunturas tensas? La respuesta es sodio. Esto es lo que produce los dolores y problemas del reumatismo, que es la deficiencia extrema de sodio bioquímico.

Entre otras fuentes, el sodio se obtiene del suero. Los fabricantes de queso toman la leche y hacen el queso separando de él el suero. Desechan el suero y nos venden el queso que es la parte astringente. El suero es la parte laxante de la leche y no consumimos suficiente de él.

El reumatismo y la artritis nos indican que tenemos carencias de químicos y desequilibrios químicos. Quienes padecen de estas enfermedades no han consumido suficiente sodio en sus dietas, o lo han gastado en exceso debido al odio, la amargura, la falta de perdón, el resentimiento, la resistencia y la vida no armoniosa.

Existe un mito muy conocido según el cual la artritis es una enfermedad de la vejez. Una mujer de edad avanzada, siguiendo el mito, fue a ver a su médico por padecer de dolores artríticos en su rodilla izquierda. "¿Qué edad tiene usted, señora?" le preguntó el doctor. "Tengo 65 años" le contestó. "Yo tengo 65 años" le dijo el doctor, "y también padezco de artritis, y no hay cura para eso, así que regrese a su casa y acéptelo como parte de la vejez". Al oír esto, la pequeña anciana miró al doctor y le respondió "Quiero decirle algo. "¡Mi rodilla derecha tiene la misma edad que la izquierda y la primera no tiene artritis!" La artritis no es asunto de edad sino de la química del cuerpo.

Una madre trajo a mi consultorio a su hija de 10 años, desde la ciudad de Salt Lake en los Estados Unidos, por el mismo problema que una paciente de 92 años que se iba, mientras esta mujer y su hija entraban. La pequeña casi no se podía mover por la artritis, mientras que el paciente mayor estaba tan dinámico y ágil como un potro. La niña no podía caminar ni vestirse sola. He escuchado de casos de infantes con artritis, así que no es una enfermedad exclusiva de la vejez.

### **La artritis se puede superar a cualquier edad**

Con 98 años de edad, Ethel Lesher ha salido en el programa de televisión de Johnny Carson y tiene su propia orquestaailable en Cottonwood, en el estado de California. Ella tocó el piano en uno de nuestros viajes por crucero, y es una inspiración viviente a todos los que han padecido de artritis.

A la edad de 76 años, Ethel vino a visitarme al Rancho con un serio problema de artritis. "Toda mi vida he sido muy saludable—me dijo—, pero por hacer tantas cosas sufrí de agotamiento. Trabajaba muy duro en el Rancho y era miembro activo de cinco organizaciones. En 1961 hice un viaje, y al regresar a casa me sentí débil y con las rodillas entumecidas. Mi médico me dijo que tenía artritis, que todos sufríamos de ella al envejecer y que tenía que acostumbrarme a vivir así. Ese comentario me disgustó, porque yo no quería vivir así. Así que intenté muchas cosas, y traté de encontrar algo que me ayudara, pero en vez de mejorar todo empeoró".

Al acordarse de una de mis charlas que impartí en Redding, California, años atrás, Ethel se decidió a venir a mi Rancho en Escondido para ver si podía solucionar algo. Puse a Ethel en un régimen que incluía vitamina B-12, baños en jacussi, baños Kneippe de agua fría, caminatas descalza sobre el césped y un régimen de alimentación que incluía algunos de los alimentos más ricos en sodio como el suero, el apio y el quimbombó para fomentar la disolución del calcio en el cuerpo. Le tomó dos años deshacerse de la artritis.

"Pensé que nunca más volvería a tocar el piano, pero poco a poco pude irlo retomando". Ethel comenzó a tocar con una banda para grupos de la tercera edad como percusionista, y tocaba saxofón tenor y banjo. La organización local de los Veteranos le pidió a la banda que tocara en un baile y su música gustó tanto que tocaron durante tres años los sábados por la noche. La asistencia al salón de baile se triplicó en esos tiempos. Johnny Carson, escuchó hablar de la orquesta de Ethel Lesher y le pidió que apareciera en el espectáculo de la noche, un gran éxito para una mujer de más de 90 años, una vez declarada casi inválida por la artritis. Ethel baila perfectamente, de hecho lo hizo con el capitán de actividades sociales de nuestro crucero, y realiza las comunes tareas del hogar.

Ethel Lesher escoge con cuidado los alimentos según lo que aprendió en mi Rancho. Come una variedad de vegetales frescos y frutas con huevos, carne de aves y pescado como sus principales proteínas. Ella mantiene sus intestinos en una condición normal, es físicamente activa y tiene muchos amigos. "Creo que la mente necesita tanta actividad como el cuerpo" dice. Muchos de los amigos de Ethel de su juventud ya han muerto o viven en asilos para ancianos. Lo sobresaliente en la vida de Ethel Lesher es que ella ha demostrado cómo una persona puede permanecer saludable, feliz, vigorosa y activa, e incluso joven, siguiendo el camino de una vida adecuada.

Un 25% de mis pacientes que sufren de artritis se liberan de todos los síntomas siguiendo una dieta apropiada, haciendo ejercicio y cuidando de otros factores. Un porcentaje considerable mejoran bastante.

No es que yo tenga nada en especial, sino que la respuesta está en la nutrición. La naturaleza tiene el remedio, y todo lo que tenemos que hacer es tenderle la mano.

La leche de cabra es un alimento rico en sodio. ¿Alguna vez ha observado el comportamiento de las cabras? Las cabras, que saltan y juegan en las montañas como si fueran incansables, están entre los animales más ágiles de la Tierra. Sus coyunturas son altamente flexibles. Las vacas, por el contrario, son animales que tienen mucho calcio. Su piel es gruesa, sus huesos son pesados y son animales lentos. Las vacas no tienen rapidez, gracia ni flexibilidad. He visto cabras subir al techo de un establo de altura baja, pero sólo usando una grúa se podría subir a una vaca hasta allí.

El sodio lo encontramos en las frutas, en especial, en los cítricos. En mis primeros años de trabajo como higienista, acostumbraba recomendar el consumo de una buena cantidad de cítricos. Sin embargo, desistí de esta idea cuando me mudé a California, conocida por ser buena en la producción de cítricos, y descubrí que estos se cogían dos meses antes de estar maduros. Las frutas verdes no son nutritivas. Ahora recomiendo a mis pacientes no comer cítricos a menos que se hayan madurado en el árbol.

El quimbombó y el apio son ricos en sodio. También lo es el caldo de post a de ternera que el Dr. Rocine recomienda y que se elabora de la siguiente manera:

Tome una coyuntura entera, limpia y fresca de ternera y lávela en agua fría. Colóquela en una sartén larga, cubra hasta la mitad con agua y agréguele los siguientes ingredientes picados en trozos finos:

1 y 1/2 taza de cáscaras de manzana  
2 tazas de cáscaras de papa  
un tallo pequeño de apio  
1/2 taza de quimbombó\* (enlatado o fresco)  
1 chirivía\* grande  
1 cebolla  
2 remolachas ralladas  
1/2 taza de perejil picado

Hierva a fuego lento todos los ingredientes de 4 a 5 horas. Cuele todo de manera que sólo le quede el líquido. Se puede tomar tibio o caliente. Almacene el caldo que le sobre en el refrigerador.



*El Dr. Jensen junto a Ethel Leshner quien toca el piano a sus 98 años. Para envejecer y mantenernos jóvenes debemos ser activos e interesarnos en la vida.*

## EL SECRETO PARA SOBREPONERSE DE LAS ENFERMEDADES

*La historia de Ethel Lesher es una de las más satisfactorias de mi carrera, aunque hay muchas otras que también podría mencionar. He visto a pacientes levantarse de su lecho de muerte, y luchar para mejorar hasta que se reincorporaron a la vida plena y normal. Unos cuántos secretos proporcionan este éxito, y el crédito no es del todo exclusivo del doctor.*

*Aún el mejor doctor haría muy poco sin la cooperación de su paciente. Mucho de este éxito depende de la determinación que tenga el paciente para recuperarse, y de su disposición para lograr cambios fundamentales y verdaderos en su vida. Gran parte depende de la actitud del paciente.*

*No es sino hasta ahora que las personas se han responsabilizado por cuidar de sí mismos, por comer correctamente, descansar lo suficiente y hacer ejercicio entre otros. Una vez que una persona ha comprendido a cabalidad este principio, ya ha dado un paso gigantesco.*

*En lo que al doctor concierne, creo que se puede velar por muchas más cosas además del cuerpo del paciente, en especial en aquellos que presentan cuadros crónicos. Se debe tener en cuenta cada recurso a disposición del paciente como su cuerpo, su mente y su espíritu, para así contribuir al proceso de curación y a la recuperación de este. Es indispensable una actitud positiva. La disposición para trabajar con el doctor es un deber, de igual forma lo es la perseverancia en el largo y rutinario programa de limpieza y recuperación. Todas las personas buscan un buen doctor, y yo busco buenos pacientes. Un buen paciente es aquel que hace lo necesario para dejar su enfermedad o dolencia atrás.*

*Probablemente el arma más útil para un médico sea tocar esa parte interna del paciente que lo aferre al anhelo de vivir y de recuperarse en todos los niveles personales. Creo yo, que esta es una de las llaves más valiosas en el arte de la sanación holística.*

**La silicona.** A la silicona se le conoce como el elemento "magnético". Quien tiene silicona goza de una personalidad encantadora y "magnética", es gracioso en sus movimientos, y es un buen bailarín. El consumo adecuado de silicona da brillo al cabello, salud a la piel y a las

uñas. Quienes tienen problemas en el cabello y la piel, sufren de catarro y parece que al bailar tienen dos pies izquierdos, necesitan silicona.

Una vez, siendo joven me enfermé y el homeópata me recetó Avena sativa, que es una sal celular. Pagué US\$15 por un frasco pequeño. Cuando conocí mejor al homeópata Dr. V.G. Rocine, le pregunté qué era la Avena sativa y me dijo: "Es un extracto de avena, y es rico en silicona". "¡De avena!—exclamé—. ¿No hay otra forma de conseguir esto más barato?" (En ese entonces, yo era estudiante y el dinero no me caía del cielo).

"Sí, hay una forma—me dijo—. " Hierve la avena por 10 minutos. Toma 2 o 3 tazas al día y en 6 meses verás los resultados ".

El Dr. Rocine me enseñó que los bioquímicos en los alimentos están ya triturados y almacenados de la misma forma que las sales celulares y otros remedios que recetan los homeópatas. Me enseñó que los alimentos son nuestra mejor medicina, y yo he vivido de acuerdo con esta filosofía. Así como el calcio se almacena en los huesos y el sodio en el sistema digestivo, la silicona se almacena en la piel y el cabello. Las mujeres desean tener "la piel que se pueda acariciar" y eso se logra consumiendo silicona. El sistema nervioso y las glándulas también requieren silicona. Se necesita silicona para evitar el acné, los salpullidos en la piel, y los diviesos. La picazón en el recto y la piel, la psoriasis o cualquier enfermedad de la piel la mayoría de veces tiene su causa en la carencia de silicona. Es recomendable la silicona para evitar la caída del cabello, las uñas resquebrajadas y enfermedades de los oídos. Aún antes de que mis pacientes me empiecen a describir sus síntomas ya yo estoy pensando " Silicona, silicona, silicona ". Los efectos de la carencia de silicona son muy claros. Uno de mis pacientes que iba para los 27 años, había visitado a por lo menos 24 doctores tratando de encontrar ayuda para un caso severo de psoriasis. Ninguno pudo hacer nada por él, hasta que finalmente salió adelante al tomar una dieta especial de alimentos ricos en silicona y con un programa de limpieza de tejidos. La mejoría se hizo notoria en pocos meses. Hoy en día, él está bastante bien, aunque aún tiene que cuidarse más.

Ahora, ¿puede usted entender la importancia de los elementos químicos en el cuerpo? ¿Quién puede decirnos qué nos pasa cuando carecemos de ellos? ¿Quién puede decir qué hacer? La mayoría de los médicos desconocen esto y la mayoría de los padres de familia



también. Me apena decirlo, pero mi familia tampoco sabía nada al respecto. Toda persona enferma carece de uno o más elementos químicos.

La silicona se encuentra en la linaza, la cual se consume mucho en la dieta de los irlandeses, y estos, por lo general tienen cabellos hermosos. Cuando compro un caballo o una cabra, siempre le toco el pelaje. No compraría un caballo con el pelaje seco ni una cabra con el pelo opaco. Busco animales con espíritu y magnetismo que tengan pelaje suave y brillante. Cada órgano del cuerpo de la cabra afecta la calidad de la leche, así que si la cabra no tiene silicona no me va a alimentar en forma adecuada. No podemos tomar un elemento de una cabra que no lo tiene.

El mismo principio se aplica en el embarazo de una madre. La madre da vida al feto cuando este toma de los nutrientes que hay en el cuerpo de esta. Hasta cierto punto, el feto toma el calcio de sus huesos, el sodio de su estómago y coyunturas, el yodo de su tiroides y la silicona de su cabello y piel. El feto no puede tomar de lo que la madre carece, y toda deficiencia afectará la salud del niño.

Cuando nos casamos no queremos casarnos con una "cabra vieja" que se le caiga el pelo y no tenga magnetismo. Por supuesto, la pérdida del cabello se produce a raíz de un disturbio glandular, un desbalance de las hormonas masculinas sobre las femeninas. El trabajo excesivo, la mala circulación, los vasos capilares coagulados, y las adhesiones en el cuero cabelludo pueden producir la calvicie. Necesitamos del cabello porque este es nuestra antena, pero también necesitamos silicona para tener la piel, los nervios y las glándulas en buena condición. Si no tenemos suficiente silicona no nos podemos hacer de la vista gorda.

Los alimentos más ricos en silicona son las puliduras de arroz, seguidas de los germinados, las semillas y los frijoles. El té de avena y el caldo de cáscaras de papa son ricos en silicona, y la mayoría de veces desechamos estas últimas. Se encuentra en el salvado y en las cáscaras externas de todos los granos. Esa es una de las razones por las que recomiendo comer todo, el alimento entero.

### **Alimentos que contribuyen a sanar condiciones específicas**

Mi trabajo junto a V. G. Rocine me enseñó que la alimentación es nuestra mejor medicina, y esta lección ha sido un maravilloso principio en mi trabajo a través de los años. Los alimentos son los únicos que pueden construir tejidos nuevos y un cuerpo nuevo.

Antes que cualquier otra enfermedad pueda entrar a nuestro cuerpo se encuentra el catarro. Los mocos, las flemas, y el catarro que salen del cuerpo son signos de que se está produciendo una eliminación de tóxicos. Nunca debemos detener o suprimir el catarro por medio de medicamentos, sino que tenemos que alimentarnos y tomar bebidas que contribuyan a la eliminación del catarro. Asimismo, existen alimentos antitóxicos, alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias, alimentos con propiedades disolventes y alimentos que son antisépticos y antiescorbúticos que cuidan de la piel y previenen o eliminan el escorbuto. Las siguientes secciones enlistan alimentos que ayudan a la curación de estas condiciones. La última sección del grupo proporciona consejos saludables para la curación de condiciones específicas.

### **Alimentos y condiciones beneficiosas para eliminar el catarro:**

- Alimentos antibacteriales contra las infecciones
- alimentos bajos en proteínas
- alimentos no azucarados
- alimentos ricos en ácido fórmico (para combatir el catarro producido por el consumo de almidones)
- alimentos ricos en ácido tánico
- alimentos ricos en ácido tártrico
- alimentos ricos en calcio
- alimentos ricos en clorina (para combatir las flemas, los mocos, el catarro, y el catarro acompañado de pus)
- alimentos ricos en hierro
- alimentos ricos en silicón (para combatir el catarro pleural)
- alimentos ricos en sodio (para combatir la pus y el catarro)
- alimentos ricos en yodo (para el catarro con mocos)
- alturas elevadas
- caldo de almeja
- caldo de avena
- caldo de cáscaras de huevo (para el catarro ovárico)

caldo de huesos  
 caldo de pepino  
 cataplasma de cebolla (para la garganta)  
 clara de huevo batida  
 dieta sin leche ni carne  
 el clima seco y el calor  
 ensaladas de verduras  
 flúor (para combatir los problemas en los pulmones)  
 jarabe de cebolla (para el catarro que da al atardecer)  
 jugo de mora  
 jugos de vegetales  
 luz solar intensa (para los gérmenes del catarro)  
 magnesio (para el catarro en el ojo)  
 mangos  
 ovas de pescado  
 platinos de avena  
 té de afrecho de trigo  
 té de alga marina roja  
 té de eupatorio\* (para combatir la gripe y el catarro)  
 té de grindelias\*  
 té de frambuesa rusa\* (para combatir la exoftalmia)  
 tónico de alfalfa  
 tónico de cebolla  
 tónico de leche y eucalipto  
 una dieta que no contenga almidones

### **Alimentos antitóxicos**

Los alimentos con frecuencia contienen material tóxico proveniente de los vegetales, las carnes y el pescado. Los alimentos manufacturados poseen muchas toxinas dañinas. Además, el cuerpo genera las toxinas de las impurezas que este posee en los huesos, los tejidos o el cerebro o por medio de los leucocitos decadentes en la sangre. El hígado es el órgano que descompone esas toxinas, pero cuando no funciona en forma adecuada, las toxinas se desvían al cerebro y pueden en último caso producir enfermedades en el cerebro o demencia. Las toxinas también pueden afectar las secreciones, causar daños en la sangre, los riñones y las glándulas.

Casi todos los vegetales, los granos, las nueces, y las bebidas como el té, el café, el chocolate y las bebidas gaseosas, contienen toxinas. Algunos pocos no contienen toxinas

como los huevos y la leche, por ejemplo. Ciertos alimentos ayudan a neutralizar y a combatir contra las toxinas del cuerpo. Estos antitoxinas ayudan a purificar la sangre expulsando los gases tóxicos y los productos de la bilis fuera del cuerpo. Estos alimentos antitóxicos son:

Algunos alimentos ricos en ácido tártrico  
 alimentos altamente laxantes y seguros  
 alimentos ricos en ácido tánico  
 alimentos ricos en magnesio  
 caldo de ortigas\* enanas  
 cerezas\*  
 granadas  
 hierbabuena  
 hojas de puerro  
 jugo de cereza\*  
 jugo de cereza\* silvestre  
 jugo de frambuesa  
 jugo de frambuesa negra\*  
 jugo de moras rojizas ácidas\*  
 jugo de moras y sus derivados  
 mangos  
 moras rojizas ácidas\*  
 suero de tamarindo  
 tamarindos  
 té de grindelias\*  
 té de hojas de pichí\*  
 té de lúpulo\*  
 té de salvia\*  
 té de salvia\* con caldo de almeja  
 tónico de alfalfa  
 verduras amargas

### **Alimentos antisépticos**

Algunos alimentos se conocen por ser antisépticos, mientras que otros son antitóxicos y aún otros cumplen ambas funciones. Los alimentos que son siempre antisépticos son los que tienen cal y los alimentos o caldos ricos en silicón. Estos últimos son muy beneficiosos para aliviar las áreas mucosas que tienen úlceras. Los alimentos con cualidades antisépticas más fuertes son:

Acedera\*  
 ácido tártrico proveniente de las frutas  
 aderezo de coyuntura de ternera  
 alimentos que tengan cal  
 alimentos ricos en azufre  
 alimentos ricos en silicona  
 alimentos ricos en sodio  
 alimentos ricos en yodo  
 bebidas calientes y saladas  
 caldo de afrecho de avena  
 caldo de afrecho de trigo  
 caldo de ortigas\*  
 caldo de cáscara de huevo  
 cataplasmas de tomate  
 ciruelas, todas las 300 variedades  
 eucalipto  
 gaulteria\*  
 grosellas\*  
 jugo de piña  
 limones  
 mangos  
 moras espinosas\*  
 nopales  
 pepino  
 perifolio\*  
 semillas de marañón  
 tamarindos  
 té de eupatorio\*  
 té de hierbabuena  
 té de hoja de bardana\*  
 tomates  
 toronja  
 uvas\*: las concord, las verdes y las blancas  
 variedades de morera\*

### **Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias**

Las esencias que contienen los alimentos pueden ser tanto beneficiosas como dañinas para nuestros cuerpos. El efecto que producen los alimentos no debe ser venenoso o cargado de droga, sino que debe ser benéfico y medicinal.

Cada uno de los siguientes químicos alimenticios afecta al organismo de una forma particular. Tenemos que saber cómo, qué y cuándo comer, así como también debemos saber cómo combinar los alimentos para obtener el máximo beneficio de nuestra dieta y mejorar así nuestra salud y belleza.

Alcaloides: nueces de cola\*, *chiles* o pimientos, bebidas de cola, cacao, chocolate, té, café, tabaco  
 alcohol: la cerveza, los vinos y los licores  
 aldehído cinámico: las casias\*, canela  
 alilo: puerros  
 aliolo: cebollinos  
 amigdaloides: almendras amargas, algunas veces almendras comestibles  
 anetol: eneldo\*  
 antricina: perifolio\*  
 apiol: apio, perejil  
 aracina: *maní* o cacahuete  
 aroma: membrillo\*  
 arsénico : yema de huevo, uvas, pasas  
 artocarpina: fruta de pan  
 asparagina: espárragos, frijoles, *petit pois* o guisantes, lechuga escarola  
 avenina: cebada, avenas  
 berberina: bérberos\*, moras, arándanos mirtillos\*  
 betaína: remolachas, mejillones  
 brasina: todos los repollos  
 cafeína: café  
 canela: las casias\*  
 cápsico: *chiles* o pimientos rojos, pimentón  
 caracina: papaya  
 caratonina: algarroba\*  
 cardol: semillas de marañón  
 caroteno: zanahorias  
 celtina: almezas\*  
 citral: cidra\*  
 citrina: limones ácidos  
 colina: músculo de carne  
 cucumina: pepinos  
 chamol: almejas  
 ergot: granos, con frecuencia el centeno  
 esencia: bananos, sasafrás\*, mandarinas  
 eter: cardamomo, melocotones  
 eucalipto: miel de eucalipto

eugenol: clavos de especias, todas las especias, pimientos  
 euonimina: fresas  
 ingluvina: molleja de ave  
 juniperol: nebrinas\*  
 lactucario: lechuga silvestre  
 lacturecina: lechuga  
 laurina: aceite de coco  
 leontonina: diente de león  
 lupulina: lúpulos\*  
 mentol: hierbabuena  
 miristina: cocos, nuez moscada  
 opuntina: nopales  
 organina: mejorana\*  
 principios amargos: endibia, lúpulos\*, salvia\*, corteza y hojas de abedul\*, sen  
 tóxina de Nuez: casi todas las nueces  
 yodo: tortuga verde, ostras, cangrejos, arenque

#### Esencias:

escolimina: alcachofas\*, los cardos\*  
 gases tóxicos: harina o alimentos blanqueados  
 pagurina: cangrejo de mar  
 panacina: mijo  
 pectenol: mariscos  
 peletierina: granadas y sus raíces  
 piperina: *chile negro y chile blanco* o pimiento negro y pimiento blanco\*  
 prunina: ciruelas pasas  
 quercina: bellotas  
 ranina: patas de rana  
 resina: macia\*  
 ribina: grosellas\*, grosellas blancas espinosas\*  
 ricina: aceite de castor  
 sabalol: los palmitos\*  
 salicina: gaulteria\*  
 salviol: salvia\*  
 sambucina: frutillas de los saúcos\*  
 secalina: centeno  
 sesquiterpeno: pimientas de Jamaica\*  
 sinalbrina: mostaza blanca  
 sinigrina: mostaza negra  
 solanina: papas  
 sovariol: nueces de Cuba\*  
 tanino: achicoria\*, ortigas\*, hojas de verduras, té, pimientas de Jamaica\*

teína: té  
teobromina: chocolate, cacao  
tiol: variedades de berros\*, cebollas  
tiosinamina: rábano picante  
triticina: pasto, trigo tierno

### **Alimentos que nutren la piel**

Los principales elementos alimenticios que sanan y nutren la piel son el azufre, el potasio, la silicona, el calcio, el flúor y el yodo. El exceso de azufre en los alimentos causa irritación en la piel y erupciones. La falta de azufre en los alimentos produce picazón, psoriasis y exantemata. Esto ocurre en especial a bebés cuyas madres poseían carencia de azufre, antes de que ellos nacieran.

Las grasas (la carne, la mantequilla y los aceites) en exceso también entran en la piel y pueden causar diviosos prolíficos en esta. La luz solar, el calor, el frío y el aire también afectan la piel. El clima cálido y soleado, una dieta rica en cal, los cataplasmas de linaza y otros alimentos son beneficiosos para combatir la psoriasis.

Los elementos alimenticios necesarios para la salud y la integridad de la piel se obtienen al consumir caldos de huesos, caldo de salvado de avena, caldo de cáscaras de huevo, queso de leche de cabra, limones, y la sustancia de la coyuntura de ternera. El tomillo y su caldo contienen timol, que es un aceite antiséptico y anestésico que nutre la piel. Los alimentos ricos en azufre, calcio, silicona, flúor y potasio protegen a la piel de las bacterias y los parásitos.

Obviamente, es necesario indagar primero cuáles elementos necesarios para la piel faltan y cuáles están de sobra para así consumir alimentos que proporcionen lo necesario o contrarresten el exceso. La apariencia de la piel, los dolores, las erupciones y otros síntomas nos dan claves para saber cuáles elementos de nuestro cuerpo están desequilibrados. Por ejemplo, el azufre se relaciona con la pelagra y el beriberi; y la silicona protege y aísla la piel de enfermedades.



## **Alimentos antisépticos y antiescorbúticos**

Los alimentos antisépticos contrarrestan los malestares en la piel y la picazón mientras que los alimentos antiescorbúticos son ricos en vitamina C y contrarrestan el escorbuto. Existen, por supuesto, diferentes casos de psora, psoriasis y otros malestares de la piel y picazones en diversas personas. Casi siempre el escorbuto se produce porque no se consumen suficientes frutas frescas y vegetales. Aquí sólo mencionaremos los alimentos que se conocen por causar un efecto particular en la piel.

Acedera\*  
 acelga\*  
 albaricoques\*  
 alcachofas\*  
 almezas\*  
 arándanos ácidos\*  
 arándanos americanos\*  
 arándanos mirtillos\*  
 arándanos azulados\*  
 arándanos negruzcos\*  
 baños fríos  
 bérberos\*  
 bergamota  
 berro  
 caldo de cáscara de huevo  
 caldo de cáscara de manzana  
 caldo de cáscaras de pera  
 caldo de col rizada  
 caldo de huesos  
 caldo de salvado de avena  
 caldo de salvado de trigo  
 cataplasmas de linaza  
 ciruelas  
 cuajada de leche con limón  
 diente de león  
 endibia  
 espinacas  
 frambuesas  
 frutillas de los saúcos\*  
 gelatina de coyuntura de ternera  
 grosellas blancas espinosas\*

guayabas  
hojas de nabo  
jugo de grosella  
jugo de hojas de verduras  
lechuga  
levadura de pan  
limones  
limones ácidos  
luz solar  
mandarinas  
mandarinas  
mangos  
mangostán\*  
moras  
moras de Roebuck\*  
moras rojizas ácidas\*  
moras rojizas\*  
naranjas  
nebrinas\*  
nectarinas  
nisperos  
ostras  
piña  
platillos de gelatina  
puerros  
queso de leche de cabra  
quimbombó\*  
rutabaga\*  
tamarindos  
té de azafrán\*  
té de corteza de abedul\*  
té de hierbabuena  
té de hoja de bardana\*  
té de la vid de Oregon  
té de ortiga urticante\*  
té de sasafrás\*  
tés amargos  
tomates  
tomillo  
tunal (nopal)  
uvas  
variedades de morera\*

## **Alimentos con propiedades disolventes**

Algunos alimentos se conocen por ser disolventes. Por ejemplo, los alimentos que contienen cal disuelven el ácido oxálico, y el sodio disuelve la cal. El ácido salicílico y el calor mantienen al ácido úrico en solución. El magnesio que hay en los alimentos actúa para mantener un intestino abierto.

Los alimentos ricos en ácido fórmico reducen la inflamación de los tejidos enfermos, previenen la congestión y actúan contra los fermentos de almidón, los tumores y la pus. El azufre que hay en los alimentos permite el flujo de las bilis, mantener el equilibrio del fósforo en el cuerpo, contribuye en el buen funcionamiento intestinal y estimula a las células. La silicona que hay en los alimentos es capaz de construir y reparar las membranas, las paredes, los revestimientos y los canales, además de protegerlos contra los parásitos, las bacterias y las infecciones.

El cloro es un germicida, el cual junto con el sodio, reduce la coagulación de la sangre, limpia el cuerpo y ayuda a mantener en solución a la sangre, la albúmina, la fibrina y la caseína.

Los alimentos que contienen los elementos antes citados en cantidades generosas, son disolventes y limpiadores. Estos ayudan a eliminar los endurecimientos, las cristalizaciones, los quistes, las fibroides, la gota, el reumatismo, los cálculos, los tumores, y la osificación, además de que contrarrestan el desgaste de la vista y el oído ocasionado por los endurecimientos.

Si a lo largo de toda nuestra vida tan sólo supiéramos cómo comer, sin duda tendríamos una salud perfecta. No pretendemos conocer todos los detalles de la química de los alimentos, la dieta y la nutrición, ni tampoco la química del hombre y las enfermedades. Las áreas que se deben estudiar e investigar son muchas y muy diferentes. La alimentación afecta a las personas en forma diferente, y hay muchas clases y causas para el endurecimiento de los tejidos y la formación de piedras.

Sabemos que los alimentos, caldos y tés más disolventes son los siguientes:

Aguacate  
alimentos que contengan hiel  
alimentos ricos en ácido fórmico  
alimentos ricos en ácido láctico  
*"alonyl"*  
apio  
*"apollac"*  
arándanos americanos\*  
arándanos mirtillos\*  
arándanos azulados\*  
arándanos rojos\*  
calco de diente de león  
caldo de ortigas\* enanas  
caldo de cáscaras de huevo  
caldo de cáscaras y raíces de remolacha  
caldo de col rizada  
caldo de huesos  
caldo de lenteja de agua  
caldo de ortiga urticante\*  
caldo de ostras  
caldo de salvado de trigo  
caldo de tomate  
cataplasmas de tomate  
cidra\*  
ciruelas  
espárragos  
frambuesas  
fresas  
granadas  
grosellas blancas espinosas\*  
grosellas\*  
guanábana y anona  
hojas de remolacha dulce  
jugo de apio  
jugo de ciruelas pasas  
jugo de lechuga romana o escarola  
limones ácidos (de los amarillos)  
limones ácidos (de los verdes)  
mangos  
miel de eucalipto  
moras rojizas ácidas\*  
moras rojizas\*  
naranjas

naranjas mandarinas  
 naranjillas chinas\*  
 nectarinas  
 palmitos\*  
 papaya  
 parches de leche caliente  
 piña  
 remolachas ( la roja, la blanca\* y la amarilla\* )  
 suero condensado de cabra  
 suero de leche de cabra  
 sustancia de coyuntura de ternera con vegetales  
 té de corteza de sauce negro  
 té de gaulteria\*  
 té de hoja de fresnos\*  
 té de hojas de sauce  
 té de trébol blanco\*  
 té de trébol morado\*  
 tomates  
 toronja  
 variedades de arbustos pequeños\* ( variedad de California )

### **Consejos para la salud y remedios caseros**

Acidez en el estómago: alimentos alcalinos y comidas pequeñas.

Albuminuria: caldos livianos y una dieta libre de proteínas.

Anemia: hierro, sodio y alimentos ricos en cloro. También los lugares altos.

Beriberi: jugos de cítricos, los limones ácidos y los salvados.

Cálculo biliar: caldo de remolacha blanca\*, remolachas (dieta rica en sodio), caldo de semillas de calabaza bellota\*; alimentos ricos en magnesio, agua por medio de un purificador de ósmosis.

Congestión: bebidas calientes de suero condensado de cabra.

Convulsiones: bebidas calientes de suero condensado de cabra.

Diviesos: una dieta libre de grasas, alimentos que no contengan mucho azufre, cataplasmas de cebolla.

Dolor en los pies: frotos con aceite de oliva, cataplasma de tomate.

Escalofríos: una mezcla caliente y fuerte de caldo de almeja y té de salvia\*.

Fatiga cerebral: ovas de pescado y caldos de pescado.

Fiebre del heno: una dieta rica en calcio, cantidad de ovas de pescado; también los lugares de mayor altitud.

Gases: bebidas calientes de suero condensado de cabra y bebidas saladas y calientes.

Gota: (cálculo): dieta libre de calcio y rica en sodio.

Gripe: Tomar cada hora un jugo caliente de limones horneados hasta que el sistema esté saturado. Luego tomar té de eupatorio\* hasta que la fiebre se acabe.

Hemorragias: caldo de cáscaras de huevo, platillos con gelatina, gelatina de posta de ternera, caldos de huesos.

Hemorroides: Lavarse diariamente el área afectada con aceite de oliva virgen.

Ingestión de veneno de hiedra: Tomar frecuentemente té de grindelias\*

Mastitis: aplicaciones de mantequilla y compresas bien sujetas.

Picaduras de insecto: una tajada de limón sobre el área afectada.

Problemas en la garganta: Hacer gárgaras de agua de sal. Clorofila líquida.

Resfriado: una mezcla caliente y fuerte de caldo de almeja y té de salvia\*.

Riñones: colocarse bolsas de hule con agua tibia, y tomar frecuentemente suero de leche.

Sabañones: lavados de corteza de abedul\*.

Úlcera en el estómago: Descanse en cama por 30 días sin ingerir nada más que caldos tibios con 2 o 3 cucharadas de leche cruda. No se debe ingerir nada frío ni caliente. No se deben consumir alimentos sólidos por espacio de 4 meses. ( El jugo de carne cruda cura las úlceras más rápido que cualquier otro alimento. La carne debe ser fresca y de un novillo joven y saludable. El jugo debe mantenerse tibio y sorberse despacio.

Se ampliará más acerca del reino de los alimentos y la dieta en el libro *The Essence of Man [La esencia del hombre ]*, donde se desarrollará más a fondo el material aquí presentado. El conocimiento profundo de los alimentos, la química del cuerpo y la nutrición es esencial para el nuevo profesional de la salud.

## **La alimentación de los infantes**

La mayoría de los infantes ni siquiera tienen un buen comienzo en su alimentación, ya que no se amamantan el tiempo necesario. El intestino del infante depende de la actividad bacteriana que contribuye a que se inicie la acción peristáltica natural y las contracciones de las paredes del intestino. El inicio de la actividad bacteriana depende del calostro que se obtiene del pecho de la madre durante los tres primeros días de vida del bebé. Sin el calostro que alimenta la bacteria acidófila, y que es normal en el intestino de cada infante, resultaría difícil que se inicien los movimientos del intestino y se haría difícil que estos continúen su actividad normal. Si le damos al infante fórmulas artificiales, le estamos dando un inicio también artificial. Existe una relación directa entre los ácidos de la madre y los ácidos del niño. Existe una relación paralela entre la bacteria acidófila del intestino y la fuerza del calostro, para hacer que la actividad del intestino se inicie en forma normal. Muy pocas madres están tan débiles, tan desgastadas en su composición química y en tan mala condición física que no pueden amamantar a su bebé al menos en los primeros días, que son los que el bebé necesita para iniciar su vida con fuerza.

Por otro lado, se sabe que cuando los animales carecen de manganeso se rehúsan a amamantar a sus pequeños. Cuando se les da una dieta rica en este elemento el amor materno parece reaparecer. Al manganeso se le conoce como el elemento del "amor materno". Cuando una madre se rehúsa a amamantar a su hijo es probable que carezca de este elemento debido a que ha tenido una dieta deficiente.

Otro factor perjudicial es el fumado excesivo. Las estadísticas realizadas por las compañías de seguros nos dicen que muchos infantes mueren antes de su primer año debido a que las madres han fumado en exceso. Con respecto al fumado debo mencionar que éste tiene un efecto en el infante mientras él esté en contacto directo con la madre, ya sea antes de nacer o durante la lactancia. El fumado contamina la leche de la madre, ya que la nicotina llega a la leche treinta segundos después que la madre se ha fumado un cigarrillo, y el cuerpo del infante depende del estilo de vida de la madre.

Si no hay bacteria acidófila en el intestino, (lo que ocurre cuando de pequeños no se nos alimentó en una forma adecuada), podemos incluirla en nuestra dieta diaria durante un par de meses. Hay una cultura acidófila que podemos comprar en las tiendas naturistas. Si se proporciona con frecuencia y con los alimentos adecuados, esto nos ayudará a reconstruir la bacteria y a normalizar la flora intestinal. Todos los derivados del suero alimentan muy bien la bacteria acidófila y endulzan al intestino. Si el intestino no tiene una función adecuada y si no posee una actividad bacterial apropiada, tendremos problemas de gases e intestinos secos. Muchas quejas de los niños se originan del mal funcionamiento de los intestinos. En un niño pequeño se puede agregar un poco de azúcar de leche a la leche cruda para alimentar la bacteria acidófila que se está implantando en el intestino. Para alimentar la bacteria, también se puede agregar suero de leche de cabra o de vaca, ya sea fresca o en polvo. Si el infante no puede tomar la bacteria en forma oral, se le pueda dar por el recto utilizando una jeringa para bebé. Este procedimiento se constituye en el primer paso para el establecimiento de la buena salud para el niño.

### **El destete del bebé**

El primer paso para cuidar del bebé es tener cuidado de la madre. La madre debe tener un cuerpo tan perfecto como le sea posible, y por lo tanto la leche proviene de un cuerpo perfecto. Si la madre no es capaz de producir suficiente leche, debe consumir verduras en su dieta. Las hojas de los vegetales construirán lo que el cuerpo necesita. Agregue diariamente de 1-1/2 litros de jugos vegetales a la dieta de la madre.

En ocasiones, la madre no produce suficiente leche, y de hecho, hay una razón para ello. Probablemente el bebé no necesita tanta leche. El bebé y su madre son uno solo, tal cual es la madre, así será el bebé por algún tiempo. Si además de la leche materna usted desea agregar algún otro nutriente le recomiendo la siguiente fórmula:

- 1 onza de leche cruda de cabra o leche cruda (que tenga la certificación de sanidad)
- 1/2 onza de crema pura
- 3 onzas de agua destilada o de manantial
- 1 cucharadita de azúcar de leche



Se pueden hacer cambios al ir reduciendo la cantidad de leche al sustituirla por leche en polvo de frijoles de soya. Esta se mezcla con agua hasta lograr la consistencia de la leche. Esta fórmula se puede utilizar para destetar al bebé. Cuando llegue el momento es bueno empezar agregando un poco de atol de cebada, y gradualmente con jugos de vegetales crudos.

Al destetar al bebé, se puede agregar un poco de caldo de zanahorias, cebolla y perejil bien picados y licuados y se da al bebé sólo el caldo. Resulta también muy nutritivo, hacer un poco de jugo de ciruelas o de higos secos no azufrados.

Conforme el bebé va creciendo y se va acostumbrando a la fórmula antes mencionada, la cantidad de agua se puede ir reduciendo. Se puede agregar un poco de alimento sólido a la dieta para ayudar a endurecer las encías. Un alimento maravilloso para formar un cuerpo fuerte es la harina de avena cocida por dos o tres horas en baño de María y que se ha dejado en reposo durante la noche.

Nunca les dé azúcar a los niños; para endulzar utilice las frutas. Por ejemplo, mezcle las avenas con pasitas, ciruelas, higos o dátiles\* antes de servirlos. También es más saludable si no da ningún tipo de carne a los niños. Obtenga la proteína de la leche y las yemas de huevo hasta la edad de siete años. Las verduras son lo mejor para fortalecer los huesos y dar fuerza al organismo, y los jugos son magníficos para suplir las vitaminas necesarias.

No tema el dejar en alguna oportunidad a los niños sin comer o saltarse una comida o dos. Los niños parecen saber cuándo comer y cuándo no hacerlo. No los fuerce a comer frutas, pero no les permita tampoco comer cualquier cosa entre comidas, excepto frutas o jugo de frutas. La carencia de silicón en los niños se hace notoria cuando estos no crecen en forma adecuada, tienen un crecimiento anormal en sus cuerpos, son de sangre fría, tienen problemas en los ojos y en la garganta y padecen de heridas abiertas e infeccionadas. Para solucionar esto agregue harina de avena o té de salvado de avena a la dieta. Descubra cuáles son los mejores alimentos naturales para mantener el organismo en buena salud. Acostumbre a sus hijos desde pequeños a comer alimentos naturales y verá que toda su vida querrán alimentarse de ellos. Se rehusarán a consumir todo lo que se use para endulzar o para salar. Un cuerpo natural querrá sólo alimentos naturales.

## **La leche de cabra en la alimentación de los niños**

En la niñez temprana y hasta los siete años, el consumo de leche en grandes cantidades es indispensable. Sin embargo, la leche carece de hierro, por lo que se hace necesario buscar suplementos. Al inicio de su vida, el bebé ha recibido suficiente cantidad de hierro para cubrir las necesidades de su cuerpo por espacio de un año después de su nacimiento. No obstante, posterior a este lapso, la leche se debe injerir con suplementos para darle a su cuerpo en desarrollo la cantidad de hierro que requiere. Entre los suplementos se encuentran los vegetales, en especial los verdes y las hojas de los vegetales.

La leche de cabra se asemeja mucho a la de la madre, mientras que la leche de vaca contiene elementos que forman huesos más fuertes. El hígado de la vaca es más grande con respecto a la proporción de su cuerpo que el del bebé, y por esta razón puede controlar los glóbulos grasos que se encuentra en la leche de vaca.

A pesar de que la leche de vaca se ha homogeneizado con el fin de facilitar la digestión, no se compara a la de cabra en cuanto a la asimilación. Los glóbulos grasos de la leche de cabra son cinco veces más pequeños que los de la leche de vaca, facilitando así al hígado el proceso digestivo. Además las propiedades alcalinas de la leche de cabra son mayores que las de la leche de vaca.

La cabra es un animal muy ágil y activo, y su leche es más rica en sodio que la de vaca. Este elemento de unión llamado sodio, es necesario al inicio de la vida del bebé pues este mantiene al estómago dulce, limpio y capaz de producir ácido clorhídrico, el cual digiere la proteína de la leche que se ingiera. Suele haber un poco menos de crema en la leche de cabra que en la de vaca, pero a fin de cuentas no queremos engordar demasiado al bebé, o llenar su hígado con excesos de grasa. Es mejor criar un bebé saludable, y éste, no necesariamente es un bebé gordo.

La leche se digiere mejor si se mezcla con otras comidas. En un estómago muy ácido, sin duda la leche se debe mezclar con otras comidas, y en muchas ocasiones se puede diluir para que no se cuaje en el estómago muy rápido. Si no se asimila la leche, ponga al niño a

sorberla despacio o con una pajilla. Esto facilitará al estómago el proceso. El niño no debe tomar leche rápido y en grandes cantidades a la vez.

Los mejores alimentos para combinar con la leche de cabra en la dieta del niño son los vegetales o frutas. Si se desea, se pueden licuar las mejores frutas con la leche. Todos los estofados de frutas secas son buenos para mezclarse con la leche, y se pueden usar en caso de no conseguir las frutas frescas.

La digestión de la leche no se realiza en el estómago, pero la coagulación de la misma se inicia allí. Si se toma la leche muy rápido y sin mezclarla con otros alimentos, la coagulación se hace difícil y al abandonar el estómago, los jugos gástricos que hay en el intestino no permitirán que la leche se asimile completamente.

*Memoria*

.

## Introducción

El presente Trabajo de graduación se ha elaborado con el fin de aspirar al grado académico de Licenciada en Traducción. Este proyecto consiste en la traducción de parte del capítulo 6 del libro *The Chemistry of Man*<sup>1</sup>, el cual se titula "Food is more than meets the eye", así como la elaboración de una *Memoria de Trabajo*, en la cual se exponen y se justifican en forma detallada los principales problemas de traducción encontrados en el texto original en inglés.

En esta introducción se brinda una breve referencia del texto original junto a una justificación de su traducción. Además se delimitan los objetivos generales y específicos que sustentaron este proyecto.

Bernard Jensen, autor de la obra, es un médico naturista estadounidense para quien los alimentos son la mejor medicina del ser humano. A raíz de una enfermedad pulmonar que padeció en su juventud y para la cual la medicina alópata no encontró cura, el Dr. Jensen se dio a la tarea de buscar otro método de curación que le devolviera su salud. Decidido a recuperarse, tocó las puertas del naturismo y comenzó a estudiar sus principios básicos. Un médico adventista le enseñó estos principios y lo sometió a una dieta a base de alimentos nutritivos. A partir de este momento su salud empezó a mostrar grandes mejorías y su vida dio un gran giro.

Al recuperarse por completo, el Dr. Jensen continuó estudiando los fenómenos que ocasionan los alimentos en el cuerpo humano. En una ocasión tuvo la oportunidad de participar en una conferencia impartida por el Dr. V. G. Rocine, un homeópata noruego quien sostenía que la deficiencia de algún elemento químico en el cuerpo humano podía provocar la enfermedad tanto física como mental. Esta idea impactó y cambió la vida del Dr. Jensen, quien estudió junto a este experto por varios años. Producto de estos años de estudio e

---

<sup>1</sup> Bernard, Jensen. "Food is more than meets the eye". En *The Chemistry of Man*. California: Bernard Jensen Publisher, 1983. Volume II. Pp.28-39.

investigación y de las múltiples experiencias con sus pacientes, el autor escribe *The Chemistry of Man [La química del hombre]*, el cual resume estas experiencias en el campo del naturismo.

Según Pedro Gómez autor del libro *Medicina natural científica*, el naturismo es una ciencia que consiste en utilizar todos los recursos que la naturaleza pone a la disposición del ser humano con el fin de alcanzar la salud física, mental y emocional. Hoy en día son muchas las personas, tanto especialistas como público en general, interesadas en el naturismo y que se esfuerzan por mejorar su salud por medio de una alimentación adecuada. Por lo general, el principal objetivo del lector de un texto como este, es poder poner en práctica las recomendaciones alimenticias dadas por el autor. Sin embargo, desde la primera lectura de la versión original, se encontró con una dificultad que parecía impedir que este objetivo se cumpliera.

Los nombres de muchos alimentos tales como frutas, verduras, hierbas, especias y otros que el Dr. Jensen propone en sus recetas y remedios caseros no se consiguen en Costa Rica o es sumamente difícil encontrarlos. Partiendo de este hecho, surge la necesidad de traducir el texto, y a la vez proponer sustitutos alimenticios para aquellos alimentos que así lo requieran. Encontrar estos sustitutos alimenticios, así como estandarizar la investigación terminológica que acompañó a este proceso fue todo un reto, en especial teniendo en cuenta que el traductor, al no ser especialista, tuvo que recurrir al parecer de diversos especialistas en el campo y afines. No obstante, a pesar de las entrevistas con expertos y la revisión de abundante material bibliográfico, fue difícil determinar los sustitutos alimenticios que produjeran un efecto similar en el organismo, tarea que no habría sido posible sin la colaboración de los especialistas.

Otra dificultad encontrada fue que los nombres de las plantas poseen, en muchos casos, variaciones dialectales, por lo que fue una ardua tarea encontrar la traducción más cercana en nuestro medio de una planta casi desconocida. En fin, adaptar el texto a la realidad nacional fue una necesidad, en especial teniendo en cuenta que se tradujo a petición de dos costarricenses: D. Luis Fernández Chaverri, quien es naturista y D. Francisco Zúñiga

Camacho, quien sin ser experto en el campo está sumamente interesado en conocer las premisas básicas del Dr. Jensen en cuanto a este campo de estudio. La información suministrada en esta traducción piensa ser compartida por ambos lectores a otras personas interesadas en el naturismo.

Al considerar el tipo de lector al que se orientó la traducción, surge la motivación de adaptar el texto considerando que la traducción literal de los nombres de algunos alimentos, no sería de mucha utilidad a un costarricense, para quien podría ser difícil, y en algunos casos imposible, someterse al régimen naturista que propone el autor, con alimentos inexistentes en su cultura o de difícil obtención.

Esta Memoria de Trabajo presenta y examina los problemas más significativos que se encontraron en el proceso de traducción, así como su solución. Además se ofrecen aportes nuevos al campo de la traductología, lo que servirá de base a futuros traductores, quienes podrán contar con un procedimiento a seguir al traducir y adaptar a la cultura y realidad costarricenses, los nombres de alimentos que pertenecen a otras culturas.

Esta Memoria se compone de un capítulo de análisis general de texto, tres capítulos que exponen y desarrollan el principal problema encontrado en la traducción, las respectivas conclusiones y recomendaciones, y el texto original al final de esta Memoria.

Los *objetivos generales* que se plantean en esta Memoria son:

- Facilitar al público costarricense interesado en naturismo, la lectura castellana de la información, de manera que esta tenga alguna utilidad, ya sea en la investigación especializada o para el conocimiento personal.
- Ofrecer a este mismo público, la posibilidad de poner en práctica las recomendaciones nutritivas propuestas por el autor mediante la *adaptación cultural* de ciertos alimentos a la realidad costarricense.

- Proponer un modelo de investigación terminológica que permita realizar esta *adaptación cultural*, a fin de que este pueda emplearse como un probable marco teórico para futuras traducciones en campos similares.
- Acercar al lector de la obra de la lengua terminal al contenido del texto, mediante la traducción y la elaboración de un glosario complementario para consulta y referencia.

El **Capítulo I** expone un **Análisis de texto y Adaptación cultural en la traducción de alimentos**, en el cual se delimita el entorno del mismo tanto en la lengua inicial como en la terminal. Se exponen también las bases teóricas del trabajo.

Dentro de los *objetivos específicos* con relación a este capítulo están:

- Desarrollar los aspectos generales que caracterizan al texto original y a su correspondiente traducción.
- Justificar el empleo de la técnica de la *adaptación cultural* en la traducción de algunos términos del texto en estudio.

El **Capítulo II** describe el proceso de **investigación terminológica para la elaboración de un glosario complementario**.

Dentro de los *objetivos específicos* ante este problema se encuentran:

- Demostrar que la investigación terminológica para la elaboración de glosarios complementarios para uso de los lectores, es una tarea ardua que conlleva consultas bibliográficas y consultas a especialistas en varios campos.
- Explicar en forma detallada el proceso de investigación terminológica que aunque no se publica, forma parte del trabajo del traductor.
- Proponer un modelo de investigación terminológica que pueda servir de referencia en futuros trabajos de traducción y adaptación de textos de alto contenido cultural.

El **Capítulo III** presenta el **Estudio de la información terminológica: etapa fundamental para la traducción**.

Los *objetivos específicos* en relación con este capítulo son :



- Analizar en detalle y en contexto, la información obtenida mediante las consultas hechas a fuentes orales y bibliográficas.
- Demostrar que para lograr la adaptación cultural es necesario no sólo dirigir la investigación terminológica hacia el nivel del léxico, sino también del campo de estudio.
- Justificar la escogencia y traducción de cada término como una entrada del glosario complementario, así como la adaptación cultural de aquellos alimentos que así lo requirieron.

El **Capítulo IV** incluye el **Glosario Complementario** para uso del lector, el cual es el producto final de la investigación terminológica.

*Los objetivos específicos de este capítulo son:*

- Definir cada término enfatizando su descripción, función, otras denominaciones castellanas, posibilidad de adquirirlos en Costa Rica y sustitutos alimenticios.
- Proponer información adicional al texto para uso del lector que sirva a este de referencia y consulta.

La traducción de este texto contribuye al campo del naturismo, pues facilita a los especialistas, la lectura del contenido expuesto dejando atrás el impedimento que para muchos sería su estudio en un idioma extranjero. Además, ofrece al lector costarricense, entre ellos naturistas, investigadores, nutricionistas, botánicos, químicos y público en general, un glosario complementario de alimentos que no estaba en la versión original.

Por otra parte, la traducción del texto contribuye al campo de la traductología, al detallar el proceso de investigación terminológica que acompaña a la elaboración de glosarios complementarios para uso de los lectores. Dado que el texto traducido posee una interferencia cultural notable, este proceso, que no ha sido muy atendido en manuales de traducción, servirá como una base para futuros trabajos en el campo. Además se aportan las

bases para analizar y estudiar los resultados obtenidos mediante la investigación terminológica, y se detalla la elaboración de este tipo de glosario en particular.

Cabe mencionar que hasta la fecha no se ha encontrado ningún estudio de adaptación cultural dirigido al análisis de los alimentos. Sin embargo, se han consultado estudios muy generales acerca de la adaptación cultural entre ellos los de Gerardo Vázquez-Ayora<sup>2</sup>, Esteban Torre<sup>3</sup>, Peter Newmark<sup>4</sup>, Sebastián Acosta Díaz<sup>5</sup> y Víctor Pagán<sup>6</sup>. Por lo anterior el presente estudio representa un aporte importante en el campo de la traductología.

---

<sup>2</sup> A propósito de la adaptación cultural, véase Gerardo Vázquez Ayora. *Introducción a la Traductología*. (Georgetown : Georgetown University Press, 1977), p.322-330.

<sup>3</sup> Ver Esteban Torre. "Alternativas de la Traducción", capítulo 4 de *Teoría de la traducción literaria*. (Madrid: Editorial Síntesis, 1994), pp. 130-132.

<sup>4</sup> Ver Peter Newmark, "Some propositions on translation : Techniques", de *Approaches to Translation*. (Nueva York : Prentice Hall, 1988), p. 158.

<sup>5</sup> Ver Margit Raders y Rafael Marín Gaitero, "Función y adaptación de textos traductológicos", ponencia de Sebastián Acosta Díaz publicada en *IV Encuentros Complutenses en torno a la Traducción*, 24-29 febrero 1992. (Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1990), pp. 153-162.

<sup>6</sup> Ver Margit Raders y Juan Conesa. "La traducción y adaptación de un texto teatral de Carlos Goldoni : LÉBOURRU BIENFAISANT", ponencia de Víctor Pagán publicada en *II Encuentros Complutenses en torno a la Traducción*, 12-16 diciembre 1988. (Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1990), pp. 347-351.

## Capítulo I

### **Análisis de texto y adaptación cultural en la traducción de alimentos**

El presente capítulo expone los aspectos generales que caracterizan a la versión original y la correspondiente traducción del texto base para este Trabajo de graduación, el cual se titula "*La alimentación es más de lo que percibimos a simple vista*" de Bernard Jensen. El texto se refiere al patrón alimenticio seguido por un gran porcentaje de estadounidenses, al mismo tiempo que ofrece sugerencias naturistas para que el lector pueda modificar su dieta, y hacer de los alimentos su única y verdadera medicina.

Es de suma importancia a la hora de presentar una investigación como esta, detallar los aspectos generales que delimitaron el entorno del texto traducido. Por lo tanto, en este capítulo se expone una reseña detallando los temas centrales presentes en el texto original, la actitud del autor hacia el tema, la intención del original y de su traducción, el estilo utilizado por el autor, los campos de estudio presentes, las referencias acerca de los lectores, tanto en la lengua inicial como en la terminal, y las referencias culturales del texto original, entre otros. Se exponen además, consideraciones teóricas con respecto a la traducción y a la *adaptación cultural*, método de traducción que resultó una herramienta muy útil para efectos de la presente investigación. El presente análisis servirá de base para la comprensión de los capítulos que posteriormente se presentan.

Uno de los fundamentos de la presente investigación es la definición clara y precisa del término *traducción*. Según Octavio Paz en *Traducción: Literatura y literalidad* "cada traducción, es hasta cierto punto, una invención y así constituye un texto único"(p. 59).<sup>7</sup> Oscar Chavarría, desarrolla también esta idea al decir que "*traducir es creación*" (p. 27)<sup>8</sup>, ya que en este proceso se deja algo perdido por el hecho de que ninguna lengua es idéntica a otra ni cultural ni sintácticamente. Ambos teóricos coinciden en que no hay traducción exacta, ya que cada traductor interpretará de manera diferente lo que el autor *quiso decir*, y nunca será para decir exactamente lo mismo. Ahora bien, aunque la traducción es creación, esta debe respetar el original, como lo postula también Oscar Chavarría, para quien la traducción "*está obligada por el respeto a limitarse a recorrer su camino con la rienda socada y con anteojeras. Y a un paso suave para no perder en el camino los elementos fundamentales del original*" (p. 28). Finalmente, Vermeer, define al proceso de traducción considerándolo "*un quehacer complejo, en el que alguien, bajo nuevas necesidades funcionales, culturales y lingüísticas, informa sobre un texto, en una situación distinta donde en lo posible trata de mantener su aspecto formal*" (p. 31)<sup>9</sup>.

El texto que se ha traducido pertenece al libro *The Chemistry of Man*, el cual consta de las siguientes cuatro secciones:

- I. **We are the dust of the Earth** (Somos el polvo de la Tierra), que consta de 10 capítulos.
- II. **You and Mother Earth** (La Madre Tierra y usted), que consta de 25 capítulos.
- III. **A vital course on foods** (Curso básico de alimentación), que consta de 13 capítulos.
- IV. **The proof is the healing** (La prueba es la curación), que consta de 1 capítulo.

---

<sup>7</sup> Citado por Octavio Paz en *Traducción: Literatura y literalidad* (Barcelona: Tusquets, 1977).

<sup>8</sup> Citado por Oscar Chavarría en "Reflexiones sobre la traducción" (En: Letras, Universidad Nacional 15-16-17. (1987): 21-35.

<sup>9</sup> Definición citada por Carolina Valdivieso y otros en *Literatura para Niños: Cultura y Traducción* (Los Condes-Santiago, Chile: Ediciones Mar de Plata, 1991).

Como bien se ha expuesto, cada una de estas cuatro secciones está dividida en capítulos que conforman un total de 599 páginas. La porción del texto que se estudia en esta Memoria de Trabajo corresponde a las primeras 39 páginas del capítulo 6 de la sección I (We are the dust of the Earth), la cual lleva como nombre *La alimentación es más de lo que percibimos a simple vista*.<sup>10</sup> El capítulo se ha traducido en su totalidad, sin embargo, en este trabajo se ha omitido la información que aparece al pie de casi todas las fotografías, por tratarse de un contenido más publicitario que no tiene mucha relación con el resto del documento. La información que aparece en las fotografías no se ha expuesto en esta traducción, con el fin de no exceder el número de páginas que debe tener este Trabajo; no obstante, se adjuntará a la hora de brindar la traducción a quienes la solicitaron.

El tema central de la porción traducida gira en torno al énfasis del autor por dar a conocer la composición interna (y no sólo externa) de los alimentos, así como el daño causado al organismo al adoptar hábitos alimenticios incorrectos. Basado en esta idea, el autor da a conocer cuáles son los componentes de los alimentos, y cuestiona la verdadera pureza de estos al ponerse a la venta en los diferentes abastecimientos comerciales. También se hace énfasis en la influencia dañina ocasionada a nuestro organismo por la mayoría de los productos que se consumen en la dieta normal, y se ofrecen recomendaciones de nutrición al lector con el fin de incluirlas en su dieta, las cuales, le permitirán evitar la aparición de enfermedades. Estas recomendaciones se exponen en forma de *recetas, sugerencias de menús para el desayuno, el almuerzo y la cena*, propuestas de alimentos para utilizar como *remedios caseros y listados de alimentos* que contribuyen a mantener la salud.

La posición del autor hacia este tema es siempre argumentativa. El autor desea crear en el lector la conciencia de que los alimentos son su mejor medicina contra las enfermedades, por lo tanto, con frecuencia lo alerta sobre los prejuicios que causan al cuerpo

---

<sup>10</sup> A petición de los interesados, se han traducido los primeros seis capítulos de la sección I de este libro, sin embargo, para efectos de este trabajo se incluye sólo esta porción con el fin de cumplir con el número de páginas establecidas en el Reglamento de Plan de Licenciatura en Traducción, de la Universidad Nacional.

humano los procesos modernos de cultivo y preparación de los alimentos, tales como el uso de aditivos químicos, el refinamiento de algunos granos, la agricultura comercial y el consumo de comidas incapaces de proporcionar al organismo los elementos químicos necesarios para combatir las enfermedades.

El punto de vista del autor y su tono persuasivo se hacen evidentes dentro del texto por el frecuente empleo de verbos que denotan opinión tales como "*creo*", "*considero*" y "*recomiendo*" entre otros. Esto nos lleva a delimitar el estilo del texto como argumentativo<sup>11</sup>.

La intención del texto original es pues demostrar a la población estadounidense y de habla inglesa, que es necesario saber alimentarse y no sólo saber comer. Las múltiples recomendaciones del autor tienen como fin hacer que los lectores del texto original, en su mayoría estadounidenses, puedan ponerlas en práctica para mejorar su salud. Ahora bien, la traducción está dirigida a costarricenses, quienes son los lectores del texto en la lengua terminal. La intención de la versión traducida es la misma que la del original, es decir, permitirle al lector costarricense poner en práctica las recetas y seguir los menús tal y como lo haría el lector de la obra en su lengua original. Así pues, la traducción y posterior adaptación de las referencias culturales, tales como nombres de frutas, verduras, vegetales, hierbas y otros, así como su lugar de adquisición se han hecho teniendo en cuenta a este tipo de lector.

El texto original consiste en una guía nutricional para estudiantes de las ciencias de la salud, médicos, investigadores, naturistas y para toda persona interesada en la materia. Aunque presenta cierta terminología técnica, no se restringe la audiencia, ya que en su mayoría está escrito en un lenguaje que puede ser entendido tanto por el nutricionista como por el ama de casa deseosa de mejorar su alimentación y la de su familia. La traducción, por su parte, está dirigida al mismo tipo de audiencia que en el texto original.

---

<sup>11</sup> Citado por Peter Newmark en *Manual de Traducción (Catedra: Madrid, 1992)*. Eugene Nida define texto de argumentación al "...tratamiento de ideas donde se resaltan los nombres abstractos (conceptos), verbos de pensamiento y actividad mental ("*considero*", "*sostengo*", etc.), argumentos lógicos y conectivos" (p. 30).

Un aspecto sumamente importante son los recursos estilísticos empleados por el autor, es decir la forma individual que caracteriza su modo de escribir. Dentro del texto, el autor no hace alusión a otros autores. Sin embargo, utiliza los diálogos para introducir a manera de ejemplo conversaciones que él mismo ha tenido con sus pacientes, amigos o colegas. Estos diálogos en ocasiones introducen vocabulario coloquial y popular, aunque este no es predominante dentro del texto. Además el autor utiliza los verbos en primera persona singular, indistintamente del tiempo en que los conjugue. Algunos ejemplos son: "*he descubierto*", "*fui criado*", "*nací*", "*creo*", "*considero*", y otros, los cuales refuerzan su punto de vista respecto al tema. Lo anterior nos permite catalogar el texto como formal, con respecto a la escala de formalidad expuesta por Newmark en su *Manual de Traducción* (p. 31). A pesar de que en ocasiones se introduce el coloquialismo, en la mayor parte del texto el autor expone los resultados de sus muchos años de investigación y en ocasiones utiliza lenguaje especializado de otros campos de estudio.

El texto expone ideas del campo del **naturismo** y la **nutrición**, sin embargo el texto es politemático ya que hace referencia a otros campos de estudio que están en íntima relación con los anteriores. Por ejemplo, el texto posee terminología en el campo de la Química, en especial cuando se detallan los nombres de elementos químicos presentes en los alimentos. El campo de la Biología se encuentra en el texto al definirse términos tales como "*glucógeno*", "*carbohidratos*", "*neurotransmisor*", y "*ácidos nucleicos*", entre otros. Se mencionan también términos en el campo de la Medicina en lo que respecta a partes del cuerpo humano y nombres de enfermedades y padecimientos, por ejemplo: "*hipertiroidismo*", "*artritis*", "*escorbuto*", "*fiebre del heno*", etc. Finalmente, se menciona terminología en el campo de la Botánica, ya que se hace alusión a los nombres de muchas plantas y alimentos comestibles.

Siempre siguiendo a Newmark, se ha empleado el método de traducción conocido como *comunicativo* que pretende reproducir el significado contextual del original, de tal forma que tanto el contenido como el lenguaje resulten fácilmente comprensibles para el lector. Sin embargo, además de este método, se ha empleado el método de *adaptación*

*cultural*, el cual, es uno de los puntos de análisis de la presente investigación. La traducción comunicativa se ha empleado en la traducción de la mayor parte del texto, mientras que la adaptación cultural únicamente en los nombres de alimentos que mostraron alguna dificultad de comprensión para el lector del texto en la lengua terminal. A continuación se analizarán algunos conceptos claves en cuanto a este segundo método de traducción conocido como *adaptación cultural*.

Cada cultura tiene sus costumbres y valores que difieren de otra. El lingüista William Mackey, citado por Carolina Valdivieso, define cultura como "*...el conjunto de conocimientos que posee un grupo social y étnico que permite identificar a sus miembros. Ese conjunto de conocimientos puede comprender las costumbres, la alimentación, el vestuario, la vivienda, la historia, el comportamiento social, las tradiciones orales, la literatura escrita y las creencias*" (p. 20).

Dado que la alimentación es parte de la cultura de un pueblo, el traductor de un texto concerniente a esta, debe conocer de ella tanto en la lengua inicial como en la terminal. El texto original posee un alto contenido cultural y hace alusión a los Estados Unidos, en especial, en cuanto a la alimentación.

Como ya fue citado, el Dr. Jensen, sugiere al lector consumir alimentos nutritivos tales como frutas, verduras, vegetales, hierbas y especias entre otros. Muchos de los cuales, son más comunes en países como los Estados Unidos que poseen el clima adecuado para su cultivo. Opuesto a esto, en Costa Rica, que posee un clima más tropical, no se consiguen todos estos alimentos. Tanto los Estados Unidos de Norteamérica como Costa Rica, poseen climas distintos, por lo tanto, los productos que sus tierras producen no siempre serán los mismos. Las diferencias geográficas, de clima y cultura hacen necesario que la traducción lejos de abrir más la brecha cultural, le permita al lector de la misma recibir la información con la misma utilidad que el hablante nativo al leer el texto original.



Como lo ha expuesto Eugene Nida, la traducción se realiza, no sólo de una lengua a otra sino de una cultura a otra, idea que también desarrolla Carolina Valdivieso cuando expresa que "*...el lenguaje y la cultura están tan entrelazados que cualquier intento de separarlos en el proceso traductor resultará artificial*" (p. 21). Al ser el lenguaje parte de la cultura, sin duda, quien traduce debe lograr que el lector de la obra en la versión traducida reciba un efecto análogo al que tuvo el lector de la versión original. Se dice análogo y nunca igual, ya que parafraseando a Oscar Chavarría, se dice que en la traducción siempre se pierde algo por el simple hecho de que ninguna de las dos lenguas son idénticas en sus estructuras y en sus antecedentes culturales. Todas las culturas, y por ende, todas las lenguas tienen sus diferencias.

Además de las diferencias geográficas y de clima ya mencionadas, existen lagunas entre una lengua y otra a la hora de traducir. Estas lagunas, a las que Vinay y Darbelnet llaman "*divergencias metalingüísticas*", no pueden ni deben pasarse por alto, pues como lo postula Vásquez-Ayora: "*...en el enorme mosaico de las lenguas hay zonas en que dos culturas, como el aceite y el agua no se mezclan. Hay que entender pues que estos no son problemas de la lengua sino de la etnología, de formación, de sangre*" (p. 326)<sup>12</sup>.

Entre estas zonas de separación, en este texto encontramos el cultivo y el consumo de ciertos alimentos en la cultura estadounidense y costarricense.

El autor del texto en estudio, en su versión original en inglés, propone a sus lectores consumir alimentos, algunos de los cuales son casi especies exóticas que son desconocidas para la gran mayoría de costarricenses. Ejemplo de lo anterior es cuando el autor hace alusión al *quimbombó* (*okra*). El quimbombó es un fruto que no se cultiva en Costa Rica ni se importa del exterior. Así que, emplear únicamente la traducción literal del término dejaría al lector costarricense sin la posibilidad de poner en práctica la receta en que el autor emplea este fruto. El lector costarricense, que recibe la versión traducida, al leer solamente una traducción

---

<sup>12</sup> Concepto tomado de Gerardo Vásquez Ayora en *Introducción a la Traductología* (Georgetown: Georgetown University Press, 1977).

literal del término tendría en sus manos un texto que aunque podría leer, no podría poner en práctica.

Debido a todas estas razones, es indispensable utilizar un método de traducción que permita además de la traducción literal, un acercamiento del lector de la traducción hacia una realidad más cercana a su cultura, ya que, como se ha explicado, la traducción literal por sí sola resulta poco útil al lector costarricense, para quien está dirigida la traducción. Ante esta necesidad imperante en el texto, se recurre al método de traducción conocido como *adaptación cultural*, la cual se aplicó a aquellos elementos léxicos que la necesitaban, es decir, a los nombres de alimentos.

Vásquez-Ayora define adaptación cultural como "*un mismo mensaje que se expresa con otra situación equivalente*" (p. 322), además que considera que traducir una diferencia cultural

practicando un calco metalingüístico puede crear confusión e incluso contribuir a la pérdida de ciertos elementos extralingüísticos impensables para la asimilación completa de una obra. Esteban Torre, en su libro *Teoría de la traducción literaria* toma de referencia a Vinay y Darbelnet quienes consideran que la adaptación que es la "*sustitución de la situación de la LO (lengua original) por una situación análoga de la LT (lengua terminal), o la menos alejada posible*" (p. 131).

En el ejemplo citado del término inglés *okra*, el traductor además de utilizar la traducción literal *quimbombó*, incluyó el nombre de otro alimento que pueda sustituirle en caso de que este no sea accesible en Costa Rica. El nombre de este alimento sustituto constituye la *adaptación cultural*. En este caso, se sugirió emplear el *apio*, ya que el quimbombó se utiliza en el original en una receta para adobar una carne de ternera. El apio, a sugerencia de los expertos, es un alimento que al igual que el quimbombó es rico en sodio y además se emplea para este fin. Por lo tanto, además de la propuesta del autor, el *quimbombó*, se incluye como sugerencia de sustituto al *apio*.

El traductor con la ayuda de especialistas logró determinar los sustitutos para cada término<sup>13</sup>.

Hay también quienes discrepan con la *adaptación cultural* como el caso de Ortega y Gasset, quienes consideran que "*deben conservarse los elementos foráneos hasta el punto máximo de tolerancia de la lengua receptora*" (p. 330)<sup>14</sup>. Teniendo en cuenta el tipo de lector al que se dirige la traducción, el texto en estudio no tendría sentido sin la *adaptación cultural*, ya que sin ella se estaría obligando al lector a transportarse a una realidad extraña y falsa, y no se cumpliría la función del texto.

Es por esto, que la traducción de ciertos alimentos dentro del texto en estudio se han orientado hacia una *equivalencia dinámica*, en la cual lo que se busca no tanto una equivalencia de la forma, sino de los efectos que el texto en la versión traducida produce en el lector de la lengua terminal, los cuales han de ser análogos a los que el lector del original recibió en su día, tras la lectura del texto en la lengua original. La equivalencia dinámica es lo que Newmark llama el "*efecto equivalente*", esto es "*producir en el lector de la traducción el mismo efecto o el más parecido posible que se produjo en el lector del original*" (1987: p. 73). En muchos casos, cuando se considera la *adaptación cultural*, el término a adaptarse se sustituye por otro más cercano a la cultura receptora eliminándose el primero de la traducción. Tal es el caso que presenta Vásquez-Ayora en *Introducción a la traductología* cuando ejemplifica que "*white as snow*" debe traducirse "*blanco como las plumas del airón*" y no "*blanco como la nieve*" en una cultura en que no se conoce la nieve (p. 324). Ahora bien, en el caso que nos ocupa, en la versión al castellano no se ha eliminado la traducción literal de cada término porque como lo postula Valentín García Yebra: "*el traductor debe aspirar a decir todo y sólo lo que el autor original ha dicho...*" (p. 135)<sup>15</sup>, y por lo tanto debe mantener lo escrito por este, sobre todo tratándose de alimentos que producirán un efecto particular en

---

<sup>13</sup> El procedimiento empleado por la traductora para determinar los sustitutos alimenticios se detallará en el capítulo II de la presente Memoria: *Investigación terminológica para la elaboración de un glosario complementario*.

<sup>14</sup> Tomado de Vásquez Ayora, *Introducción a la Traductología*, p. 330.

<sup>15</sup> Citado por Valentín García Yebra en *En torno a la traducción* (Madrid: Gredos, 1989).

el organismo de muchas personas. Así que, los términos adaptados tienen todos traducción en castellano, ya que el traductor no puede eliminarlos porque al hacerlo estaría agregando títulos a su nombre.

Para evitar este problema y para no dar pie a confundir sus contribuciones con lo propuesto propiamente por el autor, la traductora añade a la versión traducida un **Glosario complementario para uso del lector** el cual incluye la definición de los términos, y la **adaptación cultural** de algunos alimentos que así lo requieran por otros que puedan conseguirse en Costa Rica. Este glosario le permite a este obtener una definición del término junto a un posible *sustituto alimenticio* o **adaptación cultural**, en el caso de aquellos alimentos que no se consigan en Costa Rica o cuya obtención sea difícil.

Para este fin, la traductora ha decidido colocar en la traducción, al lado de cada término que se constituye una entrada de glosario, un asterisco (\*) que le indica al lector que existe información adicional acerca de ese término en el glosario. Para explicar el uso del asterisco dentro del texto y su relación directa con el glosario, la traductora ha elaborado un prólogo a la versión traducida, donde se establecen los lineamientos en cuanto al uso del asterisco, con el fin de que el lector de la traducción conozca su empleo. Además se aclara que la información recopilada en el glosario corresponde a la investigación realizada por la traductora con expertos y no corresponden al autor del libro.

Al inicio de la investigación se pensó hacer las adiciones al pie de cada página destacando que el comentario era contribución propiamente de la traductora y no del autor. Sin embargo, en muchas ocasiones la cantidad de notas al pie que había que escribir eran muchas y algunas un poco extensas. Por lo tanto, se recurrió a la elaboración de un glosario para uso del lector, basándose en lo que establece el teórico Paul Newmark, quien en su *Manual de traducción* postula que cuando las notas por parte del traductor son extensas, es mejor recurrir a las notas o al glosario al final del libro ( p. 131).

Es importante resaltar que no todos los términos seleccionados para formar parte del glosario complementario requirieron de una adaptación cultural aparte de la traducción literal.

Algunos de ellos se incluyeron porque era necesario una definición acerca de su forma ya que muchos son muy poco conocidos por la mayoría de los costarricenses, aunque puede existir la posibilidad de que se produzcan en el país. Otros se seleccionaron porque requieren una explicación adicional para el lector costarricense.

Resumiendo, podemos establecer la necesidad de utilizar la *adaptación cultural* en el texto por las siguientes razones:

- a. Los Estados Unidos de Norteamérica y Costa Rica poseen diferencias geográficas y de clima las cuales no permiten que se cultiven en ambos, los mismos alimentos.
- b. La traducción literal por sí sola convierte a la traducción en un texto de segunda mano y de hecho, poco útil para el lector costarricense.
- c. La traducción debe permitir que el texto sea tan útil para el lector de la versión traducida como lo fue para el lector de la versión original.
- d. Es necesario adaptar un texto de alto contenido cultural, como este, a las necesidades, y a la cultura de los lectores en la lengua terminal.

En este capítulo se han expuesto los aspectos generales que caracterizan tanto a la versión original como a la versión traducida del texto en estudio, además se han expuesto algunas bases teóricas que fundamentan el siguiente capítulo: *Investigación terminológica para la elaboración de un glosario complementario*. En dicho capítulo se detalla el proceso terminológico utilizado para la elaboración de este glosario.

## Capítulo II

### Investigación terminológica para la elaboración de un glosario complementario

En el proceso de la traducción de muchos libros técnicos, el traductor se ve en la necesidad de preparar un glosario que clarifique la terminología especializada para uso del mismo traductor, de otros colegas traductores o del especialista. Con frecuencia, a este tipo de glosario se le llama *glosario del traductor*, y sin duda, se constituye en un aporte valioso para este, ya que amplía la información y facilita la futura traducción de un término. En otras ocasiones, se prepara un glosario que se adjunta al final de la obra traducida y que es para un tipo de lector que no es un traductor o un lector especialista necesariamente, por lo que se debe elaborar un glosario que pueda dirigirse hacia una audiencia menos restringida. Ante la carencia de referencias bibliográficas que mencionen a este tipo de glosarios, lo llamaremos *glosario complementario*, y se diferencia de un *glosario del traductor*, en que la información recopilada va dirigida a los lectores de la obra traducida, quienes pueden ser o no especialistas en el campo de estudio.

En el presente capítulo se describe el proceso de investigación terminológica que se ha llevado a cabo para elaborar dicho *Glosario*; en el Capítulo III se presenta el análisis de toda la información recogida al respecto. Estos datos constituyen la base para la elaboración del glosario complementario presentado en el Capítulo IV, y para las adaptaciones que se proponen en la traducción realizada. Asimismo, se considera que esta investigación servirá de modelo para futuros trabajos de esta naturaleza.

Como se citó en el capítulo anterior, las diferencias culturales, de posición geográfica y de clima que existen entre Costa Rica y los Estados Unidos de América hacen necesario estandarizar un proceso de investigación terminológica que sirva de base para la elaboración de glosarios complementarios. Este proceso debe a la vez permitir indagar sobre los sustitutos correspondientes a los alimentos de dos tradiciones muy distintas.

Un lector no especialista que quiera poner en práctica las recetas, menús y remedios naturales que propone el Dr. Jensen, no podría hacerlo por las diferencias culturales ya citadas. Sin embargo, al contar con un glosario complementario, el lector costarricense puede encontrar definiciones importantes de alimentos que no le son muy conocidos, así como sustitutos alimenticios para aquellos productos que no se puedan obtener en el país.

La elaboración de un glosario complementario, parte, como todo, de una base teórica, no obstante, este proceso no ha sido muy comentado en manuales de traducción. En muchos de estos manuales, como por ejemplo en el *Curso práctico sobre el procesamiento de la terminología* de Juan C. Sager<sup>16</sup>, se enfatiza la necesidad de elaborar bases de datos terminológicas, entre ellas glosarios, pero para uso de especialistas, tales como: traductores, escritores técnicos, agentes de información, periodistas, lexicógrafos, terminólogos, planificadores del lenguaje, editores, investigadores de lingüística, y profesores de lenguas entre otros (p. 275). Los usuarios de estos glosarios y bases de datos son siempre traductores y especialistas cuyo fin es el de producir o traducir textos especializados, o bien ampliar su información.

Del mismo modo Haensch, en *La lexicografía*<sup>17</sup>, especifica que se han de tener en cuenta las necesidades de los usuarios (p. 399), y ofrece información sobre el procedimiento para recopilar y seleccionar los elementos léxicos en la elaboración previa de un diccionario o un glosario. Aunque esta información fue muy valiosa para elaborar el presente capítulo, este

---

<sup>16</sup> Ver Juan C. Sager, *Curso práctico sobre el procesamiento de la terminología* (Fundación Germán Sánchez Ruipérez, Madrid: Pirámide, 1993).

<sup>17</sup> Ver Gunter Haensch y otros, *La lexicografía* (Madrid: Gredos, 1982).

proceso estaba orientado a la elaboración de todo tipo de glosarios, y no especificaba el procedimiento a seguir en el caso de elaborar glosarios complementarios, para uso de lectores tanto especialistas como no especialistas.

Los ejemplos anteriores nos muestran que las referencias bibliográficas acerca de la necesidad de elaborar este tipo de glosarios son escasas. Por estas razones, el presente capítulo constituye un aporte al campo de la traductología, ya que presenta un modelo de investigación terminológica que puede emplearse en la elaboración de este tipo de glosarios, en textos de gran contenido cultural.

A continuación se detalla la metodología empleada para la selección y clasificación de los términos del glosario, el manejo y la utilización de fuentes primarias, secundarias y orales, el manejo de fichas para recopilar terminología y la elaboración de las definiciones, entre otros. Se define además, el proceso de investigación que permitió proponer en los casos que así lo ameritaron una posible *adaptación cultural*.

### **Las etapas de la investigación terminológica**

El primer paso en esta investigación terminológica consiste en definir el concepto "terminología", para lo cual retomamos las palabras de Juan Sager que dice: "*La terminología es el estudio y el campo de actividad relacionado con la recopilación, la descripción y la presentación de términos, es decir los elementos léxicos que pertenecen a áreas especializadas de uso en una o más lenguas*" (p. 21).

Todo aquel que recopila terminología, llámese terminólogo o traductor debe estudiar los elementos léxicos en varias situaciones. Es decir, en el proceso de elaboración de un glosario complementario cada elemento léxico, que en este caso corresponden a nombres de alimentos, ha de verse desde dentro de su contexto así como fuera de este. Lo anterior con el fin de obtener el producto final que nos interesa, o sea, el glosario complementario en sí.



Podemos entonces diferenciar la presente investigación terminológica en tres etapas:

**a. La etapa extratextual**

**b. La etapa intertextual**

**c. La etapa de fusión**

Se analizará, a continuación, cada una de esta etapas junto a los pasos que formaron parte en cada una de ellas.

**La etapa extratextual**

Esta comprende la investigación terminológica que precedió al análisis de los elementos léxicos dentro de su contexto, es decir, el estudio de los elementos léxicos aisladamente y fuera de su contexto. Esta etapa se inició desde el mismo proceso de traducción, cuando el traductor observa que la traducción literal de algunos alimentos era insuficiente para el lector del texto en lengua terminal. Una vez concluida la traducción, se realiza una lectura detallada con el fin de subrayar todos los términos cuya traducción literal por sí sola no permitiría al lector de esta recibir un mensaje totalmente útil y comprensible. Lo anterior, teniendo en cuenta a Newmark en su *Manual de Traducción*, para quien "*subrayar las palabras adecuadas significa haberse enterado de las dificultades que de otra forma se hubieran pasado por alto*"(p. 35). Así pues, esta etapa parte de 110 términos subrayados dentro del original, y que corresponden a nombres de alimentos tales como: frutas, verduras, granos, especias, hierbas, aderezos, harinas y cocteles.

Una vez subrayados y separados los nombres de alimentos, **el traductor realiza la primera selección de los términos**. Al analizar todos los nombres de los alimentos que se presentan en el texto original y la traducción, el traductor desde su misma perspectiva de costarricense detecta que los nombres de muchos de ellos no son parte de la dieta cotidiana de

la mayoría de los costarricenses, y por lo tanto en muchos casos, se desconoce la forma, la contextura y la utilidad de algunos de estos alimentos propuestos por el autor.

Teniendo en cuenta lo anterior, el traductor selecciona sólo aquellos nombres de alimentos que presentan alguna dificultad para ser entendidos con facilidad por el lector costarricense. Por lo tanto, se eliminan aquellos que no presentan ninguna dificultad de comprensión dentro de la cultura del lector de la traducción. Algunos de los términos que fueron desechados en esta primera selección fueron: la cebolla (*onion*), las hojas de remolacha (*beet tops*), la zanahoria (*carrot*), el higo (*fig*), el aguacate (*avocado*), el banano (*banana*), el maíz amarillo (*yellow corn*), el queso (*cheese*), el brócoli (*broccoli*) y otros. Como es claro, estos alimentos son muy conocidos por la mayoría de los costarricenses, por lo tanto no es necesario precisar una definición acerca de ellos.

Esta primera selección dio como resultado la escogencia de 88 términos que sin duda, necesitaban además de su traducción literal, de una explicación y en algunos casos de la propuesta de un sustituto alimenticio. Propuesta a la cual se conoce en traductología como *adaptación cultural*.

Ahora bien, cada término seleccionado se recopiló en una ficha, en la cual se incluyó el término tanto en la lengua inicial como en la terminal. Se incluyeron además ejemplos de oraciones tomadas del original y de su traducción con su correspondiente número de página<sup>18</sup>.

El siguiente es un ejemplo de una ficha que incluye uno de los 88 términos seleccionados para formar parte del glosario complementario:

---

<sup>18</sup> Los ejemplos de citas tomadas del texto original y de su traducción se analizan en detalle en la etapa intertextual.

Ejemplo:

**ABEDUL** (*birch*).

*"Foods Which Contain Various Chemical Elements and Essences  
Bitters: endive, hops, sage, birch bark and leaves, senna "* (Jensen, p. 62).

*"Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias  
Principios amargos: endivia, húpulos\*, salvia\*, corteza y hojas de abedul\*, sen"*  
(Trad., p. 70)

*"Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic  
Birch bark tea "* (Jensen, p. 63)  
*"Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos  
té de corteza de abedul\*" (Trad., p. 73)*

*"Chillblains: birch bark decoction as a wash." (Jensen, p. 65)*

*"Sabañones: lavados de corteza de abedul\*" (Trad., p. 77)*

Elaboradas las fichas, el traductor busca cuál es el problema que ocasiona que la traducción literal de los términos, por sí sola, sea insuficiente al lector. El traductor parte de estas posibles variantes:

- a. El término corresponde al nombre de un alimento que no se puede conseguir en Costa Rica y además su nombre no es muy conocido por la población costarricense; por ejemplo, los **arándanos** (...*berry*).
- b. El término corresponde al nombre de un alimento que no puede conseguirse en Costa Rica pero cuyo nombre es conocido por la población costarricense; por ejemplo, la **cereza negra** (*black cherry*).
- c. El término corresponde al nombre de un alimento que se puede conseguir en Costa Rica pero cuyo nombre no es muy conocido por la población costarricense; por ejemplo, el **caqui** (*persimmon*).
- d. El término corresponde al nombre de un alimento que se puede conseguir en Costa Rica pero con cierta dificultad; por ejemplo, la **alcachofa** (*artichoke*).

Una vez elaboradas las fichas y trazadas las variantes, el traductor realiza la primera etapa de consultas a fuentes orales, para determinar cuál es la variante que hace necesaria la inclusión de una adaptación cultural, en los casos que así lo requirieron. A este punto fueron indispensables las consultas con especialistas y conocedores de los productos nacionales. En esta etapa se realizaron entrevistas dirigidas principalmente a saber si un alimento era o no accesible en Costa Rica. Las entrevistas en esta etapa fueron poco técnicas y más que todo informativas.

Una entrevista muy valiosa fue la sostenida con D.<sup>a</sup> Emilia Sánchez U, Coordinadora del la *Sección de Información de Mercadeo y Mayoreo (S.I.M.M)* del *Centro Nacional de Abastecimiento y Distribución de Alimentos (CENADA)*, institución que se encarga de distribuir alimentos a la mayor parte del territorio nacional, y posee información actualizada y oficial acerca de los productos que se producen y se consiguen en Costa Rica. Se consultó además a D.<sup>a</sup> Leticia Stins W, experta en hierbas naturales y propietaria del negocio *La Buena Hierba*, quien proporcionó valiosa información acerca de la obtención de gran cantidad de hierbas que el autor menciona. Finalmente, el naturista Luis Fernández Chaverri aportó información muy útil acerca de los lugares donde podían conseguirse muchos de estos productos.

Aparte de estas consultas, se visitaron centros y abastecimientos naturistas. Entre los lugares visitados se encuentran: *Herbería Tres Américas, La Buena Hierba, Bio Salud, Herberías del Mercado Central y Borbón, Supermercados Más x Menos, Supermercados Periféricos, Yaohan y CENADA, entre otros*. Las diversas visitas a estos lugares permitieron constatar cuáles alimentos se podían conseguir en Costa Rica y cuáles no. En algunas oportunidades se habló con los encargados de proveeduría o con los naturistas o conocedores en hierbas, quienes dieron detalles acerca de la obtención de los alimentos y además sugirieron bibliografía y otros lugares para visitar. Estas visitas se realizaron con el fin de verificar parte de la información proporcionada por los expertos.

En esta etapa la investigación bibliográfica fue muy útil, en especial el *Estudio de factibilidad del Centro Nacional de Abastecimiento y Distribución de Alimentos* realizado por el Instituto de Fomento y Asesoría Municipal (IFAM) acerca de los productos que se traen a este centro y que se distribuyen al país. Además se revisaron libros de plantas costarricenses como *Botánica de los cultivos tropicales* de Jorge León, recopilador de información específica de alimentos que se producen en Costa Rica.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en esta fase de investigación, **el traductor clasifica los términos en grupos**. Las entrevistas con conocedores, las visitas a centros naturistas y las referencias bibliográficas permitieron agrupar los alimentos en tres grupos principales:

- a. *Los nombres de alimentos que no se consiguen ni se producen en Costa Rica (A estos se les llamó Grupo A).*
- b. *Los nombres de alimentos disponibles en Costa Rica, pero de difícil obtención (A estos se les llamó Grupo B).*
- c. *Los nombres de alimentos que requieren de una explicación (A estos se les llamó Grupo C).*

Detengámonos a determinar las características propias de cada grupo.

#### **Grupo A:**

##### **Los nombres de alimentos que no se consiguen ni se producen en Costa Rica.**

La primera etapa de investigación permitió clasificar en este grupo todos aquellos alimentos que no son accesibles en Costa Rica. La mayor dificultad para conseguirlos es que el país no posee ni el clima ni la posición geográfica adecuadas para su cultivo. En algunos casos, la traducción al castellano se encontró a partir de los nombres científicos de estos alimentos, pues no se conoce una traducción de estos al castellano.

Dentro del grupo A se seleccionaron 43 nombres de alimentos, los cuales, se presentan en el siguiente gráfico:

ELEMENTO LÉXICO EN CASTELLANO	ELEMENTO LÉXICO EN INGLÉS
<b>Abedul</b>	birch
<b>algarroba [harina de]</b>	carob [powder]
<b>almeza</b>	hackberry
<b>arándano ácido</b>	huckleberry
<b>arándano americano</b>	cranberry
<b>arándano azulado</b>	blueberry
<b>arándano mirtillo</b>	bilberry
<b>arándano negruzco</b>	whotleberry
<b>arándano rojo</b>	cowberry
<b>arbusto pequeño [variedades de]</b>	arbutus
<b>azúcar de uva</b>	grape sugar
<b>bérbero</b>	barberry
<b>calabaza alargada [especie de]</b>	banana squash
<b>calabaza de invierno [variedad de]</b>	hubbard squash
<b>cardos</b>	cardoon
<b>cereza negra</b>	black cherry
<b>cidra</b>	citron
<b>eneldo</b>	dill
<b>frambuesa rusa, frambuesa negra</b>	Russian raspberry, black raspberry
<b>gaulteria</b>	wintergreen
<b>grosellas</b>	currant
<b>grosellas blancas espinosas</b>	gooseberry
<b>lúpulo</b>	hop
<b>mangostán</b>	mangosteen
<b>mejorana</b>	marjoram
<b>membrillo</b>	quince
<b>mora espinosa</b>	bramble berry
<b>mora de Roebuck</b>	Roebuck berry
<b>mora rojiza</b>	cloud berry
<b>mora rojiza ácida</b>	dewberry
<b>morera [variedades de]</b>	mulberry
<b>nebrina</b>	juniper berry
<b>nuez de cola</b>	kola nut
<b>pasto navaja o zacate navaja</b>	shave grass
<b>perifolio</b>	chervil
<b>pichí</b>	pichi
<b>pimiento negro, pimiento blanco o <i>chile negro, chile blanco</i></b>	Black pepper, white pepper
<b>quimbombó</b>	okra
<b>remolacha blanca, remolacha amarilla</b>	white beet, yellow beet
<b>rutabaga</b>	rutabaga

En estos casos, la necesidad de proponer una adaptación cultural es *indispensable* dado la carencia de esta dejaría al lector sin la posibilidad de poner en práctica mucho de lo propuesto por el autor. No se puede descartar el hecho de que alguna persona tenga en su jardín cultivado alguno de estos alimentos, aunque por el clima es difícil en muchos casos. Sin embargo, de acuerdo con los datos proporcionados por los expertos y conocedores no se tiene referencia de la existencia de estos alimentos en Costa Rica. Los nombres de estos alimentos no son muy conocidos por la mayoría de los costarricenses, pues no han sido parte de su cultura.

### **Grupo B:**

#### **Los nombres de alimentos disponibles en Costa Rica, pero de difícil obtención.**

Algunos de los alimentos aquí propuestos se producen en Costa Rica, pero su cultivo no tiene grandes fines comerciales, y no se producen para el consumo nacional, por lo que no se consiguen con facilidad. Algunas hierbas como la *salvia officinalis* (*sage*), se puede conseguir en Costa Rica, pero no en cualquier parte. Otro ejemplo son las *frutillas de los saúcos* (*elderberries*), que son los frutos de las diversas variedades de saúcos, árboles que existen en el país, pero en algún potrero y con mucha dificultad de obtenerse. Por lo tanto, sus frutos, llamados *frutillas de los saúcos*, no son muy conocidas en Costa Rica ya que no se consumen regularmente.

En otros casos su obtención se limita a unos pocos meses del año cuando el cultivo está en cosecha como es el caso de la **naranjilla china** (*kumcuat*) y el **dátil** (*date*). Otros alimentos, dependen de la importación como la **alcachofa** (*artichoke*) y otros, como la **cereza** (*cherry*), se consiguen casi sólo enlatadas y su costo es elevado.

En este grupo se seleccionaron 37 términos, los cuales se presentan en el siguiente gráfico:

ELEMENTO LEXICO EN CASTELLANO	ELEMENTO LEXICO EN INGLES
Acedera	sorrel
acelga	chard/swiss chard
achicoria	chicory
albaricoque	apricot
alcachofa	artichoke
azafrán	saffron
bardana	burdock
berros [variedades de]	nasturtium
calabaza bellota [semillas de]	pumpkin seeds
calabazas de verano	summer squash
calamento	catnip
caqui	persimmon
casias	cassia
cereza	cherry
chirivía	parsnip
consuelda	comfrey
dátil	date
eupatorio	boneset
fresnos	ash
frutilla de los saúcos	elderberry
grindelias	grindelia
macia	mace
naranjilla china	kumquat
nuez de Brasil	Brazil nut
nuez de Cuba	butternut
nuez negra	black walnut
ortigas	nettle
ortiga urticante	pine nettle
palmitos	serenoa
pimientas de Jamaica	pimentos
pimiento cayena o <i>chile cayena</i>	cayenne pepper
salvia <i>officinalis</i>	sage
sasafrás	sassafras
trébol blanco, trébol morado	white clover, red clover
uva blanca/uva concord	white grape, concord grape



En todos los casos anteriores, se hace uso del método de *adaptación cultural* a manera de *recomendación*, en caso que los alimentos no estén disponibles en el país por alguna de las dificultades ya citadas.

### Grupo C:

#### Los nombres de alimentos que requieren de una explicación

En este grupo se encuentran todos aquellos términos que requieren de una explicación adicional más que de una *adaptación cultural*. En este grupo están también los términos que debieron incluirse en el glosario para introducir otros.

En este grupo hay 8 términos:

ELEMENTO LEXICO EN CASTELLANO	ELEMENTO LEXICO EN INGLÉS
Harina del Dr. Jackson	Dr. Jackson's meal
harina romana	Roman meal
frambuesa americana	logan berry
frutilla	berry
los arándanos	...berry
las moras	...berry
las calabazas	squash
muesli	muesli

En estos casos no fue necesaria una *adaptación cultural*, sino una **explicación** y definición de los alimentos. Sólo en los casos de la **harina del Dr. Jackson** y la **harina romana**, no se pudo encontrar una explicación acerca de su preparación, debido a que el autor las menciona en otro libro escrito por él, y que no se encuentra en Costa Rica. No obstante, se ha elaborado la entrada en el glosario para explicarle al lector acerca de esto.

El proceso hasta aquí expuesto, corresponde a la etapa de investigación denominada *extratextual*. En esta se ha mostrado el proceso que permitió la recopilación, selección y clasificación de los términos incluidos en el glosario complementario. Sin embargo, esta

primera etapa es sólo el paso inicial que sostiene y precede a la segunda etapa de investigación terminológica, es decir, a la etapa *intertextual*.

### **La etapa intertextual**

En esta etapa el traductor trabaja en forma más detallada con el contexto en que aparece cada término. En otras palabras, una vez clasificados los mismos de acuerdo con su posibilidad de adquisición, **el traductor analiza la situación lingüística en que se encuentra cada término.**

Para cumplir este fin, el traductor retoma la información recopilada en las fichas y estudia con detalle el entorno lingüístico de cada término. Al estudiar y leer cuidadosamente el contexto, el traductor determina que los términos seleccionados se encuentran en una de al menos, cuatro posibles situaciones lingüísticas. Partiendo de Newmark, no sólo se subrayaron los nombres de alimentos dentro del texto, sino que se tomaron aislados en la lengua inicial, y posteriormente dentro de su contexto para determinar la situación lingüística en que se encontraban.

Lo anterior permite **al traductor clasificar las situaciones lingüísticas** en que aparecían los elementos léxicos en las siguientes:

- 1- *El elemento léxico es parte de una receta (situación lingüística 1).*
- 2- *El elemento léxico es parte de una **sugerencia de menú para el desayuno, el almuerzo o la cena** (situación lingüística 2).*
- 3- *El elemento léxico es parte de una **recomendación para remedio casero** (situación lingüística 3).*
- 4- *El elemento léxico es parte de un **listado de alimentos que cumplen una función específica en el organismo** (situación lingüística 4).*

Al estudiar la situación lingüística se consultó a especialistas y se revisó material bibliográfico y finalmente se expone uno o varios sustitutos alimenticios, llamados *adaptación cultural*, de acuerdo con cada caso.

Al analizar cada término dentro de su contexto, el traductor puede determinar cuáles términos requieren de una adaptación cultural y cuáles no. El elemento léxico que se presentó como ejemplo de una ficha (el **abedul** o *birch*), por ejemplo, se encuentran en más de una situación lingüística. En este ejemplo se observa que el abedul es parte de un **listado de Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias**, y también es parte de un **remedio casero**. Así pues, fue necesario considerar que aunque el término es el mismo en ambas situaciones, el sustituto alimenticio no necesariamente será el mismo en ambos casos, puesto que cada uno tiene un fin diferente. El abedul que se utiliza en el **listado de alimentos** tiene como objetivo mostrar que este alimento posee *principios amargos*, mientras que el abedul que aparece como **remedio casero** se emplea como cura contra los sabañones.

Teniendo en cuenta lo anterior, **el traductor inicia la segunda etapa de consultas a fuentes orales para determinar el sustituto alimenticio de cada alimento**. En esta parte de la investigación fueron esenciales las consultas hechas a especialistas, ya que el traductor, al no ser experto, no puede sugerir que alimento puede utilizarse en vez de otro para proporcionar ese efecto equivalente en el organismo.

Con el fin de determinar los posibles sustitutos alimenticios de aquellos términos que eran parte de una **receta**, fueron de suma importancia los aportes de D. Luis Fernández Chaverri, debido a su gran conocimiento en cocina y alimentación naturista. De la misma forma, fueron de gran ayuda sus aportes para encontrar sustitutos para los términos que formaban parte de las sugerencias de menú para el desayuno, el almuerzo y la cena. D.<sup>a</sup> Patricia Fraguera Varela, médico y naturista costarricense ayudó con valiosas sugerencias de sustitutos alimenticios para aquellos alimentos que eran parte de **remedios caseros**. Finalmente, D. Luis Poveda Alvarez, catedrático de la Escuela de Ciencias Ambientales de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), contribuyó a determinar los sustitutos términos contenidos en un **listado de alimentos** que cumplen una función específica en el organismo. Aparte de la consulta a fuentes orales, la consulta bibliográfica fue indispensable para complementar la información.

Una fuente bibliográfica muy útil fue el libro *La salud con fruta y verdura*, de Eugenio G. Vaga, ya que expone las virtudes de 100 alimentos entre frutas y verduras y posee además un análisis de su composición química. El libro *Curar naturalmente* de Maurice Mességué fue también de gran ayuda pues incluye recetas para prevenir enfermedades utilizando la medicina natural. Del mismo modo, lo fueron los libros *Color Cyclopedia of Garden Flora* HORTICA de Byrd Graf y *The Illustrated Book of HERBS* de Sarah Bunney. Estos dos últimos fueron particularmente útiles, dado que traían ilustraciones y fotografías de los cultivos e información muy valiosa para la traductora.

Las consultas con diversas fuentes orales permitió determinar los sustitutos alimenticios de los términos en sus respectivas situaciones lingüísticas. De este modo, el traductor realiza la *adaptación cultural*.

A continuación se ejemplifica como cada término fue traducido y adaptado en cada situación lingüística.

**a. Cuando el elemento léxico era parte de una *receta* (situación lingüística 1)**

Para este efecto fue necesario proponer un sustituto alimenticio, el cual en la receta cumpliera una función similar a la que proporcionaría el alimento original propuesto por el autor. Por ejemplo, el caso del *azúcar de uva* (*grape sugar*). Este tipo de azúcar no se consigue en Costa Rica y en el texto original el autor la utiliza para endulzar una leche de semillas de ajonjolí (p. 33). Por sugerencia del especialista, el traductor determina que la **miel de abeja, el azúcar de caña o un concentrado natural de uva** poseen este efecto dulce, y se utilizan en la cocina naturista con este fin ya que todas carecen de endulzantes artificiales. Al ser el *azúcar de uva* un término perteneciente al Grupo A, la *adaptación cultural* que se ofrece es *obligatoria e indispensable* para el lector de la traducción.

**b. Cuando el elemento léxico era parte de una *sugerencia de menú para el desayuno, el almuerzo o la cena* (situación lingüística 2).**

Con el fin de determinar el sustituto alimenticio en la lengua terminal fue necesario tener clara la función que el alimento cumplía dentro del contexto original. Por ejemplo, el jugo de **cereza negra** (*black berry juice*), es mencionado como una sugerencia de jugo natural

que puede tomarse antes del desayuno (p. 36). Al estudiar y analizar junto con el especialista el contexto en que se encuentra cada alimento se propone la opción del **jugo de mora o jugo de fresa**. En este caso, las tres frutas: la cereza negra, la mora y la fresa pertenecen a la misma familia, es decir, son plantas Antófitas Rosáceas. Además, las tres tienen un efecto diurético en el organismo y las tres son refrescantes en jugos, en especial, antes del desayuno.

c. Cuando el elemento léxico era parte de una **recomendación para remedio casero** (*situación lingüística 3*).

En este caso se buscó que tanto el sustituto alimenticio como el alimento originalmente propuesto por el autor sirvieran como remedio para curar el mismo mal. Por ejemplo, el autor sugiere tomar un té de **salvia** (*sage tea*) para combatir los resfriados y los escalofríos (Trad., p.76,77). La *salvia officinalis* o sage no se consigue en Costa Rica con facilidad, por lo tanto se consultó a especialistas en hierbas y en medicina naturista quienes recomendaron tomar el té de **índigo**, el té de **tilo** y respirar el humo que desprenden las hojas de **romero**. Así pues, se sugieren como adaptación cultural el **índigo**, el **tilo** y el **romero** que son más accesibles en Costa Rica, y que poseen los tres junto a la salvia un efecto positivo en el organismo para contrarrestar los resfriados y los escalofríos.

d. Cuando el elemento léxico era parte de un **listado de alimentos que cumplen una función específica en el organismo** (*situación lingüística 4*).

En el original el autor presenta seis listados que llevan los siguientes títulos:

- a- *Alimentos y condiciones que son beneficiosas para eliminar el catarro.*
- b- *Alimentos antitóxicos.*
- c- *Alimentos antisépticos.*
- d- *Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias.*
- e- *Alimentos antisóricos y antiescorbúticos.*
- f- *Alimentos con propiedades disolventes.*

En todos estos listados se presentó el caso de que algunos alimentos eran comunes y se podían conseguir en Costa Rica, mientras que otros poseían nombres poco conocidos, y en ocasiones no se podían conseguir en el país del todo.

Por esta razón, se añadieron al glosario complementario los *Apéndices* o listados de alimentos que cumplen las mismas funciones, pero que pueden conseguirse con facilidad en Costa Rica. Así por ejemplo, el primer listado que aparece en el original corresponde al de: **Alimentos y condiciones que son beneficiosas para eliminar el catarro** (*Foods and conditions beneficial for catarrh*). En este listado aparecen alimentos tales como: té de **eupatorio** (*Boneset tea*), té de **grindelias** (*grindelia tea*), té de **frambuesa rusa** (*Russian raspberry tea*), los mangos (*mangoes*) y el caldo de pepino (*cucumber broth*) entre otros.

Los dos últimos pueden conseguirse fácilmente en el país, pero en el caso del *eupatorio*, la *grindelia* y la *frambuesa rusa* la dificultad es mayor. Es por esto que se elaboró un Apéndice al glosario titulado: **Alimentos y condiciones que son beneficiosas para eliminar el catarro y que pueden conseguirse en Costa Rica**. Este posee nombres de alimentos que previenen este mal y que son accesibles en el país. De acuerdo con las sugerencias con los especialistas, se incluyeron en este listado términos como: *apio, jugo de limón, jugo de moras y cebollas*, entre otros.

Los *Apéndices al glosario* se adjuntaron al final de éste, y poseen los siguientes nombres:

- a. *Alimentos y condiciones que son beneficiosas para eliminar el catarro y que pueden conseguirse en Costa Rica (Apéndice A).*
- b. *Alimentos antitóxicos que pueden conseguirse en Costa Rica (Apéndice B).*
- c. *Alimentos antisépticos que pueden conseguirse en Costa Rica (Apéndice C).*
- d. *Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias y que pueden conseguirse en Costa Rica (Apéndice D).*
- e. *Alimentos antisépticos y antiescorbúticos y que pueden conseguirse en Costa Rica (Apéndice E).*
- e. *Alimentos con propiedades disolventes que pueden conseguirse en Costa Rica (Apéndice F).*

En el caso de los **Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias**, se postulan sustitutos que tengan el mismo elemento químico o esencia. Por ejemplo, en el listado se menciona que la **achicoria** (*chicory*) posee un elemento químico llamado *tanino*. La **achicoria** es una planta que ha sido introducida en Costa Rica, pero al no ser una planta nativa es sumamente difícil conseguirla. Por lo tanto, el **Apéndice D** se ha elaborado con un formato muy similar al original, y pretende ofrecer los nombres de otros alimentos que posean los mismos elementos químicos o esencias que se presentan en el original. En el caso de la achicoria, de acuerdo con los especialistas, el **apio**, las **hojas de laurel**, las **fresas** y las **uvas**, alimentos tan comunes en el país, también poseen *tanino*. Así como en el ejemplo anterior, se hizo con los demás términos, es decir se indagó el nombre del elemento químico que poseía cada alimento y se postularon, de acuerdo con las consultas hechas con especialistas y a la investigación bibliográfica, otros alimentos que posean también al elemento químico o la esencia.

Hasta aquí se ha analizado la etapa *intertextual* que se desarrolló en el proceso de traducción y adaptación de cada elemento léxico dentro de su contexto. El estudio de la información recopilada en las etapas *extratextual* e *intertextual* se expone en el Capítulo III de esta Memoria.

### **La etapa de fusión**

Al contar con toda la información, tanto de fuentes orales como bibliográficas, el traductor une la información para elaborar el glosario complementario.

Cada entrada del glosario consta de las siguientes partes fundamentales para el lector:

- Nombre del elemento léxico en la **lengua terminal** (castellano).
- Nombre del elemento léxico en la **lengua inicial** (inglés).
- Nombre de la **familia** a la que pertenece el elemento léxico.
- Nombre del **género** y **nombre científico** a la que pertenece el elemento léxico (en algunos casos para evitar confusión entre especies muy parecidas).
- **Definición** del elemento léxico, la cual se subdivide en:
  - **Descripción**, la cual especifica como es el alimento en su contextura, forma y color.

- **Función**, la cual detalla el beneficio que proporciona al organismo el consumo de ese alimento.
- **Accesibilidad en Costa Rica**, donde se ofrece al lector información acerca de la facilidad o dificultad de conseguir el alimento en el país.
- Sugerencias de sustitutos alimenticios (**adaptación cultural**), detallando los números de página en que aparece el alimento en la traducción.

Ejemplo:

Elemento léxico castellano	Elemento léxico inglés	Familia a la que pertenece el elemento léxico	Género al que pertenece el elemento léxico
↑↑ <b>ABEDUL</b>	↑↑ <i>(birch)</i> .	↑↑ <b>Familia de las Betuláceas.</b>	↑↑ <i>Betula verrucosa.</i>
<b>Descripción</b>	← El abedul es un árbol de corteza blanca brillante que se deja despegar fácilmente de su de su tronco. Abunda en Europa, América del Norte y Asia.		
<b>Función</b>	← El té de sus hojas se utiliza contra las afecciones de la piel, la calentura y la fiebre. Es eficaz contra el reumatismo.		
<b>Accesibilidad en C.R.</b>	← En Costa Rica no se cultiva ni se consigue este árbol.		
<b>No.página y</b>	Referencia, p. 70: (ver Apéndice D). Referencia, p. 73: (ver Apéndice E).		
<b>Adaptaciones culturales</b>	Referencia p. 77: Dado que el abedul no se consigue en Costa Rica, se pueden hacer lavados con cataplasma de zanahoria o repollo para curar los sabañones, que son inflamaciones acompañadas de comezón causadas por el frío, en especial en los pies, las manos y los oídos.		

Para la elaboración de las definiciones se utilizaron fuentes primarias tales como textos paralelos escritos originalmente en castellano. Entre los libros más útiles están: *Siete mil recetas botánicas a base de mil trescientas plantas medicinales*, de Leo Manfred, texto particularmente útil para complementar la información acerca de las propiedades nutritivas de los alimentos, y que ofrece información detallada de los usos curativos de 1300 plantas. *Plantas medicinales* de Pio Font Quer, fue también de gran ayuda para la elaboración de las definiciones y como complemento teórico de las entrevistas hechas a los especialistas.



Como bien se ha expuesto, la investigación terminológica requiere de todo un proceso de recopilación, selección y clasificación de los elementos léxicos, así como un estudio detallado de estos, tanto fuera como dentro de su contexto. Este proceso de investigación se ha elaborado con el fin de presentar el trabajo que conlleva la elaboración de un glosario, en especial, de uno para uso del lector que puede o no ser especialista en el campo de estudio. La presentación de este proceso se ha realizado teniendo en cuenta las necesidades del lector de la versión traducida y es una base fundamental para exponer el análisis de la información obtenida mediante el siguiente capítulo: *Estudio de la información terminológica: etapa fundamental para la traducción.*

## Capítulo III

### **Estudio de la información terminológica: etapa fundamental para la traducción**

Según lo visto, la clasificación de los elementos léxicos tanto en su etapa extratextual como intertextual cumplen un papel importante en toda investigación terminológica. Sin embargo, esta quedaría incompleta si posteriormente no se estudia y se analiza en detalle la información obtenida por medio de los informantes.

El fin primordial de este trabajo es proponer una traducción para cada elemento léxico, pero además ofrecer una *adaptación cultural* para aquellos alimentos que así lo requieran. Por ello se ha incluido en este capítulo la traducción, junto a las propuestas de adaptación cultural para cada caso que lo amerite. Para lograr este fin, fue necesario enfocar la investigación terminológica tanto al nivel del léxico como al campo o campos específicos de estudio, a los que pertenecen los elementos léxicos seleccionados para formar parte del glosario complementario, en este caso a la Botánica y al Naturismo principalmente.

La información recopilada en este capítulo detalla la justificación del empleo de la adaptación cultural, y la inclusión de cada elemento léxico en el glosario complementario. Este capítulo se ha elaborado con el fin de analizar los datos recogidos mediante el proceso de investigación terminológica y para determinar cómo se encontró el sustituto alimenticio, con quién fue necesario conversar, qué bibliografía se empleó y qué dificultad de traducción se presentó con cada término.

Esta información, que incluye el trabajo recopilado en las fichas y las consultas a fuentes orales y bibliográficas, se expone a manera de comentarios específicos para cada elemento léxico.

### **Estudio de la información en el nivel del léxico**

En este nivel fue fundamental la consulta a fuentes bibliográficas para determinar la traducción más precisa para cada elemento léxico. La consulta en diversos diccionarios, tanto para consultas generales como especializados, fueron muy valiosos para elaborar las correspondientes traducciones de los elementos léxicos. No obstante, en algunos casos, por la gran diferencia cultural, este tipo de búsqueda fue insuficiente para determinar la traducción. Tal fue el caso de las variedades de **las moras**, muchas de ellas caracterizadas en inglés por tener el sufijo *berry*, y que carecen de una traducción registrada que diferencie a unas de las otras. Por ejemplo, el término inglés *bramble berry*, traducido como **mora espinosa** y *cloud berry* como **mora rojiza**, se traducen en los diccionarios como "variedades de la mora" o "plantas pertenecientes al género *Rubus*". Al presentarse en el original cinco variedades diferentes de moras, el traductor debe buscar cómo diferenciarlas, y es allí justamente donde debe expandir su investigación al nivel del campo de estudio específico.

### **Estudio de la información en el campo específico**

Para traducir muchos de los términos incluidos en el glosario, fue necesario realizar investigación en el campo de estudio, es decir, en Botánica y Naturismo. Por ejemplo, en la versión original en inglés aparecen 18 nombres de alimentos que poseen el sufijo *berry*. Entre ellos: *cowberry*, *bilberry*, *whortleberry*, *huckleberry* y otros. La investigación a nivel del léxico permitió constatar que unos términos eran "variedades de **arándanos**" y otros "variedades de la **mora**", entre otros. Para poder diferenciarlos y darles una traducción fue necesario investigar en libros de Botánica y consultar con expertos. En algunos casos de alimentos que no eran muy conocidos, ni aún por los especialistas, fue necesario buscar en

diversas bases de datos como Internet para tratar de precisar una traducción más exacta. De esta investigación se logró determinar que aquellos términos pertenecientes al género llamado *Rubus* o *Morus* eran variedades de la mora y aquellos que pertenecían al género *Vaccinium* o *Gaylussacia* eran arándanos. Del mismo modo fue necesaria la investigación en el campo específico para proponer los sustitutos alimenticios.

Las decisiones de las *adaptaciones culturales* de los alimentos que aparecen en las *recetas, las sugerencias de menús y los remedios caseros* se han tomado teniendo en cuenta el parecer de los expertos, y se ha considerado que el sustituto alimenticio cumpla la función del alimento empleado en el original. Por ejemplo el **té de pasto o zacate navaja**, en inglés *shavegrass tea*, se menciona por el autor en una *sugerencia de menú para el desayuno*. Este tipo de pasto no se consigue en Costa Rica, pero según los expertos puede sustituirse por el **zacate de limón** que es tan común en Costa Rica y que es uno de los pocos *zacates* que se toman en infusión después de una comida para facilitar la digestión, al igual que el pasto navaja.

Cabe recordar que no sólo se propone en este capítulo una *adaptación cultural* para los alimentos que no se consiguen en el país, sino también para aquellos que aunque puedan conseguirse, por alguna razón es difícil obtenerlos, ya sea porque no se producen para el consumo nacional o porque dependen de la importación.

Un ejemplo de este caso es el empleo de la **chirivía**, en inglés *parsnip*, empleada para preparar un caldo de posta de ternera. Dado que la chirivía, que es una especie de zanahoria amarillenta, se consigue en Costa Rica muy pocas veces, los especialistas sugirieron utilizar las **zanahorias** o el **apio** en caso de que no se consigan las primeras, ya que ambos alimentos pertenecen a la familia de las Apiáceas y son diuréticas al igual que la chirivía.

En el caso de los alimentos que aparecen en el original en un listado especial de alimentos, se elaboraron listados adaptados de alimentos que cumplen la misma función. Por ejemplo, las **grosellas blancas espinosas**, en inglés *gooseberries*, se mencionan por el autor en un listado de *Alimentos antisépticos y antiescorbúticos*. Las grosellas blancas espinosas no se consiguen en el país, sin embargo se han elaborado listados de *Alimentos antisépticos y*

*antiescorbúticos que pueden conseguirse en Costa Rica*, donde el lector puede encontrar opciones de otros alimentos como: el ajonjolí, el apio y el berro, que también son alimentos antisépticos y antiescorbúticos, es decir que contrarrestan los malestares en la piel. Para elaborar los listados adaptados, que se han llamado *Apéndices al glosario*, se tomó el parecer de los especialistas, y la investigación existente en fuentes bibliográficas.

Las adaptaciones culturales realizadas en este trabajo se han hecho teniendo en cuenta a las necesidades de los lectores del texto en lengua terminal, esto con el fin de que este reciba un efecto análogo al que tuvo el lector del texto original al leer el mismo. Un ejemplo similar a lo realizado, se ha hecho en la traducción del bien conocido libro de traductología *The Theory and Practice of Translation* (Traducción: Teoría y Práctica) de Nida y Taber. En este libro, el traductor se ve obligado a adaptar algunos ejemplos empleados por los autores con el fin de acercar el texto a los lectores de la versión traducida.<sup>14</sup>

La exposición de los datos recogidos se analiza en los grupos **A** (*Los nombres de alimentos que no se consiguen ni se producen en Costa Rica*), **B** (*Los nombres de alimentos disponibles en Costa Rica, pero de difícil obtención*) y **C** (*Los nombres de alimentos que requieren de una explicación*).

La información se expone de la siguiente manera:

Primero se introduce en letra **MAYÚSCULA Y NEGRITA** el término en la lengua inicial (inglés). Al lado se escribirá entre paréntesis y en letra minúscula, la traducción literal al castellano del término. Luego, se ofrece la información detallada sobre cada alimento, especificando el problema de traducción que presentó y cómo se solucionó tanto en el nivel del léxico como en el del contenido. También se menciona la situación lingüística en que se encuentra el elemento léxico, así como la justificación del empleo de la adaptación cultural o solamente la referencia explicativa en cada caso. Todo lo anterior, se ilustra con citas

---

<sup>14</sup> Comparar Nida y Taber. *The Theory and Practice of Translation* (Netherlands: United Bible Societies, 1982) y *La traducción: teoría y práctica* (Madrid: Ed. Cristiandad, 1986).

textuales en las que aparece cada elemento léxico tanto en el original como en la traducción. Finalmente, se incluye la *Adaptación cultural* en letra **negrita**, y se presenta el nombre del sustituto alimenticio propuesto.

El presente capítulo analiza los datos recogidos mediante la investigación terminológica que se expuso en el capítulo II. Por su parte, el glosario complementario que se expone en el capítulo IV de esta Memoria presenta el resultado final, producto de la recopilación y el análisis de estos datos.

## Grupo A

### Los nombres de alimentos que no se consiguen ni se producen en Costa Rica.

#### **ARBUTUS (variedades de arbustos pequeños)**

Una de las mayores dificultades que presentó la traducción de este término fue el hecho de que su nombre en inglés no se refiere a una sola planta en específico. *Arbutus*, se refiere al nombre de un género de arbustos y árboles pequeños. Al consultar con los especialistas, en este caso biólogos y botánicos, se constató que este término se refiere a un género de árboles, los cuales no se producen en Costa Rica.

Ahora bien, si se traducía el término como *Arbutus* (que es el nombre del género empleado en latín), se dejaría al lector no especialista sin la posibilidad de saber específicamente a qué tipo de árbol está haciendo referencia el autor. Al revisar más material bibliográfico se encontró que el género *Arbutus* corresponde a un grupo de arbustos pequeños. Por lo tanto, se tradujo el término como **variedades de arbustos pequeños**, a la vez que se incluye una entrada en el glosario complementario, donde se añade el término en inglés *Arbutus* y se ofrece al lector detalles sobre el término empleado.

En el texto se hace referencia a estos arbustos una sola vez en un *listado de alimentos* disolventes, y en lo que hemos llamado la situación lingüística 4, por lo que se propone al lector buscar por un sustituto de estos arbustos entre los alimentos que se encuentran en el **Apéndice F**.

#### **BANANA SQUASH (especie de calabaza alargada)**

La traducción al castellano del término *banana squash* no se encontró en los diccionarios, ni siquiera en los especializados. El término en inglés se encontró en varios libros de Botánica, pero lo único que fue posible averiguar fue el nombre científico de este alimento (*Cucurbita pepo melopepo*). Al tener el nombre *squash*, se sabía que se trataba de una calabaza, pero se desconocía su forma y si podía conseguirse en Costa Rica.

En el texto original se hace alusión a este término una sola vez en el siguiente ejemplo:

"...steamed brown rice or wild rice, millet (have as a cereal), **banana squash** o **hubbard squash**" (Jensen, p. 46)

"...arroz moreno hecho a vapor o arroz silvestre, mijo como cereal, **especie de calabaza alargada\*** o alguna variedad de calabaza de invierno\*(Trad., p. 39).

Como es claro, la situación lingüística en que se encuentra este término es en una *sugerencia de menú* (de almidones que se pueden consumir al almuerzo). Al consultar con especialistas se constató que no se consigue en el país esta calabaza, pero se puede sustituir por cualquier calabaza o ayote del mismo género de esta, es decir *Cucurbita pepo*, como el **zapallo**, el **ayote** o el **suquini**.

## **BARBERRY (bérbero)**

Al poseer el sufijo *berry*, en alguna oportunidad se pensó que esta frutilla, se tratara de una variedad de arándano o de mora, como se verá más adelante.

Al buscar en libros de Botánica, los cuales están en su mayoría escritos en idioma inglés, se constató que el *bérbero* pertenecía al género *Berberis*. Con este dato y con la ayuda de los especialistas se descarta esta posibilidad, ya que los arándanos pertenecen a los géneros *Vaccinium* y *Gaylussacia*, y las moras a los géneros *Rubus* y *Morus*. En la consulta en diccionarios bilingües se encontraron dos posibles traducciones castellanas de este alimento: *bérbero* o *agracejo*. Se optó por el primero al encontrarse mayor número de veces en escritos originalmente castellanos, pero se incluye el término *agracejo* entre las otras denominaciones con que se conoce al término *barberry*.

Este término se incluyó como una entrada en el glosario complementario al no ser muy conocido por un lector costarricense y dado que no se consigue en Costa Rica. En todos los casos en que el autor hace referencia al *bérbero* lo hace en la situación lingüística 4, es decir en los *listados de alimentos que cumplen una función específica en el organismo*, como en el siguiente ejemplo:

"Foods Which Contain Various Chemical Elements and Essences  
*Berberin: barberries, blackberries, bilberries*" (Jensen, p. 62)



"Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias  
Berberina: **bérberos\***, moras, arándanos mirtillos\*" (Trad., p. 69)

En este ejemplo, fue necesario realizar la **adaptación cultural** encontrando otro u otros alimentos que también tuvieran *berberina*, que es un elemento químico. Para hacer esto fue muy valioso revisar material bibliográfico como la *Enciclopedia metódica Larousse de Química orgánica*, el *Diccionario de Botánica* de Pio Font Quer y la consulta con fuentes orales. A partir de esta investigación se propone como **adaptación cultural** la *mora*, también rica en *berberina* y que puede conseguirse en Costa Rica con facilidad. Este resultado se expone en el **Apéndice D**.

Se pueden ver otros ejemplos del *bérbero* o *barberry* en: "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 72); "Alimentos que son Antisóricos y Antiescorbúticos" (Trad., p. 69), cuya **adaptación cultural** se ha elaborado en el **Apéndice E**.

## **BEET (WHITE BEET, YELLOW BEET) remolacha blanca, remolacha amarilla)**

Aunque el término *remolacha* es más que conocido dentro de la cultura costarricense, se incluyeron estas dos variedades de la remolacha roja por no ser muy conocidas en el país. Con frecuencia un lector costarricense no especialista desconocería que existe además de la remolacha roja, una especie color *blanco* y otra color *amarillo*, las cuales ni se producen ni se consiguen en Costa Rica.

En el texto, el autor hace referencia a estas variedades de remolacha en dos ocasiones. Una en la situación lingüística 4 o en un *listado de alimentos* disolventes en (Jensen, p. 64), (Trad., p. 76), cuya **adaptación cultural** se expone en el **Apéndice F**, y otra en la situación lingüística 3, o sea cuando el elemento léxico forma parte de una recomendación para *remedio casero*. Veamos este último ejemplo:

"*Gallstones: white beet broth, beet (sodium) diet, pumpkin seed broth.*" (Jensen, p. 65)  
"*Cálculo biliar: caldo de remolacha blanca\**, remolachas (dieta rica en sodio), caldo de semillas de calabaza bellota\*" (Trad., p. 76).

Puesto que la remolacha blanca no se consigue en Costa Rica es obligatorio proponer una adaptación cultural. Para realizar esta **adaptación cultural** se consultó a la Dra. Patricia Fraguela Varela, quien informó que la **remolacha roja** también se emplea contra los problemas de cálculo biliar. Además, tomar en ayunas **aceite de olivas con limón** y **hacerse cataplasmas de sábila y berro** son remedios efectivos contra este mal. Toda esta información se incluyó en el glosario complementario.

**...BERRY (arándano)**

**HUCKLEBERRY (arándano ácido), CRANBERRY (arándano americano), BILBERRY (arándano mirtillo), BLUEBERRY (arándano azulado), WHOTLEBERRY (arándano negruzco), COWBERRY (arándano rojo).**

Los arándanos son unos pequeños frutos como del tamaño de una mora, que no se cultivan en Costa Rica. Sus nombres en inglés, tienen la particularidad de tener el término *berry* como sufijo, como se puede notar en el subtítulo al que se refiere este apartado. El término *berry* o *frutilla* en castellano, por sí solo, se refiere a muchas variedades de pequeños frutos, como se explicará en detalle en las páginas 179-180 de este capítulo. Algunos de estos términos que presentan el sufijo "berry" son llamados en castellano *arándanos* y el autor en forma muy específica menciona algunas variedades de estos arándanos en el texto original. Estos términos son: *blueberry*, *huckleberry*, *cranberry*, *bilberry*, *whortleberry* y *cowberry*. Al buscar la traducción de estos términos en los diccionarios se encontraba únicamente el término "arándano" o "variedades de arándanos". Al consultar en fuentes castellanas por el término *arándano* se encontraron otras denominaciones como *raspona* y *ráspero*, utilizadas en España. Se mantuvo la traducción de *arándano* porque se encontró en mayor número de escritos, y su uso es menos regional que *raspona* y *ráspero*.

La consulta bibliográfica y a fuentes orales permitieron concluir que existe una gran variedad de arándanos, por lo tanto, si se traducían todos los términos simplemente como *arándanos*, se dejaría de lado la especificidad que el autor desea resaltar en cada uno.

Tomando como punto de partida el principio de "*compensación*" mencionado por Vásquez Ayora, se utilizó en todos los casos un término, específicamente un adjetivo, que distinguiera a cada arándano de los demás. Este adjetivo fue en algunos casos el color, en otros el sabor y en otros el lugar donde se cultivan estas frutillas. Así por ejemplo, *blueberry* se tradujo como *arándano azulado* ya que este es el color predominante de este tipo de arándano. Lo mismo ocurrió con la traducción de *whortleberry* o *arándano negruzco* y *cowberry* o *arándano rojo*. El *huckleberry* o *arándano ácido* es un arándano que también tiene un color azul muy oscuro, de modo que el color ya no podía ser un rasgo distintivo al ser el mismo que el arándano azulado, por lo que se decidió resaltar su acidez como rasgo distintivo.

En los casos de *bilberry* o *arándano mirtillo* y *cranberry* o *arándano americano*, se encontró la traducción en diccionarios especializados, por lo cual se mantuvo la traducción ya existente de los mismos. Se tomará el ejemplo de *blueberry* o *arándano azulado*, el cual es similar a los de los otros arándanos:

*"Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic  
Blueberries..." (Jensen, p. 63)*

*"Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos  
arándanos azulados\*" (Trad., p. 72)*

En casi todos los ejemplos citados por el autor, los arándanos aparecen en la situación lingüística 4, es decir en los *listados de alimentos* que cumplen una función específica. Así que en estos casos, se incluyó en el glosario, el número de página en que se encuentra cada término y la referencia al Apéndice que el lector debe ver para cada ejemplo. El único arándano que aparece en otra situación lingüística es el *huckleberry* o *arándano ácido*, que se cita por el autor en una *sugerencia de menú*, específicamente de bebidas que pueden tomarse al almuerzo (situación lingüística 2). Veamos:

### **"Drinks**

*Vegetable broth, soup, coffee substitute, buttermilk, raw milk, oat straw tea, alfamint tea, huckleberry tea, papaya tea or any health drink." (Jensen, p. 46)*

### **"Las bebidas**

*Estas pueden ser: Caldo vegetal, sopa, sustitutos del café, leche cortada, leche cruda, té de avena, té de hierbabuena, té de **arándano ácido\***, té de papaya, o cualquier bebida nutritiva" (Trad., p. 40).*

En este caso fue necesario hacer una adaptación cultural más específica, ya que se constató que ninguna variedad de arándano se consigue en Costa Rica. El naturista Luis Fernández Chaverri sugirió tomar **té de mora**. La mora es una planta perteneciente a la familia de las ericáceas y es una frutilla. La mora es una frutilla muy cercana a los arándanos y también posee vitamina C. Por lo tanto se adapta el **té de arándano ácido** como **té de mora**.

En las siguientes páginas se pueden encontrar ejemplos parecidos a los ya citados.

En "Foods Which Have Solvent Properties" (Jensen, p. 64); "Alimentos que tienen propiedades disolventes" (Trad., p. 75) se pueden ver más ejemplos del **arándano azulado** o *blueberry*, el **arándano rojo** o *cowberry*, el **arándano americano** o *cranberry* y el **arándano mirtillo** o *bilberry*.

En "Foods Which are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p.72,73) se pueden ver más ejemplos del **arándano ácido** o *huckleberry*, el **arándano americano** o *cranberry*, el **arándano negruzco** o *whortleberry* y el **arándano mirtillo** o *bilberry*.

En "Foods Which Contain Several Chemical Elements and Essences" (Jensen, p. 62); "Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias" (Trad., p.69,70,71) se pueden ver más ejemplos del **arándano mirtillo** o *bilberry*. La adaptación cultural se encuentra en los respectivos Apéndices al glosario.

**...BERRY (mora)**

**DEWBERRY (mora rojiza ácida), BRAMBLE BERRY (mora espinosa), CLOUDBERRY (mora rojiza), MULBERRY (morera [variedades de]), OLLALIE BERRY (mora), ROEBUCK BERRY (mora de Roebuck).**

A todos estos términos se les llamó *moras*, ya que al realizar la investigación tanto en fuentes escritas como orales se encontró que todos los términos eran *variedades de la mora*. Como ocurrió en el ya citado caso de los arándanos, la traducción de las variedades que el autor propuso no se encontró ni en los diccionarios especializados ni en los libros de consulta revisados. Lo único que se encontraba era una referencia a que el término era una "especie de mora" o "variedad de la mora o zarzamora".

Los términos que presentaron esta particularidad fueron: *bramble berry*, *cloudberry*, *dewberry*, *mulberry*, *ollalie berry* y *Roebuck berry*. En el *Diccionario Enciclopédico de Ciencia y Tecnología*, por ejemplo, se traduce como *zarza* al término *bramble* que se relaciona con *bramble berry*, y fue el término más cercano a este encontrado en los diccionarios especializados. *La zarza* es lo que comúnmente llamamos en Costa Rica la *mora*, de modo que era evidente que esta frutilla era semejante a esta. El término *bramble*, se define en el citado Diccionario como: "*Cualquiera de varios arbustos erectos del género **Rubus** de la familia **Rosaceae** (p. 337).*

Conocer el nombre del género, en este caso *Rubus*, y de la familia (*rosáceas*), fue muy valioso, ya que en gran parte de la información que se encuentra en los documentos de Botánica, los alimentos se citan por sus nombres científicos, para lo que es fundamental conocer el género y la familia a las que pertenecen. En este caso particular, se logró encontrar información acerca de la forma, color y hasta sabor de muchas de las variedades de moras a partir de sus nombres científicos y de sus géneros, ya que es sumamente difícil en algunos casos, como este, encontrar datos por sus nombres comunes.

Además de esto, en algunas fuentes bibliográficas como en el libro *Color Cyclopedia of Garden Flora* HORTICA, aparecían fotografías de muchas de estas moras, con sus nombres en inglés aunque nunca en castellano. Al consultar con los especialistas, en particular al catedrático Luis Poveda Alvarez, se constató que no hay en el campo un nombre común específico para llamar a cada una de ellas porque dentro del campo de la Botánica los especialistas se refieren a estos frutos por sus nombres científicos. Al preguntarle por un posible nombre al castellano se sugirió "variedades de la *Rubus fruticosus*", o sea la mora que se conoce en Costa Rica.

Al igual que en el caso de los arándanos, para compensar la pérdida lingüística que significaría traducir todos los términos como "*variedad de la mora*", se buscaron adjetivos que pudieran resaltar un rasgo distintivo entre ellas, teniendo como punto de partida la información bibliográfica que se había encontrado acerca de cada una de ellas. De este modo, se tradujo *bramble berry* como ***mora espinosa***, *cloudberry* como ***mora rojiza***, *dewberry* como ***mora rojiza ácida*** y *mulberry* como ***variedades de morera***.

En el caso de *mulberry*, fue necesario traducirla como **variedades de morera**, ya que se constató de que no se refiere a una única variedad de mora, sino a dos variedades: la *Morus nigra* o ***morera negra*** y la *Morus alba* o ***morera blanca***. Como bien se ve aún entre las mismas variedades hay subvariedades.

En el caso de *ollalie berry*, no fue posible encontrar ninguna referencia bibliográfica, sino que por medio de Internet se consultó a un lugar en los Estados Unidos llamado *Betty's Berries*, que es un supermercado de frutillas ubicado en Fresno, California. De ahí se obtuvo información de esta mora. La información que se obtuvo fue la siguiente:

*"Ollalie: The name makes you think this is a different type of berry, but it's actually a blackberry. Ollalie is the varietal name, equivalent to Sylvan and Marion"(INTERNET/Saturday market/Betty's berries)."*

Dado que es la misma mora, no se incluyó en el glosario complementario ya que se tradujo como ***mora***.

La *Roebuck berry* se tradujo como ***mora de Roebuck***, ya que se trata de un híbrido producto de las múltiples experimentaciones que se han realizado en los últimos años con las variedades de moras. *Roebuck* equivale al apellido del científico que la desarrolló.

Ahora bien, en todos los casos en los que el autor hace referencia a estas variedades de moras, lo hace en la situación lingüística 4, es decir, cuando el elemento léxico forma parte de un *listado de alimentos* que cumplen una función específica en el organismo. Vease como ejemplo a la ***mora espinosa*** o *bramble berry*.

*"Foods Which Are Antiseptic  
Bramble berries"* (Jensen, p. 61)  
*"Alimentos que son antisépticos  
moras espinosas\*"* (Trad., p. 68)

En este y en todos los demás casos se indica al lector que puede encontrar un sustituto alimenticio en los Apéndices que se adjuntan en el glosario complementario. En este caso en particular el **Apéndice C**.

En "Foods Which Are Antitoxic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antitóxicos", (Trad., p. 67) se pueden ver más ejemplos de la ***mora rojiza ácida*** o *dewberry*.

En "Foods Which Are Antipsoric And Antiscorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad. p. 72,73), y en "Foods Which Have Solvent Properties" en (Jensen p. 64); "Alimentos que poseen propiedades disolventes" (Trad., p. 75,76) se pueden ver más ejemplos de la ***mora rojiza ácida*** o *dewberry*, la ***mora rojiza*** o *cloudberry*, la ***mora de Roebuck*** o *roebuck berry* y las ***variedades de morera*** o *mulberry*.

En "Foods Which Are Antiseptic" (Jensen, p. 62); "Alimentos que son antisépticos" (Trad., p. 68), se pueden ver más ejemplos de las ***variedades de morera*** o *mulberry*.

La adaptación cultural se ha hecho en los correspondientes Apéndices al glosario.

## BIRCH (abedul)

Se incluyó este término en el glosario complementario dado que su nombre no es muy común al lector costarricense para quien es difícil saber si esta planta se trata de una hierba, una fruta, una verdura o un árbol. La investigación bibliográfica permitió concluir que se trata de un árbol común en Europa, América del Norte y Asia, pero que no se cultiva en Costa Rica. Vease el siguiente ejemplo que se encuentra en la situación lingüística 4:

*"Foods Which Contain Various Chemical Elements and Essences*

*Bitters: endive, hops, sage, birch bark and leaves, senna "* (Jensen, p. 62).

*"Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias*

*Principios amargos: endivia, lúpulos\*, salvia\*, corteza y hojas de abedul\*" (Trad., p. 70).*

Puesto que el abedul no se consigue en Costa Rica, la adaptación cultural se hace indispensable. En este ejemplo, se menciona que el abedul posee *Principios amargos*, por lo tanto se buscó en fuentes bibliográficas y en fuentes orales otro alimento el cual tuviera estos principios. De esta manera la **adaptación cultural** es el **berro**, pues se consigue con facilidad en Costa Rica y además posee este elemento químico.

En el siguiente ejemplo, el abedul se encuentra en la situación lingüística 3 que hace referencia a un *remedio casero*.

*"Chillblains: birch bark decoction as a wash." (Jensen, p. 65)*

*"Sabañones: lavados de corteza de abedul\*" (Trad., p. 77)*

Como es claro, la función que aquí cumple el abedul no es la misma que en el caso anterior, principalmente porque en este segundo caso tiene un uso medicinal externo (en lavados). Al consultar con especialistas, en especial con el naturista Luis Fernández Chaverri, se recomendó que contra los sabañones (inflamaciones acompañadas de comezón causadas por el frío), **los lavados con cataplasmas de zanahoria o repollo** son también efectivos. Así que se toman estos dos últimos como la **adaptación cultural** en este caso en particular.



Se pueden encontrar más ejemplos con respecto al *abedul* o *birch*, específicamente empleándose como té de su corteza en: "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p. 73), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice E**.

## **BLACK CHERRY (cereza negra)**

Al igual que en el caso de remolacha, el término cereza es de fácil comprensión en la cultura costarricense aunque esta no es un producto de consumo nacional en Costa Rica. La traducción que se ha dado de *cereza negra* al término *black cherry* en inglés, no se encontró como tal en los diccionarios, ya que en la mayoría se hace referencia exclusiva a la cereza roja, la cual se conoce por los botánicos como *Prunus avium*. El adjetivo "black" en inglés era más que claro para saber que esta variedad de cereza se trataba de una cereza de color oscuro. En el libro *Plantas Medicinales* de Pio Font Quer se habla vagamente de la existencia de unas "*cerecitas oscuras, variedad de cereza roja utilizadas en Europa para fabricar un aguardiente*" (p. 345).

Al saber el género de la cereza roja, se buscó en libros que especificaran las diversas variedades de cada especie para encontrar así el nombre científico exacto de esta cereza oscura. Para este efecto fue muy valioso el libro *The Plant-Book. A portable dictionary of the higher plants* de D.J Mabblerley ya que este detallaba las variedades y los nombres científicos de algunas especies, entre ellas la cereza roja. Aunque se logró determinar que el género de esta cereza negra era el *Prunus avium "Windsor"*, el término siempre aparecía en inglés, sin embargo, se decidió traducirla como *cereza negra*, tal y como literalmente se leería en inglés.

El siguiente es uno de los ejemplos en que se emplea la *cereza negra* en una *receta* y en lo que se ha llamado la situación lingüística 1:

*"One of the finest nerve drinks is an egg yolk in **black cherry** juice." (Jensen, p. 42)*

*"Una de las bebidas más beneficiosas para fortalecer los nervios consiste en mezclar una yema de huevo en jugo de **cereza negra**\*(Trad.,p.30 ).*

En este caso es indispensable proponer una **adaptación cultural**, ya que la *cereza negra* no se cultiva ni se consigue en Costa Rica. Al consultar con los naturistas Fraguera Varela y Fernández Chaverri, ambos coincidieron en que el **jugo de moras o fresas** puede emplearse en vez del de cereza negra, ya que ambas frutas son astringentes, refrescantes y diuréticas. Además ambas pertenecen a la misma familia de las rosáceas. También, el naturista Fernández Chaverri recomendó emplear en vez de este el **jugo de la marca norteamericana WELCH'S** que es 100% natural.

Se puede ver otro ejemplo en que se hace alusión al jugo de cerezas negras en una *sugerencia de menú* para antes del desayuno (situación lingüística 2) en (Jensen p. 45); (Trad., p. 36). Para este ejemplo también se ha empleado la misma **adaptación cultural** que en el ejemplo anterior.

### **CARDOON (los cardos)**

Uno de los mayores problemas que presentó la traducción del término *cardoon*, fue que algunos diccionarios lo traducían al castellano como *cardo*. Al consultar con botánicos y expertos acerca de este término, se constató que en realidad *cardo* no equivale a una sola planta, sino a un grupo de alrededor de 91 especies que conforman el género *Carduus*. El término *cardoon* era por lo tanto, un *hiperónimo* según lo estipula Roger T. Bell en *Translation and Translating*, o un *archilexema* en la terminología de E. Coseriu las cuales expone en *Principios de semántica estructural*. Un archilexema como *cardoon*, es por lo tanto, "una unidad cuyo contenido es idéntico al contenido común de dos o más unidades de un campo o de todo un campo léxico" (Coseriu, p. 171).

Para respetar este hiperónimo se incluyó en la traducción el artículo "los", más la forma plural del sustantivo *cardo*, es decir, **cardos**. La investigación bibliográfica permitió constatar lo anterior. Se encontraron algunas variedades de cardos, entre ellas: *el cardo borriquero, el corredor, el estrellado, el lechero, el mariano, el cabezudo*. Sin embargo en Costa Rica no se consigue ninguna planta de este género llamado *Carduus*.

En el texto se hace alusión a los cardos en una oportunidad en un *listado de alimentos*:

"*Scolymin: artichokes, cardoons*" (Jensen, p. 63)

"*Escolimina: alcachofas, los cardos\**" (Trad., p. 70)

La consulta con fuentes bibliográficas y orales permitieron concluir que los **espárragos** también poseen esencia de *escolimina*. Esta **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice D**.

### **CAROB powder (algarroba [harina de])**

Al igual que muchos otros alimentos de esta sección, la *algarroba* se incluyó en el glosario complementario dado que no es un alimento común dentro de la dieta costarricense y no se consigue en el país. Una de las dificultades que presentó la traducción de este término fue el hecho de que en los diccionarios la palabra *carob* se traduce como *algarrobo*, que en realidad se refiere al nombre del árbol que produce este frijolito llamado *algarroba*. Inicialmente se había traducido *carob* como *algarrobo*, hasta que la consulta con fuentes orales permitió aclarar la duda, y se optó por el término *algarroba* por ser el nombre del fruto.

En el texto original se hace alusión a la algarroba en un listado de alimentos donde se menciona que esta posee un elemento químico llamado *caratonina*. Según las entrevistas realizadas a diferentes establecimientos y de acuerdo con el parecer de los expertos, la algarroba no se cultiva ni se consigue en Costa Rica. De modo que fue necesario proponer una adaptación cultural obligatoria. Las consultas en diversas fuentes bibliográficas y orales permitieron concluir que la **caña de azúcar** posee también el elemento químico llamado *Caratonina*. Esta información se ha incluido para el lector en el **Apéndice D**.

No obstante, el término *carob* también se emplea en forma compuesta cuando el autor menciona el término inglés *carob powder*, que se refiere a una harina que se elabora a partir del fruto del algarrobo, es decir, de la algarroba, por lo tanto se escoge por el femenino que corresponde al nombre del fruto. En los tres ejemplos en que el autor hace alusión a la *harina de algarroba* lo hace en *recetas*, es decir, en la situación lingüística 1. Vease uno de estos ejemplos:

"Add 1 tablespoon **carob powder** and 6-8 dates." (Jensen, p. 43)

"Agregue 1 cucharada de **harina de algarroba\*** y de 6 a 8 dátiles\*" (Trad., p. 33).

Si bien es cierto la algarroba no se consigue en Costa Rica ni tampoco se cultiva, sin embargo, las visitas hechas a centros naturistas permitieron constatar que la harina de algarroba sí se importa del exterior aunque no se consigue en todas las épocas del año ni tampoco en cualquier sitio. En el ejemplo citado, se utiliza la **harina de algarroba** en la preparación de una leche de semillas de ajonjolí. Según el naturista Fernández Chaverri, tanto la **harina de algarroba** como la miel de abeja y el azúcar de caña se emplean en las recetas naturistas para dar sabor dulce a las leches como sustitutos del azúcar blanco. La algarroba es una vaina azucarada que produce este efecto.

Debido a que no es fácil adquirir esta harina en Costa Rica, se debe hacer una **adaptación cultural** a manera de *recomendación* en caso de que el lector no consiga este tipo de harina. Por lo tanto, se propuso agregar **miel de abeja** o **azúcar de caña** en las leches que también son productos naturales que se emplean para endulzar recetas naturistas.

Se pueden ver otros ejemplos de la **harina de algarroba** o *carob powder* empleada en *recetas* en (Jensen, p. 44); (Trad., p. 34) en una *receta* para endulzar la leche de nuez de almendras y en (Jensen., 44); (Trad., p. 34) en una *receta* para endulzar la leche de soya. En estos casos también se ha hecho la misma **adaptación cultural**.

## **CHERVIL (perifolio)**

Los diccionarios daban cinco traducciones para el término *chervil*: **cerafolio**, **cerafollo**, **perafollo**, **perifolio** y **cerafolio**.

Las entrevistas hechas con especialistas permitieron constatar que esta planta es una especie de culantro que se conoce con esos nombres. Su nombre científico registrado es *Anthriscus cerefolium*, y partiendo de esto se buscó en fuentes primarias cual de los términos aparecía en mayor número de escritos castellanos. Esto ocurrió con el término **perifolio**, que

se encontró en mayor número de ellos. Se incluyó en el glosario complementario dado que no es un cultivo común al lector costarricense.

Para analizar más ejemplos acerca del *perifolio*, se puede ver "Foods Which Are Antiseptic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antisépticos" (Trad., p. 68), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice C**.

También se menciona como un alimento rico en *antricina* en (Jensen, p. 62); (Trad., p. 69). Por sugerencia de los expertos se propuso el *culantro* como **adaptación cultural**, ya que al igual que el perifolio contiene este elemento químico. Esta indicación se especifica al lector en el **Apéndice D**.

## **CITRON (cidra)**

La *cidra* se tomó en cuenta para formar parte del glosario complementario al no ser un producto muy conocido en la cultura costarricense. Fue muy valioso saber que se trataba de un cítrico y que pertenecía al género *Citrus*. Según la información recopilada en el CENADA, la *cidra* o *Citrus medica*, no se consigue en Costa Rica ni se cultiva tampoco. Dentro del texto el autor hace referencia a esta fruta sólo una vez en un listado de "Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias", es decir, en la situación lingüística 4:

"Citrol: **citron**" (Jensen, p. 62)

"Citral: **cidra**" (Trad., p. 69)

Dado que no se consigue la cidra en Costa Rica, la **adaptación cultural** se hace indispensable. Se revisó abundante bibliografía y se consultó a expertos, quienes sugirieron emplear el **limón ácido** (*Citrus limonia*), que pertenece al mismo género de la cidra y también posee *citral*.

Se puede encontrar otro ejemplo de este alimento en: "Foods Which Have Solvent Properties" en (Jensen, p. 64); "Alimentos que tienen propiedades disolventes" en (Trad., p. 75).

## **CURRENT (las grosellas)**

Al buscar en los diccionarios la traducción del término *currant*, aparecía la palabra *grosella*. Sin embargo, la investigación tanto en fuentes bibliográficas como orales permitió descartar el hecho de que el término que *grosella* se refiriera al nombre de una única frutilla. Por el contrario, *currant* es un hiperónimo en inglés que comprende a algunas variedades de estos pequeños frutos. El *Diccionario Enciclopédico de Ciencia y Tecnología* define *currant* así: "**Nombre común para las plantas de algunas especies del género Ribes, o para sus frutos**" (p 627). De hecho, hay muchas variedades de grosellas y las hay de diversos colores. Por esta razón, se tradujo *currant* como **las grosellas**, haciendo hincapié en que existe más de una especie de este género, y a las que sin duda se refiere el autor.

De acuerdo con el naturista Fernández Chaverri, la Ing. Sánchez y las visitas realizadas, las grosellas no se cultivan en Costa Rica. Se tiene referencia de una persona que las ha cultivado en San Ramón pero no para comercializarlas. De modo que es necesario ofrecer un posible sustituto alimenticio para estas. Las grosellas se mencionan en el texto únicamente en *listados de alimentos*, para lo que los **Apéndices C, D y F** ofrecen otras opciones de alimentos sustitutos.

Los ejemplos de las grosellas son muy similares a otros de *listados de alimentos* (situación lingüística 4) que ya han sido expuestos, de modo que se omitirán. Sin embargo se pueden encontrar ejemplos de ellas en: "Foods Which are Antiseptic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antisépticos (Trad., p. 68) y en "Foods Which Contain Several Chemical Elements and Essences" (Jensen, p. 62), "Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias" (Trad., p. 70). También en "Foods Which Have Solvent Properties" (Jensen, p. 64); "Alimentos que tienen propiedades disolventes" (Trad., p. 75).

## DILL (eneldo)

El *eneldo* se incluyó en el glosario complementario por ser una hierba que no se conoce en Costa Rica y no se consigue en el país. Se hace mención de esta hierba en el siguiente ejemplo :

"*Anethol: dill*" (*Jensen, p. 62*).

"*Anetol: eneldo\**" (*Trad., p. 69*).

La **adaptación cultural** debía proveer un alimento que al igual que el *eneldo* fuera rico en el elemento químico llamado *anetol*. La información bibliográfica permitió constatar que las **semillas de anís** también son ricas en este elemento químico. Esta información se muestra para el lector en el **Apéndice D**.

## GOOSEBERRY (las grosellas blancas espinosas)

Al consultar los diccionarios y los libros de referencia, se encontraron cuatro posibles traducciones castellanas para el término *gooseberry*, estas son: *grosella blanca espinosa, uva espina, uva crespa y grosella silvestre*. Las grosellas, son unas frutillas que no se cultivan en Costa Rica ni se consiguen y existen muchas variedades de ellas.

Se tradujo como: *las grosellas blancas espinosas*, dado que el término no se refiere a una sola frutilla sino a alrededor de 150 especies que en inglés se conocen como *gooseberries*. Es por esta razón que en castellano se traduce en forma plural y precedidas por el artículo "las". El término *goose* en inglés o *ganso* en castellano hace alusión al color que generalmente tienen estas frutillas, lo que se pudo observar en libros como *Color Cyclopedia of Garden Flora* HORTICA, que poseen fotografías de los alimentos.

Se diferenciaron por lo tanto, dos características. Este tipo de grosellas eran, por lo general, *blancas* y también *espinosas*. Esto permitió traducirlas como *grosellas blancas espinosas*, término un poco más descriptivo que los otros dos. Además era muy importante resaltar su color, ya que dentro del texto el autor hace referencia a otras grosellas que poseen otros colores.

El autor del texto hace alusión a estas grosellas en cuatro ocasiones. En tres de ellas se citan en *listados de alimentos* (situación lingüística 4), como en el siguiente ejemplo:

"Ribin: *currants, gooseberries*" (Jensen, p. 62)

"Ribina: *grosellas\**, *grosellas blancas espinosas\**" (Trad., p. 70)

En este caso, la **adaptación cultural** debe incluir el nombre de algún alimento que posea esta esencia de *ribina*, sin embargo esta esencia se encuentra sólo en los alimentos del género *Ribes* como las variedades de grosellas. En Costa Rica, según los expertos en Botánica Poveda y González, no se cultiva ni se consigue ninguna especie de este género, por lo que no es posible proponer otro alimento. Lo que se ha hecho en el **Apéndice D** es hacer una nota al lector explicando brevemente este fenómeno.

Se pueden observar otros ejemplos de la *grosella blanca espinosa* o *gooseberry* en "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p. 72), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice E**, y en "Foods Which Have Solvent Properties" (Jensen, p. 65); "Alimentos que tienen propiedades disolventes" (Trad., p. 75) cuya adaptación cultural se encuentra en el **Apéndice F**.

Finalmente, las grosellas blancas espinosas se mencionan en un ejemplo que no requirió de adaptación cultural en (Jensen p. 53); (Trad., p. 50). En este caso el lector sólo necesita una explicación de lo que son estas frutillas.

## **GRAPE SUGAR (azúcar de uva)**

Se elabora una entrada de glosario para definir este término y para explicar que no se consigue en Costa Rica.

El autor hace alusión a este azúcar en una oportunidad y en una *receta* (situación lingüística 1):

"For flavor and added nutritional value, any one of the following may be added to this drink: banana, stewed raisins, apple or cherry concentrate, date powder or **grape sugar**". (Jensen, p. 43)



*"Para darle sabor y aumentar su valor nutritivo se le puede agregar: bananos, pasitas cocidas, concentrado de manzana o cereza\*, dátil en polvo o **azúcar de uva\***" (Trad., p. 33).*

En este ejemplo el azúcar de uva se encuentra en una *receta* para elaborar una leche de semillas de ajonjolí. Su extracto se vende en paquetes, pero de acuerdo con las visitas realizadas a centros naturistas, en Costa Rica no se consigue.

Los expertos coincidieron en sugerir como **adaptación cultural**, el uso de la **miel de abeja, el azúcar de caña o un concentrado de uva natural**, ya que todos estos endulzan las leches y platillos naturistas por la cantidad de azúcar natural que poseen.

### **HACKBERRY (almeza)**

El problema de traducción que presentó este término ocurre con frecuencia a la hora de buscar un equivalente castellano, para un fruto pequeño proveniente de un árbol y no de un arbusto. Al buscar el término *hackberry* en los diccionarios se encontró con el término castellano *almezo* y *álmez*. Al principio se había optado por tal traducción hasta que las consultas con expertos permitieron concluir que *hackberry* se refiere al fruto del árbol llamado *almezo o álmez* y no al árbol exactamente. Revisando más material se encontró con que el término correcto por traducir es *almeza*, que corresponde al nombre del fruto semejante a una pequeña cereza de color negro.

En Costa Rica no se consigue el almezo de donde se obtiene la almeza, por lo tanto es necesario hacer una **adaptación cultural**. El autor menciona las almezas en dos oportunidades en la situación lingüística 4, es decir, en *listados de alimentos* como el siguiente:

*"Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic  
Hackberries" (Jensen, p. 63)*

*"Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos  
almezas\*" (Trad., p. 72).*

En este caso la **adaptación cultural** consistió en la elaboración del **Apéndice E**, donde el lector puede encontrar un listado de alimentos que también son antisépticos y antiescorbúticos pero que pueden conseguirse en Costa Rica.

Se puede ver otro ejemplo de la *almeza* o *huckleberry* en "Foods Which Contain Several Chemical Elements and Essences" (Jensen, p. 62); "Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias" (Trad., p. 69), donde no se puede sugerir al lector el nombre de un sustituto alimenticio dado que la *celtina* se encuentra únicamente en las plantas pertenecientes al género *Celtis*, que en Costa Rica son prácticamente especies silvestres que no se comercializan, como el **esquipe** y el **guanabé**. En el **Apéndice D** se hace referencia al lector de este hecho mediante una breve explicación.

## HOP (lúpulo)

El *lúpulo* se incluyó por ser una hierba que no se consigue en Costa Rica. De acuerdo con las entrevistas realizadas, las empresas fabricantes de cerveza la importan para elaborar esta bebida, pero esta planta no se consume ni se consigue en el país. El autor hace mención del *lúpulo* en *listados de alimentos* (situación lingüística 4), para lo que el lector puede ver los correspondientes Apéndices para buscar la adaptación cultural.

Estos ejemplos de este alimento empleado como té se pueden encontrar en "Foods Which are Antitoxic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antitóxicos" (Trad., p. 67), cuya **adaptación cultural** está en cualquiera de los alimentos del **Apéndice B**.

También en el siguiente ejemplo:

"Bitters: *endive, hops, sage, birch bark and leaves, senna.*

*Lupulin: hops.*" (p. 62)

"Principios amargos: *endivia, lúpulos\*, salvia\*, corteza y hojas de abedul\*, sen Lupulina: lúpulos\**" (p.70 ).

En este caso se debió encontrar dos alimentos que tuvieran *principios amargos* y *Lupulina*, que son dos elementos químicos. Como **adaptación cultural** se ha propuesto el **berro** que también posee *principios amargos*.

Ahora bien la *lupulina* se encuentra sólo en el lúpulo, de modo que en Costa Rica no hay otro alimento que pueda sustituirlo en este caso. Lo anterior se explica al lector en la entrada de glosario y en el mismo Apéndice

### **HUBBARD SQUASH (variedad de calabaza de invierno)**

Una de las mayores dificultades que presentó la traducción de este término fue que no se encontró un nombre castellano en ningún diccionario ni libro de botánica. El término *hubbard squash* se encontró en varios escritos en inglés y al estar compuesto por el vocablo *squash*, se sabía que se trataba de alguna variedad de calabaza. Sin embargo, las calabazas pertenecen al género de las *Cucúrbitas*, que se cuentan por miles y hay muchísimas formas, tamaños y colores.

Aunque los especialistas habían facilitado dibujos y fotografías de esta calabaza, se trató de encontrar, por el nombre científico, algún dato adicional de esta incluyendo su traducción.

Se corroboró que su nombre científico es *Cucurbita maxima*, pero hay muchas calabazas que se encuentran en este género. Por lo tanto, se indagó por medio de Internet para encontrar todas las variedades de *Cucurbita maxima* que existen, y se concluyó que la calabaza llamada *hubbard squash* pertenece a una gran familia de calabazas que poseen cáscaras muy duras y que por lo general son muy grandes y se conocen como "**calabazas de invierno**" (*winter squash*). Con el fin de no dejar el término en inglés se optó por traducirlo como **variedad de calabaza de invierno**, y se ofrece al lector en el glosario, las características que hacen a esta calabaza diferente de las demás.

El autor menciona a esta variedad de calabaza para referirse a una *sugerencia de menú*, específicamente de un almidón que se puede tomar a la hora del desayuno:

"...steamed brown rice or wild rice, millet (have as a cereal), banana squash or **hubbard squash**" (Jensen, p. 46)

"...arroz moreno hecho a vapor o arroz silvestre, mijo como cereal, especie de calabaza alargada\* o **alguna variedad de calabaza de invierno\*** (Trad., p. 39).

En Costa Rica no se consigue este tipo de calabaza, pero según los especialistas, cualquier variedad de la calabaza puede emplearse en vez de esta como el **zapallo** (*Cucurbita maxima*), el **ayote** (*Cucurbita moschata*), los **calabacines** (*Cucurbita pepo*) y el **chíverre** (*Cucurbita ficifolia*), entre otros. También se menciona en una *sugerencia de menú* para el almuerzo en (Jensen p. 46); (Trad., p. 40), donde se proponen los mismos alimentos como **adaptación cultural**.

## **JUNIPER BERRY (nebrina)**

La **nebrina**, al igual que muchos de los términos con sufijo **berry**, se trata de una frutilla. La revisión de material bibliográfico permitió encontrar información sobre el término *juniper*, que se trata del **enebro o junípero**, árbol que produce esta frutilla. En algunos textos se encontró como posible traducción **fruto del enebro**, y en otros como **mora de junípero**.

Para realizar la consulta con los especialistas fue muy valioso conocer que el nombre científico con que se conoce a esta frutilla y a su árbol, el cual es *Juniperus communis L.* Como ya fue explicado, generalmente los especialistas en Botánica denominan a las plantas por sus nombres científicos y no por sus nombres comunes, de modo que en algunos casos como en este, el mismo especialista desconocía el nombre castellano con que se le podía llamar a esta frutilla. Al conocer el nombre científico y el nombre de la familia (*Crupesáceas*), se pudo encontrar información en inglés acerca del fruto. Finalmente, esta búsqueda de información permitió encontrar un nombre más preciso con el cual se llama a esta frutilla: **nebrina**.

La consulta con especialistas, en especial la hecha a la Ing. Sánchez del CENADA, permitió verificar que el **enebro** no se cultiva en Costa Rica, por lo tanto no se consiguen las **nebrinas**, ni tampoco se importan del exterior. Debido a esto se debe realizar una adaptación cultural en los ejemplos citados por el autor. Vease el siguiente ejemplo de este alimento empleado en un listado de alimentos ricos en elementos químicos:

"*Juniperol: juniper berries*" (Jensen, p. 62)

"*Juniperol: nebrinas\**" (Trad., p. 70).

En este ejemplo se debe adaptar otro alimento rico en *juniperol*, sin embargo este elemento químico se encuentra sólo en las nebrinas, es decir, en las frutillas provenientes del enebro. Como este árbol no se produce en Costa Rica, se ofrece al lector una breve explicación de este fenómeno en el **Apéndice D**.

Se puede ver otro ejemplo de la *nebrina* o *juniper berry* en "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic"(Jensen,p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos"(Trad., p. 73). Su **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice E**.

### **KOLA NUT (nuez de cola)**

Estas nueces se han incluido en el glosario ya que no se consiguen en Costa Rica para el consumo nacional sino para venderlas a los fabricantes de bebidas de cola. No se comercializan. Se usan sólo para elaborar estas bebidas. Hay muchas especies de estas nueces por lo que en el glosario se ha explicado esto al lector.

En el texto el autor menciona que estas nueces poseen *Alcaloides*, veamos:

*"Alkaloids: kola nuts, peppers, colas, cocoa, chocolate..."(Jensen, p. 62)*

*"Alcaloides: nueces de cola\*, "chiles" o pimientos, bebidas de cola, cacao, chocolate..."(Trad., p. 69).*

En el **Apéndice D**, se dan al lector otras sugerencias de alimentos como el **tabaco** y **las hojas de coca** que también tienen *alcaloides*, y a la vez se da una breve explicación acerca de estos. Esta información se obtuvo por medio de la información bibliográfica y la consulta con los expertos.

### **MANGOSTEEN (mangostán)**

Aunque su mismo nombre sugiere que es familia del mango, el *mangostán* se incluyó en el glosario complementario dado que es un producto que no se puede cultivar en regiones tropicales u occidentales, de acuerdo con la Ing. Sánchez del CENADA. Se tiene referencia de su cultivo en Guápiles y alrededores, y en Cariari, no obstante, según algunos expertos lo

que se cultiva y se vende en el país es un mango colombiano muy similar a este, al que se le ha dado también el nombre de mangostán.

Su traducción al castellano no fue tan difícil como con otros términos, porque su traducción ya está estandarizada en muchos textos escritos originalmente en castellano como en *Botánica de los cultivos tropicales*, de Jorge León y en *La salud con fruta y verdura*, de Eugenio G. Vaga.

El autor hace referencia a este producto sólo una vez en la situación lingüística 4, es decir en un listado de alimentos.

*"Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic mangosteen"* (Jensen, p. 64)  
*"Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos mangostán\*"* (Trad., p. 73).

Al ser este un producto que no se consigue en Costa Rica, la **adaptación cultural** se ha hecho en el **Apéndice E**, que corresponde a los alimentos antisóricos y antiescorbúticos que pueden conseguirse en Costa Rica.

### **MARJORAM (mejorana)**

Se encontraron, aparte del término mejorana, dos traducciones más: *amáraco* y *mayorana*. Se conservó la traducción *mejorana*, porque se registró mayor número de veces en escritos castellanos. Se incluyó en este glosario dado que no se consigue en Costa Rica. En el texto se hace alusión a este alimento en un *listado de alimentos* (situación lingüística 4) donde se especifica que esta hierba es rica en esencia de *origanina* en (Jensen, p. 62); (Trad., p. 70).

De acuerdo con la consulta hecha con los expertos, el **tomillo** y el **orégano** también poseen esta esencia por lo que se sugieren estos como **adaptación cultural** en el **Apéndice D**.

### **OKRA (quimbombó)**

Para el término okra, se encontraron cuatro posibles traducciones en castellano: *quingombó*, *gumbo*, *okra* y *quimbombó*. Se escogió esta última porque se encontró en mayor

cantidad de textos castellanos. El quimbombó no se consigue en Costa Rica, de modo que se debe realizar una adaptación cultural. Observemos el siguiente ejemplo, donde el autor menciona a este alimento en una *receta* para adobar una carne de ternera:

"...1/2 C. **okra**, canned or fresh"(Jensen, p. 59)

"...1/2 taza de **quimbombó** ( enlatado o fresco )(Trad., p. 61).

Consultando a especialistas como la Dra. Fraguera Varela y el naturista Fernández Chaverri, se sugirió el uso del **apio** por ser un alimento que al igual que el quimbombó es rico en sodio y además se usa para adobar carnes.

También en se menciona en un ejemplo similar a este en una *sugerencia de menú para el almuerzo* en (Jensen, p. 46-47); (Trad., p. 40), y en una *sugerencia de vegetales para ensaladas que se pueden consumir en el almuerzo* en (Jensen, p. 47); (Trad., p. 41). En ambos casos, a sugerencia de los expertos, se recomendó como **adaptación cultural**, el empleo de las "**vainicas**" o **judías verdes**. Se menciona además en un listado de "Alimentos antisépticos y antiescorbúticos" en (Jensen, p. 64); (Trad., p. 73), para lo cual se recomienda al lector ver el **Apéndice E**. Se menciona además en dos ejemplos que no necesitan adaptación cultural, sino sólo una explicación al lector acerca de cómo es este alimento en (Jensen, p. 57); (Trad., p. 59) y (Jensen, p. 59); (Trad., p. 60). En estos ejemplos no se ha colocado el asterisco (\*), ya que al no ser necesaria la adaptación cultural, el lector requiere sólo de la explicación que fue leída en el primer ejemplo en que el término aparece en la traducción en (Trad., p. 40).

## **PEPPERS (BLACK PEPPER, WHITE PEPPER) (pimiento negro, pimiento blanco) *chile negro, chile blanco***

Aunque el pimiento o *chile* es muy conocido en Costa Rica, la variedad negra y blanca no lo son. Se han incluido en el glosario complementario ya que de acuerdo con las consultas orales hechas y a las visitas realizadas, estas variedades no se cultivan ni se consiguen en Costa Rica.

Se ha incluido entre paréntesis y en letra cursiva el regionalismo *chiles*, dado que la traducción va dirigida a un lector costarricense. El autor menciona estos alimentos en una ocasión en un listado de alimentos, es decir, en la situación lingüística 4:

"Piperin: *black and white pepper*" (Jensen, p. 62)

"Piperina: *pimiento negro y pimiento blanco*\*(chile negro y chile blanco)" (Trad., p. 70).

La **adaptación cultural** incluyó un alimento que también tuviera esencia de *Piperina*. De acuerdo con las consultas realizadas a los expertos, los *pimientos o chiles rojos y verdes* también son ricos en esta esencia. Esta información se encuentra en el **Apéndice D**.

## PICHI (pichí)

Se consiguió muy poca información de esta planta. Su nombre castellano se encontró en el libro *Siete mil recetas botánicas a base de mil trescientas plantas medicinales* que es una referencia de plantas originarias de Chile y Argentina. Se buscó información del término en inglés, y de ahí se indagó que su nombre científico era *Fabiana Imbricata*. A partir del nombre científico se obtuvieron más detalles acerca de la planta. En el texto el autor menciona en un *listado de alimentos* que el té de la hoja de esta planta es un alimento antitóxico en (Jensen, p. 61), (Trad., p. 67). Como esta planta no se consigue en Costa Rica se han hecho las sugerencias de **adaptación cultural** en el **Apéndice B**.

## QUINCE (membrillo)

El *membrillo* se incluyó en el glosario ya que no se consigue en el país y porque no es muy conocido para el lector costarricense. Se hace referencia de él en un *listado de alimentos* que poseen un elemento químico llamado *aroma*:

"Aroma: *quince*"(Jensen, p. 62)

"Aroma: *membrillo*\*" (Trad., p. 69).



En el **Apéndice D** se hace la **adaptación cultural** de este alimento, que corresponde a la **manzana** que según los expertos posee este elemento químico.

### **RASPBERRY (RUSSIAN RASPBERRY, BLACK RASPBERRY) (frambuesa rusa, frambuesa negra)**

Aunque en Costa Rica se conocen las frambuesas, no se consiguen las variedades negra y rusa. La entrada de glosario se ha elaborado con el fin de explicarle este hecho al lector y a la vez para ofrecerle un sustituto alimenticio de estas. La *frambuesa rusa* se menciona en el siguiente ejemplo:

*"Foods and Conditions which are Beneficial for Catarrh  
Russian raspberry tea (for exophthalmia)" (Jensen, p. 61)*

*"Alimentos y condiciones que son beneficiosas para eliminar el catarro  
té de **frambuesa rusa**\* (para combatir la exoftalmia)" (Trad., p. 66).*

La **adaptación cultural** se ha hecho en el **Apéndice A**, que ofrece los nombres de alimentos que eliminan este mal y se consiguen en Costa Rica.

La frambuesa negra, por su parte, se menciona en el siguiente listado:

*"Foods Which Are Antitoxic  
Black raspberry juice" (Jensen, p. 61)*

*"Alimentos que son antitóxicos  
jugo de **frambuesa negra**\* (Trad., p. 67).*

Se ha hecho una **adaptación cultural** en los ejemplos dados en el **Apéndice B**, donde se ofrecen alimentos antitóxicos que pueden conseguirse en el país. Se encuentra otro ejemplo de la frambuesa negra en (Jensen, p. 53), (Trad., p. 50), pero en este caso no requiere de una adaptación cultural, sino solamente de una explicación del término al lector.

### **RUTABAGA (rutabaga)**

Se conoce a este tubérculo con dos denominaciones: *rutabaga* y *naba*. Se optó por la primera porque se encontró en diccionarios y textos más actualizados como en el *Diccionario*

*Enciclopédico de Ciencia y Tecnología*. La **rutabaga** no se consigue en el país, por lo tanto, se incluyó en el glosario complementario.

En el texto original el autor hace mención de ella en un *listado de alimentos* antisépticos y antiescorbúticos en (Jensen, p. 64); (Trad., p. 73). La **adaptación cultural** que se ha hecho de este alimento puede leerse en el **Apéndice E**.

### **SHAVE GRASS (pasto navaja o zacate navaja)**

El *shave grass* no se encontró en ningún diccionario bilingüe consultado. Los botánicos y expertos no conocían el término en castellano, aunque sí lo habían escuchado en inglés. La única referencia que se obtuvo de los expertos fue que se trataba de un *zacate* cuyas hojas eran afiladas. El término inglés *shave*, que literalmente significa "afeitar, cortar", contribuyó a reforzar este hecho, por lo cual junto a los expertos se sugirió la traducción castellana *zacate navaja*. No obstante, por ser el término *zacate* un regionalismo empleado en Costa Rica, se optó por traducirlo como **pasto navaja** y colocarle al lado en letra cursiva el regionalismo *zacate*.

El autor menciona esta hierba en una *sugerencia de menú para el desayuno*:

**"TUESDAY**  
*Fresh figs*  
*Cornmeal - Supplements*  
***Shave grass tea...***"(Jensen, p. 45)

**" MARTES**  
*higos frescos*  
*Cereal de harina de maíz con suplementos*  
***té de pasto navaja o zacate navaja\*...***"(Trad., p. 37)

Ya que este *zacate* no se consigue en Costa Rica, se debe proponer un equivalente. Según los expertos, son muy pocos los *zacates* que se toman en té, pero en Costa Rica tenemos el **zacate de limón** o *lemon grass* que también se toma en infusión. Así que en el glosario se incluye como **adaptación cultural** el **zacate de limón**.

## WINTERGREEN (*gaulteria*)

El término *wintergreen*, en los diccionarios ofrece dos traducciones: *pirola* o *gaulteria*. Al consultar con los botánicos, se descubre que ambos términos no corresponden a la misma planta, sino que lo que se conoce en castellano como pirola pertenece al género *Pyrola*, mientras de la gaulteria pertenece al género *Gaultheria*, y se conoce como *Gaultheria procumbens*.

Debido a lo anterior fue necesario buscar información de esta planta por su nombre común en inglés, es decir, buscar información referente al *wintergreen*, y no a la pirola ni a la gaulteria. Al hacer esto, se encontraron más escritos que identificaban al término inglés *wintergreen* con el nombre científico *Gaultheria procumbens*. Por lo tanto se optó por el término *gaulteria* para la traducción y no *pirola*, que se refiere a una planta semejante a esta pero no a la misma. Se incluyó en el glosario complementario dado que la *gaulteria* no se consigue en Costa Rica.

El autor se refiere a esta planta en tres *listados de alimentos*. Se puede ver "Foods Which are Antiseptic" (Jensen p. 62); "Alimentos que son antisépticos" (Trad., p. 68), y su **adaptación cultural** en el **Apéndice C**. Como un alimento rico en *salicina* en (Jensen, p. 63); (Trad., p. 70). **Ver Apéndice D**, donde a sugerencia de los expertos se propuso como **adaptación cultural** a las **uvas** y a las **frambuesas** que también poseen esta esencia. También en "Foods Which Have Solvent Properties" (Jensen, p. 65); "Alimentos que tienen propiedades disolventes" (Trad., p. 76) cuya **adaptación cultural se encuentra** en el **Apéndice F**.

## Grupo B

### Los nombres de alimentos disponibles en Costa Rica, pero de difícil obtención

#### APRICOT (albaricoque)

El *albaricoque* es un fruto que puede conseguirse en Costa Rica seco o deshidratado. Es muy difícil conseguirlos en forma natural, de modo que es necesario hacer una adaptación cultural a manera de *recomendación*. Vease este ejemplo donde el término *apricot* aparece en una *sugerencia de menú para el desayuno*:

*"Soaked fruits, such as unsulphured apricots, prunes, figs..." (Jensen, p. 45).*

*"También frutas rehidratadas como el albaricoque\* no azufrado, las ciruelas pasas o los higos..." (Trad., p. 37).*

Según la consulta hecha con los expertos, los albaricoques para recetas y sugerencias de menú se pueden rehidratar, dejándolos en agua, pero si no se consiguen estos secos ni deshidratados, se pueden considerar el *melocotón* (*Prunus persica*) o la *ciruela* (*Prunus domestica L.*), ya que por ser del mismo género *Prunus*, poseen todas virtudes astringentes y anti-diarréicas.

Se pueden observar otros ejemplos del *albaricoque* o *apricot* en "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos (Trad., p. 72), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice E**. También en (Trad., p. 32) se menciona solamente y no requiere de adaptación cultural.

#### ARTICHOKE (alcachofa)

La *alcachofa* se incluyó en el glosario porque es un producto que depende de la importación para conseguirse. De acuerdo con las consultas realizadas, las alcachofas se cultivaron en Cartago, pero no para el consumo nacional. Además el costarricense promedio

no las ha consumido nunca. En el texto se menciona en tres ocasiones. En la primera de ellas no se puede realizar la adaptación cultural, porque no se está empleando la alcachofa en una receta o algo similar, sino que se hace sólo mención de esta. Veamos:

*"I don't want you to eat **artichokes** raw. Don't eat potatoes raw." (p. 32)*  
*"Tampoco quiero que coman **alcachofas\*** o papas crudas" (p. 10).*

Dado que esta es la primera vez que se menciona a la alcachofa en el texto, se ha incluido el asterisco con el fin de que el lector pueda dirigirse a la entrada de glosario donde se especifica qué es la alcachofa y cuáles son sus beneficios, sin embargo no se hacen recomendaciones de otro alimento que pueda emplearse en vez de esta.

Por el contrario, en el ejemplo siguiente la alcachofa aparece en una *sugerencia de menú*, específicamente de vegetales que pueden consumirse a la hora de la cena. Veamos:

*"Cooked Vegetables. Peas, **artichokes**, carrots, ... " (Jensen, p. 47)*  
*"Entre los vegetales cocidos se pueden consumir "petit pois" o guisantes (petit pois), **alcachofas\***, zanahorias..." (Trad., p. 42).*

En este caso se consultó con el naturista Fernández Chaverri, quien sugirió que pueden emplearse algunos de los otros vegetales citados, pero los **espárragos** pueden emplearse en vez de las alcachofas ya que ambos son diuréticos, limpian el sistema renal y deshacen piedras, entre otros.

Otro ejemplo sobre la **alcachofa** o *artichoke* se encuentra en "Foods Which are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p. 72). La **adaptación cultural** se ha hecho en el **Apéndice E**, y en (Jensen p. 63); (Trad., p. 70), cuya **adaptación cultural**, los **espárragos**, se ha hecho en el **Apéndice D** ya que estos también poseen esencia de *escolimina*.

## **ASH (los fresnos)**

Al buscar en los diccionarios bilingües la traducción del término *ash*, se hablaba de un árbol llamado *fresno*. Al consultar en fuentes escritas originalmente en inglés se comprobó

que hay muchas variedades de frenos. Entre ellos el *fresno chino* (*Fraxinus Chinensis*), *fresno del Himalaya* (*Fraxinus paxiana*), y el *fresno florido* (*Fraxinus ornus*) y otros, todos ellos pertenecientes al género *Fraxinus*.

Al consultar con botánicos y expertos se constató que *ash* no se refiere a un solo tipo de árbol, sino a los árboles pertenecientes al género *Fraxinus* y que se conocen como *fresnos*. Por esta razón, se tradujo *ash*, como *los fresnos* para no perder el carácter de hiperonimia que caracteriza a este término. En el texto se mencionan el té de hoja de fresnos una vez en un *listado de "Alimentos disolventes"* en (Jensen p. 64); (Trad., p. 76). La **adaptación cultural** se ha hecho para el lector en el **Apéndice F**.

### **BONESET (eupatorio)**

Al igual que otros ejemplos el *eupatorio* se ha incluido en el glosario al ser una hierba que no se consigue con facilidad en Costa Rica. En muchos de los lugares que se visitaron no se consiguió esta hierba, aunque según algunos conocedores sí se consigue en el país.

La entrada de este término se basa principalmente en explicar cómo es y cuáles son sus beneficios para el organismo.

Dentro del texto se hace alusión a esta hierba en tres ocasiones. En uno de los ejemplos, el eupatorio aparece en un *listado de alimentos* y condiciones beneficiosas para prevenir el catarro en (Jensen, p. 60) y (Trad., p. 66), para lo cual se puede leer el **Apéndice A** para su **adaptación cultural**. También aparece en "Alimentos que son antisépticos" en (Jensen p. 61); (Trad., p. 68), para lo cual se puede ver el **Apéndice C** para su **adaptación cultural**.

Además de estos ejemplos, esta hierba aparece en lo que hemos denominado situación lingüística 3, es decir, en un *remedio casero*. Veamos:

*"Flu: hot juice or baked lemons, to be drunk hourly until system is saturated; then boneset tea to be drunk until fever breaks"* (Jensen, p. 65)

*"Gripe: Tomar cada hora un jugo caliente de limones horneados hasta que el sistema esté saturado. Luego tomar té de **eupatorio**\* hasta que la fiebre se acabe.*(Trad., p. 77).

Como se puede notar, esta hierba se emplea en forma de té para combatir la gripe. Dada la dificultad de encontrar esta hierba, se consultó con la naturista Fraguela Varela, quien recomendó que el **té de romero** y el **té de tilo**, dos hierbas comunes en Costa Rica, también se emplean para eliminar la gripe. Por lo que se han sugerido en el glosario estas dos hierbas como posibles sustitutos del *eupatorio*.

### **BURDOCK (bardana)**

La *bardana* es una hierba que de acuerdo con la Da. Leticia Stins, no se consigue en Costa Rica. Se incluyó como una entrada en el glosario complementario para explicar al lector costarricense como es, y cuáles son sus virtudes. Las dos veces en que el autor menciona esta hierba lo hace en *listados de alimentos*, o sea, en la situación lingüística 4. Como ya fue explicado en ejemplos anteriores, la adaptación cultural se ha hecho en los respectivos Apéndices complementarios.

Se pueden encontrar estos ejemplos de la *bardana* o *burdock* en "Foods Which Are Antiseptic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antisépticos" (Trad., p. 68) cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice C**.

También en "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbutic" (Trad., p. 73) y su **adaptación cultural** en el **Apéndice E**.

### **BUTTERNUT (nuez de Cuba)**

El término inglés *butternut* ocasionó dificultad a la hora de traducirlo, ya que con ese nombre se registran varios alimentos. Existe una *calabaza* llamada de *nuez mantequilla*, conocida en inglés como *butternut squash*, y existe la *nuez* llamada *de Cuba*, conocida como *butternut*. Al consultar con hablantes nativos del inglés se constató que se trataba de una nuez, por lo que se mantuvo esta última traducción. De acuerdo con la consulta hecha con los naturistas y expertos, y a las visitas realizadas, esta nuez se consigue en Costa Rica pero en paquetes y en ciertos abastecimientos comerciales del país. Por lo anterior, se incluyó en el glosario complementario.

En el texto se hace alusión a estas nueces en un listado de alimentos en (Jensen p. 63); (Trad., p. 70), donde se destaca que son ricas en esencia de *Sovariol*. De acuerdo con las consultas hechas a los expertos, casi todas las nueces poseen esta esencia. Lo anterior, se incluye en el **Apéndice D**, donde el lector encuentra esta **adaptación cultural**.

## **CASSIA (las casias)**

El término *cassia* en inglés se refiere a un hiperónimo que incluye alrededor de 535 especies de estos arbustos. Las plantas mantienen en castellano el nombre de su género que también es *cassia*.

Como otros casos similares, para mantener este hiperónimo se incluye el artículo "**las**" junto con la forma plural del sustantivo *casia* (**casias**). Se tradujo, pues, como **las casias**, y se incluyó como una entrada en el glosario complementario, dado que no se consiguen todas las variedades de casias en Costa Rica. Según los expertos, en Costa Rica se consigue la cañafístula (*cassia fistula*), y el sen de España (*cassia obovata*), entre otras. De acuerdo con las visitas hechas a las herberías y negocios naturistas, estas dos variedades de casia se consiguen pero no con mucha facilidad y no en todos los lugares. De hecho, en algunos lugares no se conocen estas plantas o se tienen por especies silvestres. El autor hace la siguiente referencia de **las casias** en un listado de alimentos ricos en esencias:

"Cinnamic aldehyde: *cassia*, *cinnamon*

*Cinnamon: cassia*" (Jensen, p. 62)

"Aldehído cinámico: **las casias\***, *canela*

*Canela: las casias\**" (Trad., p. 69)

Las adaptaciones culturales se han hecho en el **Apéndice D**. De acuerdo con los especialistas la **nuez moscada** también posee *aldehído cinámico*. La **canela**, la **cañafístula** y el **sen de España**, también poseen esencia de *canela*.



## CATNIP (**calamento**)

Se encontraron tres posibles traducciones de este término en castellano: *calamento*, *nébeda* e *hierba gatera*. De las tres, sólo el calamento se encontró en otros escritos castellanos, por lo que se optó por este término para la traducción. Se incluyó esta hierba en el glosario, dado que muchas personas en Costa Rica desconocen lo que es. El calamento no se consigue en Costa Rica con mucha facilidad. De hecho, en muchos de los lugares que se visitaron se dio referencia de no conocer esta hierba. Sin embargo, los expertos como el Arq. Warren Palma, insistió en que esta planta se puede conseguir importada en alguna herbería. Se hace mención del calamento en el siguiente ejemplo de una *receta*:

**"SATURDAY**  
...*baked sweet potatoes*  
*catnip tea*" (Jensen., p. 46)

**"SABADO**  
...*camotes al horno*  
*té de calamento\**" (Trad., p. 41)

Al consultar con los especialistas, en especial con los naturistas, se sugirió que si no se consigue el calamento para hacer este té, se puede tomar un **té de menta**. El naturista Fernández Chaverri sostiene que ambas hierbas se toman como tés después del almuerzo para eliminar los gases del estómago.

## CAYENNE PEPPER (**pimiento cayena o *chile cayena***)

En el caso de este término, se encontraron tres posibles denominaciones: *pimiento cayena*, *pimiento de cayena* y *pimiento cayén*. De estos tres se escogió el primero por ser el que se encontró en mayor número de textos escritos originalmente en castellano y por ser el término que emplean los conocedores. Dado que el texto traducido se orientó a una audiencia costarricense, se decidió incluir en la traducción y en el glosario complementario, el regionalismo *chile* en letra *cursiva*, ya que este regionalismo es más conocido en Costa Rica. El *pimiento o chile cayena* se incluyó en el glosario complementario dado que no es muy

conocido en Costa Rica. De hecho, De acuerdo con la Ing. Sánchez se cultiva en Costa Rica pero casi sólo lo compran quienes lo comercializan.

El autor menciona este producto en dos ocasiones:

*"Black pepper is a liver irritant, and it is easy to replace with cayenne pepper."*  
(Jensen, p. 38).

*"La pimienta negra causa irritación al hígado y resulta fácil sustituirla por el chile cayena o pimienta cayena\*"* (Trad., p. 22).

Puesto que es tan difícil conseguir este pimienta, la **adaptación cultural** se hace a manera de *recomendación*. De acuerdo con el naturista Fernández Chaverri, **los chiles, el culantro y sus semillas, y la paprika** son especies que no irritan al hígado.

Veamos, este otro ejemplo:

*"If we put cayenne pepper in chicken feed, the egg yolk comes out red."* (Jensen, p. 42)

*"Si a esta (la gallina) se le dio de comer "chile cayena" o pimienta cayena, la yema del huevo será roja".* (Trad., p. 30)

En este ejemplo, al autor solo hace mención del pimienta, de modo que este ejemplo no necesita adaptación cultural. El asterisco no se ha colocado al lado del término dado que el lector ya ha leído la información acerca del pimienta cayena en la referencia de la página 22.

## **CHARD/SWISS CHARD (acelga)**

Este término se incluyó en el glosario complementario ya que no es un producto muy conocido en Costa Rica. De acuerdo con la investigación realizada en CENADA y las visitas realizadas a establecimientos comerciales, se pudo constatar que se puede conseguir en Costa Rica, pero depende de la estación del año. Los informantes constataron que la acelga es muy común en los platillos elaborados por la población oriental, quienes en los últimos años la han cultivado y comercializado más en el país. Sin embargo, la acelga se está comenzando a comercializar en Costa Rica.

El autor menciona la acelga en *sugerencias de menú para el almuerzo*, como en el ejemplo que sigue:

**"SUNDAY**  
*Steamed chard*  
*Herb tea.*" (Jensen.,p. 46)

**"DOMINGO**  
*acelga\* al vapor*  
*té de hierbas.*" (Trad.,p. 41).

La **adaptación cultural** en este caso se hace a manera de *sugerencia*, ya que este producto presenta cierta dificultad para conseguirse. Según las entrevistas hechas a los naturistas Fernández Chaverri y Fraguela, **los berros** pueden emplearse en vez de estas, ya que al igual que las acelgas facilitan la digestión y corrigen el mal funcionamiento del hígado.

Se pueden ver otros ejemplos similares a estos en las *sugerencias de menús* en (Jensen., p. 46); (Trad., p. 42), para los cuales se recomendó el mismo sustituto alimenticio. En el ejemplo que el autor menciona en (Jensen., p. 64); (Trad., p. 72) en un *listado de alimentos antisóricos*, se ha recomendado al lector ver el **Apéndice E** para tomar un sustituto de la acelga en caso de que no se consiga.

## **CHERRY (cereza)**

Aunque la cereza es conocida por la mayoría de los costarricenses, se ha incluido en el glosario dado que no es fácil conseguirlas frescas en Costa Rica.

En el siguiente ejemplo veremos como el autor recomienda utilizar concentrados naturales de esta fruta para dar sabor a la leche de soya. Veamos:

*"For flavor, you can add any kind of fruit, apple or **cherry** concentrate, carob powder, dates and bananas."* (Jensen, p. 43 )

*"Para darle sabor agregue cualquier tipo de fruta, concentrados de manzana o **cereza\***, **harina de algarroba\***, **dátiles\*** y **bananos**"* (Trad., p. 34).

En el mismo ejemplo, el autor le da al lector la opción de hacer un concentrado de manzana en caso de que no pueda hacerlo con cereza, sin embargo, De acuerdo con el naturista Fernández Chaverri, los **jugos de mora o fresa** son tan efectivos como los de cereza, ya que las tres frutas pertenecen a la familia de las rosáceas, que caracteriza a sus plantas por

poseer virtudes astringentes y antidiarréicas, además son ricas en vitamina C y su jugo fortifica la sangre. Se pueden ver otros ejemplos de la cereza en recetas similares a esta en (Trad., p. 32), para lo cual se ha propuesto la **mora** o la **fresa** como **adaptación cultural**. También en "Foods Which Are Antitoxic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antitóxicos" (Trad., p. 67), donde se hace la **adaptación cultural** a modo de *recomendación* en caso de que las cerezas no puedan conseguirse.

## **CHICORY (achicoria)**

La **achicoria** es una planta que no se conoce mucho en Costa Rica. De hecho, no se consume con frecuencia, ni se consigue **en todas partes**. No es una planta nativa y aunque ha sido introducida al país no se consigue fácilmente. Dado que su nombre es extraño para el lector costarricense se ha incluido en el glosario complementario.

El autor se refiere a ella en un listado de alimentos:

"*Tannin: chicory; nettles, greens, tea, pimientos*" (Jensen, p. 63)

"*Tanino: achicoria\*, almezos\*, verduras, té, piminetas de Jamaica\**" (Trad., p. 70).

La consulta con expertos y la revisión de material bibliográfico, permitió proponer como **adaptación cultural** al **apio**, las **hojas de laurel**, las **fresas** y las **uvas**, que también poseen esencia de *tanino*. Esta adaptación cultural se encuentra en el **Apéndice D**.

## **CLOVER (WHITE CLOVER, RED CLOVER) (trébol blanco, trébol morado)**

Aunque el término **trébol** no presenta mayor dificultad al lector costarricense, se han incluido estas dos variedades de tréboles en el glosario, ya que no se consumen en Costa Rica. Según las consultas a expertos, todos los tréboles son considerados en Costa Rica como "monte", de modo que si existen estas variedades en el país no se consiguen comúnmente en supermercados o herberías, ya que se consideran especies silvestres.

El autor menciona tomar té de **trébol morado** y de **trébol blanco** **en** un *listado de alimentos* disolventes en (Trad., p.76). Se ha explicado en la entrada de glosario como son

estas dos variedades de trébol, y se indicó al lector que puede tomar sugerencias de sustitutos (**adaptación cultural**) en el **Apéndice F**.

Además en (Jensen., p. 51); (Trad., p. 48), se menciona el **trébol morado**. Se ha colocado un asterisco para que el lector pueda leer la definición que se ha elaborado en el glosario, aunque en este caso no es necesario proponer una **adaptación cultural**.

### **COMFREY(consuelda)**

Se encontraron dos posibles traducciones al castellano para el término *comfrey*: *consuelda* y *sueldaconsuelda*. Al consultar con especialistas, entre ellos la Ing. Sánchez del CENADA, se constató que el término *sueldaconsuelda* es de uso más regional que *consuelda*. Este último se encontró en mayor número de textos castellanos, por lo tanto se conservó este último para la traducción, aunque en el glosario se especifica que el término también se puede encontrar bajo el nombre de *sueldaconsuelda*. La consuelda es una hierba que, según la experta en hierbas naturales Sra. Leticia Stins, puede conseguirse en Costa Rica pero con mucha dificultad porque no es una hierba nativa.

El autor hace mención de esta hierba en una *sugerencia de menú para la cena* como lo veremos a continuación:

**"TUESDAY**  
...Cauliflower  
**Comfrey tea"** (p. 47)

**"MARTES**  
...coliflor  
**té de consuelda\***" (p. 43).

La **adaptación cultural** debe realizarse dada la dificultad de adquisición que presenta esta hierba. La Sra. Leticia Stins sugirió que el **té de cola de caballo**, al igual que el té de consuelda, se toma después de una comida para estimular los riñones y la vejiga.

## DATE (dátil)

Se incluyó el término dátil en el glosario ya que no es un alimento muy conocido dentro de la cultura costarricense. En Costa Rica sí se consiguen estos frutos de la palmera llamada datilera, pero no en todas partes ni en cualquier época del año. En la mayoría de los casos en que el autor hace alusión a los dátiles, lo hace en *recetas* como se verá en el siguiente ejemplo:

*"Add 1 tablespoon carob powder and 6-8 dates." (Jensen, p. 43)*

*"Agregue 1 cucharada de **harina de algarroba\*** y de 6 a 8 dátiles\*" (Trad., p. 32).*

En este ejemplo se emplean los dátiles para endulzar la leche de semillas de ajonjolí. De acuerdo con la consulta hecha a los especialistas, los dátiles se emplean como sustitutos del azúcar dado que son muy dulces. Según el naturista Fernández Chaverri, se pueden emplear las ciruelas pasas, los higos o la miel de abeja si no se consiguen los dátiles. También se encuentran en *recetas* similares en (Trad., p. 33) donde se emplean para endulzar leche de nuez de almendra y en (Trad., p. 34) para endulzar la leche de soya. Se menciona además en una *receta* para elaborar un cereal delicioso para el desayuno en (Trad., p. 26). Se encuentra también en una *sugerencia de menú para el desayuno* en (Trad., p. 48) y en un ejemplo de comidas para el bebé en (Trad., p. 80).

En todos los casos anteriores se proponen los mismos alimentos como **adaptación cultural**, ya que en todos los casos se utilizan como sustitutos del azúcar blanco por lo que se pueden emplear alimentos que también tengan este efecto azucarado como las ya citadas ciruelas pasas, los higos o la miel de abeja.

## ELDERBERRY (frutilla de los saúcos)

La búsqueda de una traducción apropiada para el término *elderberry*, permitió encontrar como su posible traducción los siguientes términos: *frutilla del árbol de saúco, uva de bruja o frutilla de los saúcos*. Como la mayoría de los libros de Botánica están escritos en idioma inglés fue posible constatar que esta frutilla pertenecía al género *Sambucus*. Conocer

el género permitió ir revisando otra bibliografía que permitiera encontrar un sustituto para este alimento.

Al revisar este material y consultar con los botánicos y expertos se pudo constatar que hay dos variedades de esta frutilla, es decir el género *Sambucus* presentaba dos variedades: la *Sambucus nigra* y la *Sambucus canadensis*. Ambas, según los especialistas son las frutillas que provienen de los árboles llamados saúcos, que se cultivan en Costa Rica pero son especies silvestres que no se comercializan. Al tener el nombre científico, fue posible encontrar que no existe un sólo árbol llamado *saúco*, sino que existen varios árboles llamados así. Por esta razón, no se escogió el término *frutilla del saúco*, sino ***frutilla de los saúcos***. El término *uva de bruja* no se escogió porque con este nombre se conocen solamente en España.

El autor presenta a estas frutillas en listados de alimentos similares a los ya expuestos en ejemplos anteriores, de modo que se han omitido en este apartado. Sin embargo, pueden encontrarse estos ejemplos en "Foods Which Contain Several Chemical Elements and Essences (Jensen, p. 63); "Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias" (Trad., p. 70), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice D**, y en "Foods Which are Antipsoric and Antiescorbutic" (Jensen, p. 63); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p. 72), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice E**.

### **GRAPE (WHITE GRAPE, CONCORD GRAPE) (uva blanca, uva concord)**

A pesar de que sus nombres en sí sugieren lo que son, se incluyeron estas variedades de uvas dentro del glosario ya que no son especies comunes en Costa Rica. No se encontró registrada en castellano una definición exacta de estas, por lo que se indagó acerca de ellas a partir del nombre científico de la uva o vid, es decir, la *Vitis vinifera*. Según los especialistas no existe un nombre científico diferente para llamarles, por lo que se tomó la traducción más cercana al castellano, dejando el término "uva" y proponiendo el mismo adjetivo "blanca" por "white" y "concord" como aparece en inglés. Por esto se explica en el glosario que ambas frutillas son variedades de la *Vitis vinifera* o uva. En el glosario se explica al lector cómo son y se hace la **adaptación cultural** en el **Apéndice C**, ya que aparecen en un listado de alimentos antisépticos.

## GRINDELIA (las grindelias)

Al igual que en muchos otros casos de hiperonimia mencionados, el término *grindelia* en inglés se refiere a un grupo de aproximadamente 60 flores. Los diccionarios no poseen estas aclaraciones, sino que la consulta con expertos y fuentes escritas permitió obtener este dato. Debido a esto, se tradujo el término inglés como *las grindelias*, y se explica al lector que en Costa Rica no se consiguen con facilidad, y por lo general, no se consumen.

El té de las grindelias se menciona por el autor en el siguiente ejemplo de un remedio casero:

*"Ivy poisoning: Grindelia tea, drunk often." (p. 65)*

*"Ingestión de veneno de hiedra: Tomar frecuentemente té de grindelias\*" (p. 77).*

Como *las grindelias* no se consiguen con facilidad en Costa Rica, o al menos no para el consumo nacional, se ofrece una **adaptación cultural** en caso de que no se consigan estas. La Dra. Fraguela Varela y el naturista Fernández Chaverri sugirieron que los **jugos de alfalfa o tamarindo** son efectivos contra el envenenamiento con hiedra o cualquier otra planta tóxica ya que ambas hierbas, limpian el sistema, al igual que el té de grindelias.

Las grindelias se mencionan, además por el autor en un *listado de alimentos* que son beneficiosos para eliminar el catarro en (Jensen p. 61); (Trad., p. 66), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice A**.

También en "Foods Which Are Antitoxic" (Jensen, p. 61); "Alimentos que son antitóxicos" (Trad., p. 67). La **adaptación cultural** para el lector se encuentra en el **Apéndice B**.

## KUMCUAT (naranjilla china)

La **naranjilla china** se ha incluido en este glosario ya que no se consigue con mucha facilidad en Costa Rica.

El autor habla acerca de ella en dos ocasiones. Veamos un ejemplo que se presenta en una *sugerencia de menú* para el desayuno:



**"THURSDAY**

*Grapefruit and kumquats" (Jensen, p. 45).*

**"JUEVES**

*Toronja y naranjillas chinas\*" (Trad., p. 38).*

Las visitas realizadas a diferentes abastecimientos y las entrevistas con expertos permitieron constatar que es difícil conseguir *naranjillas chinas* frescas en el país, y que no hay en cualquier época del año. También se pueden conseguir enlatadas pero dependen de la importación.

A sugerencia de los naturistas Fernández Chaverri y Fraguera Varela, se incluyó como posible adaptación cultural los **pomelos**, las **naranjas** o las **mandarinas**, ya que al igual que las *naranjillas china* son todas ricas en vitamina C. Se puede ver otro ejemplo de las **naranjillas chinas** o *kumquats* en "Foods Which Have Solvent Properties" (Jensen, p. 65); "Alimentos que tienen propiedades disolventes" (Trad., p. 76). Se correspondiente **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice F**.

## **MACE (macia)**

De los dos términos encontrados como posibles traducciones para *mace*: **macia** y **macis**, se optó por el primero puesto que se encontró en mayor cantidad de escritos en castellano.

Como en Costa Rica no es fácil conseguirla se ha sugerido un sustituto alimenticio, como en este caso:

*"Resin: mace" (Jensen, p. 62)*

*"Resina: macia\*" (Trad., p. 70).*

La **macia** aparece en este *listado de alimentos* resaltando que contiene esencia de *Resina*. La investigación bibliográfica y a fuentes orales permitieron sugerir la **zanahoria**, el **culantro**, el **apio** y el **perejil** también contienen esta esencia, por lo que se citan como la **adaptación cultural** de este término en el **Apéndice D**.

## NASTURTIUM (variedades de berros)

Cuando se buscó en los diccionarios la traducción castellana del término *nasturtium*, se obtuvieron dos traducciones: *capuchina* y *berro tropeoleo*.

Al consultar con los especialistas Poveda Alvarez y González Ramírez acerca de estos alimentos se verificó que el término *capuchina* corresponde en países como el Perú al llamado *berro o mastuerzo*. Sin embargo, revisando material bibliográfico se constató que el término *nasturtium*, que el autor utiliza en el texto original corresponde al nombre de un género y no sólo de una planta. Así, por ejemplo el berro que conocemos en Costa Rica es el *nasturtium officinalis*. El término *nasturtium* es por lo tanto en terminología de Bell, un *hiperónimo*, o como lo sostiene Coseriu, un *archilexema*, ya que incluye a muchas variedades de plantas.

Se decidió traducir *nasturtium* al castellano como *variedades de berros* para mantener el carácter de pluralidad y para hacer la relación con el berro, tan conocido en Costa Rica. En el texto se hace alusión a este género sólo una vez en el siguiente ejemplo:

"Tiol: *nasturtium*, onions" (Jensen, p. 63)

"Tiol: *los berros\**, cebollas" (Trad., p. 71).

Aunque en la entrada del glosario complementario se ha explicado que *nasturtium* incluye a cualquier variedad del berro, se hace una **adaptación cultural** para recalcar en el **Apéndice D**, que cualquier variedad de berro como el *nasturtium officinalis* o el berro común que se conoce en Costa Rica, posee esencia de *tiol*. También se encuentra en las **espinacas**.

## NETTLE (las ortigas)

El *Diccionario Enciclopédico de Ciencia y Tecnología* define *nettle* como: "nombre común de varias plantas del género *Urtica*... (p. 1623). *Nettle* en realidad no se refiere solamente a una planta sino a un conjunto de ellas, las cuales son variedades de una planta del género *Urtica* llamada *Ortiga*. Por esta razón se decidió traducir *nettle* como *las ortigas*, a la vez que se explica en la entrada de glosario que se refiere a varias plantas de este género. Se han incluido *las ortigas* en el glosario complementario ya que no es común en Costa Rica

consumir las ortigas en ninguna forma. El autor hace mención de *las ortigas* en tres ocasiones, todas ellas presentes en *listados de alimentos* y en lo que hemos llamado la situación lingüística 4. Veamos:

"Foods Which Are Antitoxic  
Dwarf *nettle* broth" (Jensen, p. 61).  
"Alimentos que son antitóxicos  
caldo de *ortigas*\* enanas"(Trad., p. 67).

En este ejemplo se aprecia que se consumen las ortigas en un caldo. Algunas variedades de ortigas se consiguen en Costa Rica, pero en el glosario se hace referencia al **Apéndice B** donde el lector puede encontrar otras sugerencias de alimentos antitóxicos que pueden conseguirse en Costa Rica.

Las **adaptaciones culturales** se han hecho a modo de *sugerencia* en caso de que no pueda conseguirse ninguna variedad de ortiga. Se pueden encontrar más ejemplos de las *ortigas* o *nettles* en "Foods Which Contain Several Chemical Elements and Essences" (Jensen, p. 63); "Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias" (Trad., p. 70), donde se menciona que las ortigas poseen esencia de *tanino*. Según los expertos el *apio*, las *hojas secas de laurel*, las *fresas* y las *uvas* poseen esta esencia. Esta **adaptación cultural** se puede ver en el **Apéndice D**.

También en "Foods Which Are Antiseptic" (Jensen, p. 62); "Alimentos que son antisépticos" (p. 68), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice C**; y en "Foods Which Have Solvent Properties" (Jensen p. 64); "Alimentos que son disolventes" (Trad., p. 75), cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice F**.

## **NUT (BRAZIL NUT, BLACK WALNUT) (nuez de Brasil, nuez negra)**

Se han incluido dentro del glosario complementario, ya que como estos dos tipos de nueces no son comunes en la dieta costarricense y no se consumen con frecuencia en Costa Rica. De acuerdo con la investigación realizada, estas nueces se traen al país en paquetes, pero no se venden sueltas.

El autor se refiere a estas nueces en el siguiente ejemplo:

*"But we can use many of the other nuts- **Brazil nuts**, pecans, **Missouri black walnuts** (highest in manganese, the memory element), macadamia nuts and others" (Jensen, p. 43).  
"Sin embargo podemos utilizar otros tipos de nueces como las **nueces de Brasil\***, las pacanas, la macadamia, las **nueces negras\*** de Misuri, las cuales son las más ricas en manganeso que es el elemento de la memoria, y otras"(Trad., p. 32).*

La **adaptación cultural** es importante en este caso. Aunque en el mismo ejemplo el autor da otras opciones, se ha hecho una referencia dentro del glosario a esta cita, enfatizando que la **almendra** y la **macadamia**, que sí se consiguen en Costa Rica con más facilidad, también son ricas en *Manganeso*.

## **PARSNIP (chirivía)**

Se encontraron tres posibles traducciones para el término parsnip: *chirivía*, *nabo* y *pastinaca*. Se optó por el primer término ya que se encontró en textos y diccionarios más actualizados como el *Diccionario Enciclopédico de Ciencia y Tecnología*.

Uno de los puntos que más ocasionó dificultad fue determinar la familia a la que pertenecía este alimento. En unos textos, se daba referencia de este como perteneciente a la familia de las *umbelíferas* y en otros a las *apiáceas*, por lo que se creía que eran alimentos diferentes.

La consulta con botánicos expertos logró precisar que recientemente la familia de las *umbelíferas* han cambiado su nombre por *apiáceas*, por lo que las fuentes bibliográficas de Botánica más antiguas no tienen este dato actualizado.

La *chirivía* se incluyó en el glosario dado que no es un producto muy común en Costa Rica. En el texto se menciona en una *receta*, veamos:

*"...1/2 C. okra, canned or fresh  
1 large **parsnip**" (Jensen, p. 59)  
"...1/2 taza de quimbombó ( enlatado o fresco )  
1 **chirivía\*** grande " (Trad., p. 61).*

Según el naturista Fernández Chaverri si no se consiguen chirivías, se pueden emplear **zanahorias o apio** ya que estos cultivos son parientes cercanos de esta ya que son plantas Umbelíferas. Además, al igual que la chirivía, son diuréticas.

## **PERSIMMON (caqui)**

Bajo el término inglés *persimmon*, se encontraron tres posibles traducciones: *diospiro*, *kaki* y *caqui*. Los dos primeros términos hacen alusión al nombre del género al que pertenece esta fruta: *Diospyros kaki*. El último término se encontró en mayor número de escritos en castellano, y por lo tanto, fue la traducción que se mantuvo al final.

El *caqui* es mencionado por el autor en una *sugerencia de menú* para el desayuno. Veamos:

### **"FRIDAY**

*Baked apple, persimmons, chopped raw almonds...* (p. 45)

### **"VIERNES**

*manzana horneada, caquis, almendras crudas y picadas...* (p. 38)

Según los especialistas, si no se consiguen *caquis* se pueden comer **zapotes** (*Diospyros dygna*) que al igual que los caquis son alcalinizantes y pertenecen al mismo género: *Diospyros*.

## **PIMENTOS (pimientas de Jamaica)**

Se han incluido las *pimientas de Jamaica* para explicar al lector cómo son y cuál es su utilidad. En Costa Rica se consiguen pero no en todos los abastecimientos comerciales.

En el texto aparece en el siguiente *listado de alimentos* que poseen varios elementos químicos:

*"Sesquiterpene: pimentos*

*Tannin: chicory, nettles, greens, tea, pimentos.*"(Jensen, p. 63)

*"Sesquiterpeno: pimientas de Jamaica\**

*Tanino: achicoria, almezos\*, verduras, té, pimientas de Jamaica\*"*(Trad., p. 70)

En este ejemplo el autor hace referencia a dos elementos químicos el *sesquiterpeno* y el *tanino*, ambos encontrados en las pimientos de Jamaica.

Aunque estas pimientos pueden conseguirse en el país, no se consiguen con facilidad, por lo cual se ha elaborado una adaptación cultural a manera de *recomendación*. La consulta con los especialistas y la información bibliográfica permitió proponer como **adaptación cultural al apio y las hojas secas de laurel** por ser ricas en *sesquiterpeno*, y al **apio, las hojas secas de laurel, las fresas y las uvas** por ser ricas en *tanino*. Esta información se ofrece al lector en el **Apéndice D**.

### **PINE NEEDLE (ortiga urticante)**

Esta planta se cultiva en Costa Rica, pero no se comercializa, por lo tanto, se incluyó en el glosario ya que el autor la menciona en dos ocasiones. En una oportunidad menciona que el té de *ortiga urticante* es un alimento antiséptico en (Jensen, p. 64); (Trad., p. 73), y en el otro caso menciona que el caldo de esta planta es un alimento que posee propiedades disolventes en (Jensen, p. 65); (Trad., p. 75).

Dado que esta especie de ortiga no se consigue con facilidad, se han hecho las **adaptaciones culturales** en los correspondientes Apéndices. En el primer caso el lector podrá ver el **Apéndice E** y en el segundo caso en el **F**.

### **PUMPKIN [seeds] (calabaza bellota) [semillas de]**

El término inglés *pumpkin* con mucha frecuencia se traduce simplemente como *calabaza*. Como ya se ha explicado en el apartado de *squash* o *las calabazas*, existen un sinnúmero de ellas. Dado que el autor hace referencia a más de una de estas variedades, como a la *calabaza alargada* o *banana squash* y a las *variedades de calabaza de invierno* o *hubbard squash*, se decidió dar al término *pumpkin* la especificidad que este tiene con respecto a los otros tipos de calabazas.

La revisión de material bibliográfico especializado permitió concluir que la *calabaza* llamada *bellota* es la que se conoce en inglés como *pumpkin*. La investigación en el CENADA, las consultas con especialistas y las visitas a diferentes abastecimientos

comerciales permitieron concluir que este tipo de calabaza no se cultiva en Costa Rica, aunque se cultivan variedades de esta como los calabacines.

Sin embargo, dentro del texto, el autor no se refiere exactamente a la calabaza bellota en sí, sino a los usos de sus semillas como lo muestra el ejemplo siguiente:

"*Pumpkin Seed or Sunflower Seed Milk*" (Jensen, p. 44).

"Leche de *semillas de calabaza bellota\** y *girasol*" (Trad., p. 34).

Aunque la calabaza bellota no se consigue en Costa Rica, sus semillas si se venden. En el ejemplo anterior se emplean estas semillas en una *receta* (situación lingüística 1) para elaborar una leche.

La **adaptación cultural** se hace a modo de *recomendación* en caso de que no se puedan conseguir estas semillas. Los naturistas Fernández Chaverri y Fraguera Varela sugirieron emplear también las **semillas de girasol o ajonjolí**.

También se emplean estas semillas en un uso medicinal en una sugerencia de *remedio casero* en (Jensen, p. 65); (Trad., p. 76) o situación lingüística 2. Este ejemplo es el mismo que se expuso en la página 128 cuando se detalló acerca de la remolacha blanca y la remolacha amarilla, por lo tanto se ha omitido en este apartado. No obstante, a diferencia de la adaptación cultural que se hace obligatoriamente en el caso de las remolachas blanca y amarilla, esta **adaptación cultural** se hace a manera de *recomendación* en caso de que no se consigan estas semillas. Los sustitutos alimenticios que se proponen son los mismos contra el cálculo biliar, es decir : tomar en ayunas **aceite de oliva con limón**, hacerse cataplasmas de **sábila y berro** y comer **remolacha roja**.

## **SAFFRON (azafrán)**

Se incluyó el *azafrán* por ser considerada en Costa Rica casi una planta exótica que no se consigue con facilidad, a menos que sea en forma de condimento.

En el texto se hace alusión de esta hierba una sola vez en forma de *té*, donde se emplea en un *listado de alimentos*. Ver "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p.

64); "Alimentos que son antisépticos y antiescorbúticos" (Trad.,p. 73) cuya **adaptación cultural** se encuentra en el **Apéndice E**.

### **SAGE (salvia officinalis)**

El término *sage* se traduce y se conoce en muchos diccionarios como *salvia*. Según los expertos, hay muchísimas plantas que se conocen como salvia debido a que llevan el mismo nombre de su género. Esto hizo que se pensara en traducir *sage* como *Las salvias* porque se creía que el término se trataba de un hiperónimo. Sin embargo, al revisar más material bibliográfico en inglés y al mostrar a los expertos que el nombre original en inglés era *sage*, se constató que esta planta se refiere a lo que los botánicos conocen como *salvia officinalis*.

Ahora bien, en el glosario complementario se pudo haber traducido el término como *salvia officinalis*, pero dado que este es un término más técnico, se mantiene la traducción *salvia* al ser un término más entendible por un lector no especialista, aunque se incluye el nombre científico y se hace hincapié en la entrada de glosario que *sage* se refiere a la *salvia officinalis*.

Vease el siguiente ejemplo, donde el autor sugiere el uso de la *salvia* en una recomendación para *remedio casero*, es decir en la *situación lingüística 3*:

*"Chills: hot, strong mixture of clam broth and sage tea.*

*Colds: hot, strong mixture of clam broth and sage tea."(p. 65).*

*"Escalofríos: una mezcla caliente y fuerte de caldo de almeja y té de salvia\**

*Resfriado: una mezcla caliente y fuerte de caldo de almeja y té de salvia\*" (págs.76,77).*

La *salvia* es muy difícil de conseguir por lo que la Dra. Fraguera Varela sugirió tomar **té de hojas de Indigo** (*Indigofera tinctoria*), también **té de tilo** para eliminar los escalofríos y el resfrío. Otra receta que se presenta como **adaptación cultural** es respirar el humo que desprenden las **hojas de romero quemado** sobre las brasas.

Se pueden ver otros ejemplos de la salvia citada en listados de alimentos en (Jensen, p. 61); (Trad., p. 67), cuya **adaptación cultural** a manera de recomendación se encuentra en el **Apéndice B**. También en (Jensen, p. 62); (Trad.,p. 70), donde se dice que la salvia posee



"*principios amargos*". Según los expertos, **los berros** también posee estos principios, por lo que se propone como **adaptación cultural** en el **Apéndice D**, en caso de que no se consiga la salvia, y en (Jensen, p. 63); (Trad. p. 70) donde se menciona que la salvia es rica en esencia de *Salviol*. Se propone como **adaptación cultural** a la **albahaca**, que también pertenece al género *Salvia* y que se consigue con más facilidad en Costa Rica, pues de acuerdo con los expertos todas las plantas de este género poseen esta esencia.

### **SASSAFRAS (sasafrás)**

El *sasafrás* se incluyó por ser un árbol que aunque se produce en Costa Rica, no se comercializa y se tiene casi por una especie silvestre. Dado que no se conoce mucho en el país, en el glosario se da una explicación al lector de cómo es y de sus usos medicinales. En el siguiente ejemplo aparece en una *sugerencia de menú* para el almuerzo, veamos:

**"WEDNESDAY**  
*...Cornbread or Baked hubbard squash*  
**Sassafras tea.**" (Jensen, p. 46).

**"MIERCOLES**  
*...pan de maíz o variedad de calabaza de invierno\* al horno*  
*té de sasafrás\*\**" (Trad., p. 40).

Según los expertos, el té de sasafrás se toma después de una comida para facilitar la digestión y fortalecer los riñones. Como no se consigue fácilmente este árbol, se consultó a los expertos, quienes recomendaron como **adaptación cultural**, el **té de cola de caballo**, porque también facilita la digestión y ayuda a los riñones.

También se mencionan en el texto ejemplos del sasafrás en *listados de alimentos* en (Jensen, p. 62); (Trad., p. 69), donde se menciona que contiene *esencia*. Según los expertos, en las **fresas**, las **moras**, las **frambuesas**, los **bananos** y las **mandarinas** también se encuentra este elemento químico. Esta **adaptación cultural** se ha escrito en el **Apéndice D**.

También se hace alusión a este término en "Foods Which Are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 64); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p. 73) cuya adaptación cultural se encuentra en el **Apéndice E**.

### **SERENOA (los palmitos)**

El término *serenoa* que menciona el autor se refiere al nombre del género que clasifica a algunas variedades de *palmitos*. Se buscó mucha información acerca de este término y no se encontró ni en los diccionarios especializados ni en las enciclopedias consultadas. Los expertos tampoco conocían el término, de modo que se buscó información por medio de INTERNET. De esta base de datos se obtuvo información acerca de un palmito llamado en inglés *Saw palmetto*, cuyo nombre científico es *Serenoa repens*. Esto sugería que en realidad el término *Serenoa* se trataba del nombre de un género. Luego el *Diccionario Enciclopédico de ciencia y tecnología* dice lo siguiente del término palmetto: " *Una de varias plantas del género Sabal, Serenoa y Thrinax...*" (p. 1738). Finalmente, esto corroboró que *Serenoa* se trataba de un género que incluía a algunas clases de palmitos.

Dado que el glosario no se ha dirigido a especialistas únicamente, no se conservó en la traducción el término *Serenoa*, por ser este más técnico. Por lo tanto, se tradujo como "*los palmitos*", para conservar el sentido y a la vez hacer el término más acorde con las necesidades de la audiencia, aunque en el glosario se incluye también el término inglés *serenoa*.

Este término se menciona sólo una vez en un *listado de alimentos* en (Jensen p. 54); (Trad., p. 70), donde se dice que los palmitos contienen *sabalol*. En el **Apéndice D**, se hace una adaptación cultural y se explica que **todos los palmitos** contienen esta esencia.

### **SORREL (acedera)**

El término inglés *sorrel*, presentaba tres posibles traducciones al castellano: *acedera*, *acetosa*, *romaza*. De las tres, se escogió la traducción de la primera por ser el término que aparecía en mayor cantidad de escritos en castellano.

La consulta con los especialistas permitió corroborar la traducción del término. En la traducción se hace referencia de esta en dos ocasiones en listados de alimentos . Ver "Foods Which Are Antiseptic" (Jensen, p. 62); "Alimentos que son antisépticos" (Trad., p. 68). Se pueden ver las sugerencias de la **adaptación cultural** en el **Apéndice C**.

También en "Foods Which are Antipsoric and Antiscorbutic" (Jensen, p. 64); "Alimentos que son antisóricos y antiescorbúticos" (Trad., p. 72), y su **adaptación cultural** en el **Apéndice E**.

### **SUMMER SQUASH (calabazas de verano)**

Al inicio de la investigación, se creía que *summer squash* se refería a una sola calabaza. Los diccionarios no daban especificaciones claras del término *summer squash*, sino sólo de *squash*, por lo que fue necesario recurrir a la búsqueda en enciclopedias y libros de Botánica especializados. *Summer squash* se refiere a un grupo de calabazas que según los especialistas, se secan en verano. Se tradujo como calabazas de verano, el cual es un hiperónimo que incluye variedades de calabazas como el suquini. La entrada de glosario se incluyó con el fin de explicarles al lector este hecho.

El autor hace alusión de las calabazas de verano en dos *sugerencias de menú*. Vease uno de estos ejemplos:

#### **"SATURDAY**

*Cooked string beans - Baked summer squash.* (Jensen, p. 47)

#### **"SABADO**

*"vainicas" o judías verdes cocidas, calabazas de verano\* al horno*" (Trad., p. 44).

Los especialistas como el naturista Fernández Chaverri recomendaron que la *calabaza de verano* más común en Costa Rica es el *suquini*, por lo que se puede emplear este en las recetas. En el glosario se hace al lector conocedor de esto para que pueda emplearlo. También se pueden emplear otros alimentos que sin familia de la calabaza como el *zapallo*, el *ayote*, los *calabacines* y el *chiverre*.

## Grupo C

### Los nombres de alimentos que requieren de una explicación

#### ...BERRY (Los arándanos)

En el grupo A se explicó en detalle cómo se tradujeron estas frutillas, sin embargo, antes de presentarlas una por una, se incluyó una entrada de glosario con el nombre de "*los arándanos*". Lo anterior, con el fin de ofrecerle al lector a modo de introducción más detalles de estas frutillas, ya que la mayoría de los costarricenses no saben que es un arándano.

#### BERRY (frutilla)

La traducción de este término requirió ser incluida como una entrada en el glosario complementario dada la poca especificidad que da la traducción de *frutilla* al lector costarricense. Al revisar y consultar los diccionarios se encontró el término *baya* para denominar en castellano al término *berry* y en la revisión de textos traducidos se encontró también la traducción de este término como *pequeños frutos* y como *frutillas*.

Las consultas con fuentes orales y el material bibliográfico permitió conocer que el término "berry" incluía a una gran variedad de pequeños frutos entre ellos: las variedades de moras, las variedades de grosellas, las variedades de arándanos, las variedades de uvas, y casi todo pequeño fruto del tamaño de una mora.

El término *berry* es por lo tanto, un *hiperónimo* según lo estipula Roger T. Bell y como se ha visto en ejemplos anteriores.

De los tres términos que se postulaban como traducciones se escogió *frutilla* y se decidió incluir este término en el glosario complementario para explicar cuales frutos se constituían en los hipónimos o lexemas que formaban parte de este término.

Veamos el siguiente ejemplo:

"Fruit of any kind - melon, grapes, peaches, pears, **berries** or baked apple..." (Jensen, p. 45)  
 "...cualquier tipo de fruta ya sea melón, uvas, melocotones, peras, **frutillas\*** o manzana horneada" (Trad., p. 37).

El lector costarricense es, por lo general, conocedor de las moras o *blackberries*, las fresas o *strawberries* y las frambuesas o *raspberries*, pero desconoce los arándanos, como el **arándano mirtillo** o *bilberry*, o el **arándano ácido** o *huckleberry*, las grosellas como las **grosellas blancas espinosas** o *gooseberries* y las múltiples variedades de moras que existen, las cuales también forman parte del término "frutilla". La entrada "frutilla" debe incluirse en el glosario complementario para compensar la pérdida lingüística que dejaría la traducción del término solamente en castellano. La adaptación cultural no fue necesaria, sino más bien una explicación. Pueden encontrarse otros ejemplos de este término en (Jensen, p. 35); (Trad. p. 16) y en (Jensen, p. 53); (Trad., p. 49).

### **...BERRY (Las moras)**

Se incluyó en el glosario una entrada con el nombre de *las moras* con el fin de explicarle al lector que hay diversas variedades de ellas y que en inglés también presentan la particularidad de tener el sufijo *berry*. En Costa Rica se desconocen las variedades de la mora como la *mora espinosa* o *bramble berry*, la *mora rojiza* o *cloud berry* o la *mora rojiza ácida* o *dewberry*. Al igual que en el caso del sufijo *berry* cuando se refiere a *arándano*, se elabora esta entrada de glosario a manera de introducción, para ofrecerle al lector más detalles al respecto.

### **DR. JACKSON'S MEAL (harina del Dr. Jackson) y ROMAN MEAL (harina romana)**

De estas comidas no se encontró referencia en otros escritos del autor, probablemente se mencionó en un texto que no se encuentra en Costa Rica. Los especialistas y personas que han leído a Bernard Jensen no tienen referencia de estas dos recetas. Sin embargo, por ser

mencionadas por el autor, se ha elaborado una entrada en el glosario para explicarle al lector este hecho.

### **LOGAN BERRY (frambuesa americana)**

Al igual que en el caso de los arándanos y las moras, fue posible encontrarle una traducción al castellano a este término, a partir de su nombre científico. Al inicio de la investigación bibliográfica, los diccionarios mencionaban que esta frutilla pertenecía al género *Rubus*. Esto, sin duda fue un gran aporte, sin embargo, este género es uno de los que comprenden mayor número de frutillas, por lo que, además de conocer el nombre del género era necesario precisar el nombre de la variedad o la subespecie. Se revisó abundante bibliografía y se encontró que en inglés también se le conoce como *tayberry*. Se consultó incluso con hablantes nativos del inglés, quienes no habían oído ninguno de los dos términos. Se consultó a estudiantes de Botánica, también hablantes nativos, quienes sugirieron que tal vez el término era originario del oeste de los Estados Unidos. Finalmente se encontró un detalle más: *Rubus variedad ursinusloganobaccus*. Al tener el nombre de la variedad fue más fácil encontrar el nombre común. Se encontraron dos posibles traducciones: ***frambuesa americana*** y ***frambuesa híbrida***. Se constató además que corresponde a un híbrido, producto de la experimentación que se ha realizado en los últimos años con las moras y que quien la desarrolló fue el hortícola inglés James Logan de quien deriva su nombre *logan berry*.

Se tomó como entrada de glosario el término ***frambuesa americana***, al ser la que se encontró en mayor cantidad de escritos, aunque se incluye el término ***frambuesa híbrida*** en "otras denominaciones".

El autor hace referencia de esta sólo una vez en el siguiente ejemplo:

*"Different parts of the country and world have different berries, but we can almost always find blackberries, **logan berries**, black and red raspberries, strawberries, gooseberries and ollalie berries in most parts of this country" (Jensen, p. 53)*

*"En diferentes regiones de los Estados Unidos y el mundo se consiguen distintas clases de frutillas. En los Estados Unidos con frecuencia se consiguen las moras, las **frambuesas americanas\***, las frambuesas negras\* y rojas, las fresas y las grosellas blancas espinosas\*." (Trad., p. 50).*

Este ejemplo, a diferencia de la gran mayoría en el texto traducido, no requiere de una adaptación cultural ya que el autor no hace uso de esta frutilla en ninguna receta, sugerencia de menú, remedio casero o listado especial de alimentos. Por el contrario hace solamente mención a la frambuesa americana. De acuerdo con la investigación realizada, en Costa Rica sólo se consigue la frambuesa roja, y no se cultiva la americana o híbrida. En el glosario complementario no se ha adaptado esta frutilla, pero sí se ha incluido dentro de este, una explicación por ser un cultivo que no es común en Costa Rica.

### **MUESLI (muesli)**

La consulta a diversas fuentes bibliográficas, tales como libros de recetas y de cocina, permitieron incluir este término para explicarle al lector cómo se prepara esta receta y de cuáles alimentos se compone, ya que el término no es común al lector costarricense.

### **SQUASH (Las calabazas)**

Se ha elaborado una entrada de glosario titulada *las calabazas*, con el fin de explicarle al lector que *squash* es un término genérico que incluye muchísimas variedades de ayotes y calabazas de diversas formas, colores y tamaños. Además se incluyó a modo de preámbulo para presentar las variedades de calabazas a las que el autor se refiere en el texto: *la especie de calabaza alargada o banana squash*, *la variedad de calabaza de invierno o hubbard squash* y *las calabazas de verano o summer squash*

Hasta aquí se han expuesto los principales lineamientos que acompañaron la elaboración previa del Glosario complementario. En términos generales, se ha visto que el estudio detallado de la información terminológica obtenida mediante las diferentes fuentes de información: bibliográficas y orales, es un paso fundamental dentro del proceso de la traducción. Como se ha analizado, para lograr determinar la traducción y la adaptación de

cada elemento léxico fue necesario realizar una investigación terminológica intensa tanto a nivel del léxico como del campo específico, en este caso de Botánica y Naturismo principalmente. En cuanto a las adaptaciones culturales o sustitutos alimenticios, se ha visto la importancia de analizar la situación lingüística en que cada elemento léxico se encuentra para así proponer un sustituto el cual se emplee con el mismo fin.

Resumiendo, se puede decir que el análisis de los resultados obtenidos mediante la investigación terminológica no sólo ha enriquecido y facilitado la traducción misma, sino que también fue indispensable para la elaboración del *glosario complementario* que se presenta en el próximo capítulo, el cual es el producto final de esta investigación terminológica.



## Capítulo IV

### Glosario complementario para uso del lector

En este capítulo se presenta el Glosario que se ofrece como ayuda al lector del texto en la lengua terminal, el cual le permite no sólo ser lector del libro del Dr. Jensen, sino ser partícipe de sus recomendaciones nutritivas, tales como recetas, sugerencias de menús y remedios caseros, entre otros. En caso de publicarse la traducción de la obra, se incluiría también el presente Glosario, como se ha hecho con frecuencia en el caso de libros técnicos traducidos.

La información incluida en el presente Glosario se seleccionó teniendo en cuenta los aspectos más relevantes que debe saber el lector de la versión traducida, en este caso, un lector costarricense. Por ser la mayoría de los elementos léxicos seleccionados, nombres de alimentos no muy comunes en la cultura costarricense, se consideró pertinente incluir tres aspectos importantes en cada definición: la *descripción* del alimento, la *función* que le proporciona al organismo y la *accesibilidad* de conseguirlo en Costa Rica. Todo lo anterior se recopiló durante la investigación terminológica y el estudio de esta. La información obtenida, que se relaciona con la traducción de los términos y el proceso mediante el cuál se propusieron los sustitutos alimenticios, no se especifica en este Glosario, ya que no es de gran interés para el lector de esta versión, sino más bien para un traductor que desee conocer el proceso que precedió a la elaboración de un Glosario de esta índole. De modo que en el Glosario se ha incluido la información que atañe específicamente a los lectores de la traducción.

En el campo de la Traductología, es muy frecuente que el traductor incluya Glosarios al final de la obra traducida, en especial, cuando se hace necesario destacar el

uso frecuente de determinada terminología. Existen muchas obras traducidas que incluyen Glosarios, por ejemplo el libro *Semántica* de John Lyons. Sin embargo, como ya se ha citado en el capítulo II de la presente Memoria, gran parte de estos Glosarios están dirigidos a los traductores y especialistas y muy pocos a los lectores de la versión traducida, como es el caso del *Glosario complementario* que se presenta en este capítulo.

En el presente Glosario, los términos se exponen en orden alfabético. La traducción al castellano se ha escrito en letra MAYUSCULA y **negrita**. Al lado de este se incluyó entre paréntesis, el elemento léxico en inglés en letra minúscula, **negrita** y *cursiva*. Se han incluido la familia y el género al que cada alimento pertenece, el primero en letra **negrita**, y el último en letra *cursiva* y **negrita**. En los casos en que fue posible se incluyeron *otras denominaciones* con las que se conoce al elemento léxico, aún fuera de Costa Rica. Lo anterior, se ha escrito en letra **negrita** y se ha incluido en caso de que el lector encuentre otras denominaciones del término en los diccionarios o libros especializados.

Cada término ofrece una *definición* y finalmente se escriben las **adaptaciones culturales** y los comentarios haciendo alusión al número de página en que aparece el elemento léxico en la traducción.

El Glosario incluye 83 entradas correspondientes a 88 nombres de alimentos los cuales requieren de una explicación adicional, no se producen para el consumo nacional o, en el caso extremo, no se producen ni se consiguen en Costa Rica. Por su familiaridad, algunos alimentos se han colocado en pares en una misma entrada de Glosario, como es el caso de las variedades de frambuesas, como la **frambuesa rusa** y la **frambuesa negra** (*Russian raspberry, black raspberry*).

Ahora bien, además del Glosario complementario se incluyen los *Apéndices*, acerca de los cuales se habló en detalle en el Capítulo II de esta Memoria.

Estos Apéndices han formado parte del proceso de adaptación cultural ya que corresponden a listados de alimentos similares a los propuestos por el autor en el original, siempre

teniendo en cuenta los alimentos que pueden conseguirse en Costa Rica. Así por ejemplo, al final del Glosario complementario, el lector encontrará seis Apéndices diferenciados por las letras A,B,C,D,E y F. Los mismos se han elaborado con la valiosa contribución de los especialistas e incluyen listados de alimentos similares a los expuestos en el original y que se pueden conseguir en el país.

Todas las propuestas de *adaptación cultural* que se elaboraron tanto en el presente Glosario complementario como en los Apéndices no habrían sido posibles sin los aportes de los expertos en los diferentes campos de estudio, tales como: Botánica, Naturismo, Agronomía, Medicina Natural y otros.

A continuación se presenta el Glosario complementario, producto final de la investigación terminológica.

## ***Glosario complementario para el lector***

**Índice de términos por nombre común  
(para referencia rápida)**

<b>Término castellano</b>	<b>Nombre científico</b>	<b>Familia</b>	<b>Término inglés</b>	<b>Número página</b>
<b>Abedul</b>	<i>Betula verrucosa</i>	BETULÁCEA	<b>birch</b>	188
<b>acedera</b>	<i>Rumex acetosa</i>	POLIGONÁCEA	<b>sorrel</b>	188
<b>acelga</b>	<i>Beta vulgaris cycla</i>	QUENOPODÁCEA	<b>chard/swiss chard</b>	189
<b>achicoria</b>	<i>Cichorium intybus</i>	ASTERÁCEA	<b>chicory</b>	189
<b>albaricoque</b>	<i>Prunus armeniaca</i>	ROSÁCEA	<b>apricot</b>	190
<b>alcachofa</b>	<i>Cynara scolymus</i>	TUBULIFLORA	<b>artichoke</b>	190
<b>algarroba</b>	<i>Ceratonia siliqua</i>	LEGUMINOSA	<b>carob</b>	191
<b>almeza</b>	<i>Celtis australis</i>	ULMÁCEA	<b>hackberry</b>	192
<b>arándano ácido</b>	<i>Gaylussacia</i>	ERICÁCEA	<b>huckleberry</b>	193
<b>arándano americano</b>	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	ERICÁCEA	<b>cranberry</b>	193
<b>arándano mirtillo</b>	<i>Vaccinium myrtillus</i>	ERICÁCEA	<b>bilberry</b>	193
<b>arándano azulado</b>	<i>Vaccinium corymbosum</i>	ERICÁCEA	<b>blueberry</b>	194
<b>arándano negruzco</b>	<i>Vaccinium myrtillus</i>	ERICÁCEA	<b>whortleberry</b>	194
<b>arándano rojo</b>	<i>Vaccinium vitis idaea</i>	ERICÁCEA	<b>cowberry</b>	195
<b>arbusto pequeño (variedades de)</b>	<i>Arbutus</i>	ERICÁCEA	<b>arbutus</b>	195
<b>azafrán</b>	<i>Crocus sativus</i>	IRIDÁCEAS	<b>saffron</b>	195
<b>azúcar de uva</b>			<b>grape sugar</b>	196
<b>bardana</b>	<i>Arctium lappa</i>	TUBULIFLORA	<b>burdock</b>	196
<b>bérbero</b>	<i>Berberis vulgaris</i>	BERBERIDÁCEA	<b>barberry</b>	197
<b>berro (variedades de)</b>	<i>Nasturtium</i>	CRUCÍFERA	<b>nasturtium</b>	197
<b>calabaza alargada (especie de)</b>	<i>Cucurbita pepo melopepo</i>	CUCURBITÁCEAS	<b>banana squash</b>	198
<b>calabaza bellota</b>	<i>Cucurbita pepo</i>	CUCURBITÁCEA	<b>pumpkin</b>	199
<b>calabaza de invierno</b>	<i>Cucurbita maxima</i>	CUCURBITÁCEA	<b>hubbard squash</b>	199
<b>calabazas de verano</b>	<i>Cucurbita pepo</i>	CUCURBITÁCEA	<b>summer squash</b>	200
<b>calamento</b>	<i>Nepeta cataria</i>	LABIADA	<b>catnip</b>	200
<b>caqui</b>	<i>Diospyros kaki</i>	EBENÁCEA	<b>persimmon</b>	201
<b>cardos</b>	<i>Carduus cynara</i>	ASTERÁCEAS TUBULIFLORAS	<b>cardo</b>	201
<b>casias</b>	<i>Cassia</i>	LEGUMINOSAS	<b>cassia</b>	202

cereza	<i>Prunus avium</i>	ROSÁCEA	cherry	202
cereza negra	<i>Prunus avium</i> "Windsor"	ROSÁCEA	black cherry	203
chirivía	<i>Pastinaca sativa</i>	APIÁCEA	parsnip	203
cidra	<i>Citrus medica</i>	RUTÁCEA	citron	204
consuelda	<i>Symphytum officinale</i>	BORAGINÁCEA	comfrey	204
dátil	<i>Phoenix dactylifera</i>	PALMÁCEA	date	205
eneldo	<i>Anethum graveolens</i>	APIÁCEA	dill	205
eupatorio	<i>Eupatorium cannabinum</i>	COMPUESTA TUBULIFLORA	boneset	205
frambuesa americana	<i>Rubus ursinus</i> <i>loganobaccus</i>	ROSÁCEA	logan berry	206
frambuesa rusa y frambuesa negra	variedad de <i>Rubus idaeus</i>	ROSÁCEA	Russian raspberry, black raspberry	206
fresnos	<i>Fraxinus</i>	OLEÁCEAS	ash	207
frutilla			berry	207
frutilla de los saúcos	<i>Sambucus canadensis, mexicana, nigra y otras.</i>	CAPRIFOLIÁCEAS	elderberry	208
gaulteria	<i>Gaultheria procumbens</i>	ERICÁCEA	wintergreen	208
grindelias	<i>Grindelia</i>	ASTERÁCEAS	grindelia	209
grosellas	<i>Ribes</i>	GROSULARIÁCEAS	currant	209
grosellas blancas espinosas	<i>Ribes uva crisper,</i> <i>Ribes grossulariaceae</i>	GROSULARIÁCEAS	gooseberry	210
harina del Dr. Jackson, harina romana				211
lúpulo	<i>Humulus lupulus</i>	URTICÁCEA	hop	211
macia	<i>Myristica fragans</i>	MIRISTICÁCEA	mace	211
mangostán	<i>Garcinia mangostan</i>	GUTÍFERA	mangosteen	212
mejorana	<i>Majorana hortensis</i>	LABIADA	majoran	212
membrillo	<i>Cydonia vulgaris</i>	ROSÁCEA	quince	213
mora espinosa	variedad <i>Rubus fruticosus</i>	ROSÁCEA	bramble berry	213
mora de Roebuck	<i>Rubus</i>	ROSÁCEA	Roebuck berry	214
mora rojiza	<i>Rubus chamaemorus</i>	ROSÁCEA	cloud berry	214
mora rojiza ácida	<i>Rubus caesius</i>	ROSÁCEA	dewberry	215
morera (variedades)	<i>Morus</i>	MORÁCEA	mulberry	215
muesli			muesli	215

<b>naranjilla china</b>	<i>Fortunella japonica</i>	RUTÁCEA	kumcuat	216
<b>nebrina</b>	<i>Juniper communis</i>	CRUPESÁCEA	juniper berry	216
<b>nuez de cola</b>	<i>Cola</i>	ESTERCULIÁCEA	kola nut	216
<b>nuez de Cuba</b>	<i>Juglans cinerea</i>	JUGLANDÁCEAS	butternut	217
<b>nuez de Brasil</b>	<i>Bertholletia excelsa</i>	LECTITIDÁCEA	Brazil nut	217
<b>nuez negra</b>	<i>Juglans nigra</i>	JUGLADÁCEA	black walnut	217
<b>ortigas</b>	<i>Urtica</i>	URTICÁCEAS	nettle	218
<b>ortiga urticante</b>	<i>Urtica dioica</i>	URTICÁCEA	pine needle	218
<b>palmitos</b>	<i>Serenoa</i>	PALMÁCEAS	serenoa	219
<b>pasto navaja</b>			shave grass	219
<b>perifolio</b>	<i>Anthriscus cerefolium</i>	UMBELÍFERA	chervil	219
<b>pichí</b>	<i>Fabiana Imbricata</i>	SOLANÁCEA	pichi	220
<b>pimientas de Jamaica</b>	<i>Pimenta dioica</i>	MIRTÁCEA	pimentos	220
<b>pimiento cayena</b>	<i>Capsicum frutescens</i>	RUTÁCEAS	cayenne pepper	221
<b>pimiento negro y pimiento blanco</b>	<i>Capsicum annum</i>	SOLANÁCEAS	black pepper, white pepper	221
<b>quimbombó</b>	<i>Abelmoschus esculentus</i>	MALVÁCEA	okra	221
<b>remolacha blanca y remolacha amarilla</b>	<i>Beta vulgaris rapa</i>	QUENOPODÁCEAS	white beet, yellow beet	222
<b>rutabaga</b>	<i>Brassica napus</i>	BRASICÁCEA	rutabaga	222
<b>salvia</b>	<i>Salvia officinalis</i>	LABIADA	sage	223
<b>sasafrás</b>	<i>Sassafras officinale</i>	LAURÁCEA	sassafras	223
<b>trébol blanco y trébol morado</b>	<i>Trifolium repens, Trifolium pratense</i>	LEGUMINOSAS	white clover, red clover	224
<b>uva blanca y uva concord</b>	<i>variedades de la Vitis vinifera</i>	VITÁCEAS	white grape, concord grape	224

**Indice de términos por nombre científico  
(para referencia rápida)**

<b>Nombre científico</b>	<b>Familia</b>	<b>Término castellano</b>	<b>Término inglés</b>	<b>Número página</b>
<i>Abelmoschus esculentus</i>	MALVÁCEA	quimbombó	okra	221
<i>Anethum graveolens</i>	APIÁCEA	eneldo	dill	205
<i>Anthriscus cerefolium</i>	UMBELÍFERA	perifolio	chervil	219
<i>Arbutus</i>	ERICÁCEA	arbusto pequeño (variedades de)	arbutus	195
<i>Arctium lappa</i>	TUBULIFLORA	bardana	burdock	196
<i>Berberis vulgaris</i>	BERBERIDÁCEA	bérbero	barberry	197
<i>Bertholletia excelsa</i>	LECITIDÁCEA	nuez de Brasil	Brazil nut	217
<i>Beta vulgaris cycla</i>	QUENOPODÁCEA	acelga	chard/swiss chard	189
<i>Beta vulgaris rapa</i>	QUENOPODÁCEAS	remolacha blanca y remolacha amarilla	white beet, yellow beet	222
<i>Betula verrucosa</i>	BETULÁCEA	abedul	birch	188
<i>Brassica napus</i>	BRASICÁCEA	rutabaga	rutabaga	222
<i>Capsicum annum</i>	SOLANÁCEAS	pimiento negro y pimiento blanco	black pepper, white pepper	221
<i>Capsicum frutescens</i>	RUTÁCEAS	pimiento cayena	cayenne pepper	221
<i>Carduus cynara cardunculus</i>	ASTERÁCEAS TUBULIFLORAS	cardos	cardo	201
<i>Cassia</i>	LEGUMINOSAS	casias	cassia	202
<i>Celtis australis</i>	ULMÁCEA	almeza	hackberry	192
<i>Ceratonia siliqua</i>	LEGUMINOSA	algarroba	carob	191
<i>Cichorium intybus</i>	ASTERÁCEA	achicoria	chicory	189
<i>Citrus medica</i>	RUTÁCEA	cidra	citron	204
<i>Cola</i>	ESTERCULIÁCEA	nuez de cola	kola nut	216
<i>Crocus sativus</i>	IRIDÁCEAS	azafrán	saffron	195
<i>Cucurbita maxima</i>	CUCURBITÁCEA	calabaza de invierno	hubbard squash	1499
<i>Cucurbita pepo melopepo</i>	CUCURBITÁCEAS	calabaza alargada (especie de)	banana squash	198
<i>Cucurbita pepo</i>	CUCURBITÁCEA	calabaza bellota	pumpkin	199
<i>Cucurbita pepo</i>	CUCURBITÁCEA	calabazas de verano	summer squash	200
<i>Cydonia vulgaris</i>	ROSÁCEA	membrillo	quince	213
<i>Cynara scolymus</i>	ANTÓFITA	alcachofa	artichoke	190



<i>Diospyros kaki</i>	EBENÁCEA	caqui	persimmon	201
<i>Eupatorium cannabinum</i>	COMPUESTA TUBULIFLORA	eupatorio	boneset	205
<i>Fabiana Imbricata</i>	SOLANÁCEA	pichí	pichi	220
<i>Fortunella japonica</i>	RUTÁCEA	naranja china	kumquat	216
<i>Fraxinus</i>	OLEÁCEAS	fresnos	ash	207
<i>Garcinia mangostan</i>	GUTÍFERA	mangostán	mangosteen	212
<i>Gaultheria procumbens</i>	ERICÁCEA	gaultheria	wintergreen	208
<i>Gaylussacia</i>	ERICÁCEA	arándano ácido	huckleberry	193
<i>Grindelia</i>	ASTERÁCEAS	grindelias	grindelia	209
<i>Humulus lupulus</i>	URTICÁCEA	lúpulo	hop	211
<i>Juglans cinerea</i>	JUGLANDÁCEAS	nuez de Cuba	butternut	217
<i>Juglans nigra</i>	JUGLADÁCEA	nuez negra	black walnut	217
<i>Juniper communis</i>	CRUPESÁCEA	nebrina	juniper berry	216
<i>Majorana hortensis</i>	LABIADA	mejorana	majoran	212
<i>Morus</i>	MORÁCEA	morera (variedades de)	mulberry	215
<i>Myristica fragans</i>	MIRISTICÁCEA	macia	mace	211
<i>Nasturtium</i>	CRUCÍFERA	berro (variedades de)	nasturtium	197
<i>Nepeta cataria</i>	LABIADA	calamento	catnip	200
<i>Pastinaca sativa</i>	APIÁCEA	chirivía	parsnip	203
<i>Phoenix dactylifera</i>	PALMÁCEA	dátil	date	205
<i>Pimenta dioca</i>	MIRTÁCEA	pimientas Jamaica	pimentos	220
<i>Prunus armeniaca</i>	ROSÁCEA	albaricoque	apricot	190
<i>Prunus avium</i>	ROSÁCEA	cereza	cherry	202
<i>Prunus avium</i> "Windsor"	ROSÁCEA	cereza negra	black cherry	203
<i>Ribes</i>	GROSULARIÁCEAS	grosellas	currant	209
<i>Ribes uva crisper</i> , <i>Ribes grossulariaceae</i>	GROSULARIÁCEAS	grosellas blancas espinosas	gooseberry	210
<i>Rubus</i>	ROSÁCEA	mora de Roebuck	Roebuck berry	214
<i>Rubus caesius</i>	ROSÁCEA	mora rojiza ácida	dewberry	215
<i>Rubus ursinus</i> <i>loganobaccus</i>	ROSÁCEA	frambuesa americana	logan berry	206
<i>Rubuschamaemorus</i>	ROSÁCEA	mora rojiza	cloud berry	214
<i>Rumex acetosa</i>	POLIGONÁCEA	acedera	sorrel	188
<i>Salvia officinalis</i>	LABIADA	salvia	sage	223
<i>Sambucus</i>	CAPRIFOLIÁCEAS	frutilla de saúcos	elderberry	208
<i>Sassafras officinale</i>	LAURÁCEA	sasafrás	sassafras	223

<i>Serenoa</i>	PALMÁCEAS	palmitos	serenoa	219
<i>Symphytum officinale</i>	BORAGINÁCEA	consuelda	comfrey	204
<i>Trifolium repens, Trifolium pratense</i>	LEGUMINOSAS	trébol blanco y trébol morado	white clover, red clover	224
<i>Urtica</i>	URTICÁCEAS	ortigas	nettle	218
<i>Urtica dioica</i>	URTICÁCEA	ortiga urticante	pine needle	218
<i>Vaccinium corymbosum</i>	ERICÁCEA	arándano azulado	blueberry	194
<i>Vaccinium macrocarpon</i>	ERICÁCEA	arándano americano	cranberry	193
<i>Vaccinium myrtillus</i>	ERICÁCEA	arándano mirtillo	bilberry	193
<i>Vaccinium myrtillus</i>	ERICÁCEA	arándano negruzco	whortleberry	194
<i>Vaccinium vitis idaea</i>	ERICÁCEA	arándano rojo	cowberry	195
variedad de <i>Rubus idaeus</i>	ROSÁCEA	frambuesa rusa y frambuesa negra	Russian raspberry, black raspberry	206
variedad <i>Rubus fruticosus</i>	ROSÁCEA	mora espinosa	bramble berry	213
variedades de la <i>Vitis vinifera</i>	VITÁCEAS	uva blanca y uva concord	white grape, concord grape	224
		azúcar de uva	grape sugar	196
		frutilla	berry	207
		harina del Dr. Jackson, harina romana		211
		muesli	muesli	215
		pasto navaja	shave grass	219

**ABEDUL (*birch*). Familia de las betuláceas. *Betula verrucosa*.**

El abedul es un árbol de corteza blanca brillante que se deja despegar fácilmente de su tronco. Abunda en Europa, América del Norte y Asia.

El té de sus hojas se utiliza contra las afecciones de la piel, la calentura y la fiebre. Es eficaz contra el reumatismo.

En Costa Rica no se cultiva ni se consigue este árbol.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 77 : Dado que el abedul no se consigue en Costa Rica, se pueden hacer lavados con cataplasma de zanahoria o repollo para curar los sabañones, que son inflamaciones acompañadas de comezón causadas por el frío, en especial en los pies, las manos y los oídos.

**ACEDERA (*sorrel*). Familia de las poligonáceas. *Rumex acetosa*.**

**Otras denominaciones: acetosa, romaza.**

La acedera es una planta de hojas agrias y puede crecer hasta 1 metro de altura.

Esta planta es depurativa y se utiliza para curar el acné, los granos en la cara, los granos en la piel en general y las úlceras. Si se mastican sus hojas frescas sirven para curar el escorbuto.

En Costa Rica puede conseguirse, aunque no es un producto para el consumo nacional.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

**ACELGA (*chard/swiss chard*).** Familia de las quenopodáceas. *Beta vulgaris cycla..*

Es una planta que posee hojas semejantes a las de la lechuga pero estas son de color verde oscuro. Es familia de la mostaza china y es una variedad de la remolacha.

Entre sus beneficios se dice que facilita la digestión y el buen funcionamiento del hígado. Esta planta es además muy indicada para las personas que sufren sequedad en el vientre o algún otro problema estomacal.

La acelga es muy común en España; en Costa Rica se consigue en ciertos abastecimientos comerciales. La acelga es muy común en platillos chinos, ya que estos la preparan en sudados y sopas. Aunque algunos orientales la han introducido y comercializado, la acelga no es un alimento que se consigue en cualquier época del año.

Referencias, p. 41,42,43: Si no se consiguen acelgas, los berros poseen características similares a estos ya que ambos facilitan la digestión y corrigen el mal funcionamiento del hígado.

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

**ACHICORIA (*chicory*).** Familia de las asteráceas. *Cichorium intybus L.*

**Otras denominaciones: chicoria.**

Es una planta de hojas recortadas, ásperas. Sus hojas son comestibles y se pueden consumir ya sea crudas o cocidas. Es muy similar al *diente de león* y tiene muchos usos medicinales.

La achicoria se utiliza contra las infecciones del hígado y en forma eficaz elimina las flemas en el estómago. Muchas personas la consumen en ensaladas ya que da fuerza y vigor a las personas débiles.

La achicoria es común en los países europeos como España y en América Latina en Argentina. En Costa Rica hay achicoria, pero esta ha sido introducida y no es una planta

nativa que pueda conseguirse fácilmente. La lechuga y el diente de león también son plantas de la familia de las asteráceas que puede emplearse en vez de esta.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

### **ALBARICOQUE (*apricot*). Familia de las rosáceas. *Prunus armeniaca***

Es el fruto del albaricoquero y su aspecto es muy similar al del melocotón, el durazno y la nectarina.

El albaricoque es ligeramente laxante si se consume en cantidades moderadas, además es rico en vitamina C.

Estados Unidos es uno de los principales productores de albaricoques. En Costa Rica es muy difícil conseguirlos naturales, ya que estos frutos necesitan de climas muy fríos para su cultivo. Sin embargo, pueden conseguirse tanto deshidratados como secos, pero, hasta la fecha sólo se encuentran en dos lugares en todo el país y sus costos son muy elevados.

Referencia, p. 37 Los albaricoques para recetas y sugerencias de menú se pueden rehidratar, dejándolos en agua, pero si no se consiguen estos secos ni deshidratados, se pueden considerar el melocotón (*Prunus persica*) o la ciruela (*Prunus domestica L.*), ya que por ser del mismo género "*Prunus*", poseen todas virtudes astringentes y combaten la diarrea.

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

### **ALCACHOFA (*artichoke*). Familia de las antófitas compuestas tubulifloras. *Cynara scolymus L.***

Es un vegetal que posee cabezuelas grandes y escamosas que pueden comerse antes que la flor comience a desarrollarse. Poseen hojas de color verde claro que están cubiertas de hebrillas blancas muy finas.

El jugo de alcachofa se usa para curar el escorbuto. Los tallos y las hojas se emplean en enfermos de reumatismo, gota y el sistema renal. Además dan excelentes

resultadas en las enfermedades del hígado, bilis, malas digestiones y sequedad en el vientre.

Aunque en Costa Rica se ha cultivado en la provincia de Cartago su obtención es muy limitada. En el país se consigue fresca sólo en ciertos supermercados y no en todas las épocas del año, ya que depende en muchos casos de la importación. Se consigue aderezada en frascos, aunque sus propiedades no son tan buenas.

Referencia, p. 42: Pueden emplearse algunos de los otros vegetales citados, pero propiedades similares a la que produce la alcachofa en el organismo, las producen los espárragos ya que ambos son diuréticos, limpian el sistema renal y deshacen piedras, entre otras.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

### **ALGARROBA [harina de] (*carob*)[powder]. Familia de las leguminosas.**

*Ceratonia siliqua L.*

Es el fruto del algarrobo, el cual es un árbol de tronco corto y grueso cuyas ramas curvas llegan a tocar la tierra. La algarroba es una vaina azucarada alargada de 10 a 25 centímetros de largo, seca y de un color negro un poco rojizo. Esta produce unos frijolitos que se dice tienen un sabor áspero al gusto pero que luego tienen un dulzor muy agradable.

Su proporción de azúcar es muy elevada, es laxante, astringente y desinfecta los intestinos. La harina de esta es muy útil para curar las enfermedades intestinales que contraen los niños pequeños.

No se cultiva en Costa Rica ni se consigue, sin embargo, la harina de algarroba se vende en el país en paquetes en varios centros naturistas, aunque no en todas las épocas del año.

Referencias págs. 33, 34: Si no es posible adquirir la harina de algarroba, se puede agregar miel de abeja o miel de caña que también tienen proporciones muy elevadas de azúcar, y se

utilizan para dar sabor dulce a las recetas naturales. Además al igual que la algarroba son diuréticas y alcalinizantes.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

### **ALMEZA (*hackberry*). Familia de las ulmáceas. *Celtis australis* L.**

Es el fruto del árbol llamado almezo o álmez que se cultiva al este de los Estados Unidos, en especial en el estado de Pensilvania. Este fruto es pequeño, dulce, oloroso y comestible y es una especie de pequeña cereza negra que es primero verde, luego amarilla y ya madura, negra.

La almeza es astringente y detiene los flujos del vientre y las hemorragias. Es además antiséptica y disolvente.

En Costa Rica no se produce ni se consigue el almezo de donde se obtiene la almeza.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

## **LOS ARÁNDANOS (...*berry*)**

### **Otras denominaciones: raspona, ráspero**

Los arándanos son frutillas de varias plantas que por lo general no se cultivan en regiones tropicales. Son pequeños, casi siempre redondos, y sus formas, colores y texturas son muy diversas. Casi todos los arándanos necesitan de climas muy fríos para su cultivo, razón por la cual muchos de ellos son originarios de Europa y Norteamérica.

Existen arándanos pertenecientes a diversos géneros. En este Glosario se han incluido arándanos del género *Vaccinium* y *Gaylussacia*, ninguno de los cuales puede conseguirse en Costa Rica, a excepción de una variedad del género *Vaccinium*, la *Vaccinium consanguinium* o el arrayán, que puede conseguirse en el país.

Sin embargo, se dan sugerencias de otros alimentos que pueden emplearse en vez de estos. A continuación se presentan algunas variedades de arándano a las cuales hace alusión el Dr. Jensen.

**ARÁNDANO ÁCIDO (*huckleberry*). Familia de las ericáceas.**  
*Gaylussacia.*

Este arándano es comestible muy ácido y de color azul oscuro casi negro.

Se emplea contra la diarrea y rico en vitamina C.

No se consigue en Costa Rica.

Referencia, p. 40: Se puede tomar un té de mora en vez del té de arándano ácido.

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

**ARÁNDANO AMERICANO (*cranberry*). Familia de las ericáceas.**  
*Vaccinium macrocarpon.*

**Otras denominaciones: arándano agrio de los pantanos.**

Es una frutilla rojiza, agria y comestible que crece silvestre en los pantanos.

Entre sus propiedades se dice que combate la diarrea.

No se cultiva ni se consigue en Costa Rica.

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**ARÁNDANO MIRTILLO (*bilberry*). Familia de las ericáceas.** *Vaccinium myrtillus.*

Es una frutilla negruzca, redonda y comestible, originaria de Europa y muy común en las Islas Británicas. Crece en terrenos húmedos y ácidos, en especial en los páramos y los bosques.



Los arándanos mirtillos son dulces y ricos en vitamina C y azúcares. Sirven como remedio contra la diarrea.

En Costa Rica no se cultivan ni se consiguen.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**ARÁNDANO AZULADO (*blueberry*). Familia de las ericáceas. *Vaccinium corymbosum*.**

Es un pequeño fruto de color azul tirando a negro. Tiene un ribete en lo alto a modo de coronita. Su carne es de color vinoso y de sabor agridulce.

Es rico en vitamina C.

Abunda en los Estados Unidos de Norteamérica, en especial en el estado de Delaware y no se consigue en Costa Rica. La única especie del género "*Vaccinium*" que hay en Costa Rica es el arrayán o "*Vaccinium consanguinium*", pero es una especie silvestre.

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**ARÁNDANO NEGRUZCO (*whortleberry*). Familia de las ericáceas. *Vaccinium myrtilus*.**

Es una frutilla de un color negruzco. Es comestible y originaria de Europa.

Son ricos en vitamina C y se emplean en jarabes para combatir la diarrea.

No se consiguen ni se cultivan en Costa Rica.

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

**ARÁNDANO ROJO (*cowberry*). Familia de las ericáceas. *Vaccinium vitis idaea*.**

Llamada también en inglés "Red Whortleberry", es una frutilla comestible, redonda y de color rojo. Es originaria de Europa y crece en los suelos ácidos y ricos en humus, en especial en pantanos y bosques de Norteamérica, Europa y Asia. Es bastante común en la Islas Británicas.

Estas frutillas no se comen mucho, pero son algo ácidas y ricas en vitamina C. Se utilizan contra la diarrea.

Los arándanos rojos no se consiguen en Costa Rica.

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**ARBUSTO(S) PEQUEÑO(S) [variedades de]. (*arbutus*). Familia de las ericáceas. *Arbutus*.**

Se refiere a todos los arbustos y árboles pequeños que en Botánica se agrupan bajo el género *Arbutus*. Entre ellos se encuentran el madroño o *Arbutus unedo*.

Estos arbustos son disolventes y limpiadores del sistema digestivo.

En Costa Rica no se consiguen los arbustos pertenecientes a este género.

Referencia, p. 76 (ver Apéndice F).

**AZAFRÁN (*saffron*). Familia de las iridáceas. *Crocus sativus* L..**

Es una hierba de origen árabe de bulbo sólido algo mayor que una avellana. El polen de la planta es de hermoso color rojo y se usa para condimentar manjares y para elaborar medicamentos.

El té de azafrán es muy útil para los enfermos de cálculo del riñón, vejiga e hígado. Es eficaz contra las enfermedades contagiosas, calenturas y viruelas.

En Costa Rica se consigue aunque su costo es muy elevado por considerarse una planta "exótica".

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

### **AZÚCAR DE UVA (*grape sugar*).**

El llamado azúcar de uva es un azúcar que se elabora por medio de la extracción del azúcar de las uvas naturales.

Su principal virtud radica en que proporciona al organismo el azúcar necesario en forma natural.

En Costa Rica no se consigue este tipo de azúcar como tal, pero puede encontrarse extrayéndolo en forma natural de los frutos, tales como la uva.

Referencia, p. 33: Además del azúcar de uva presente en varias frutas, se puede considerar la miel de abeja, el azúcar de caña o un concentrado de uva natural, ya que lo que se quiere es agregar sabor dulce a esta leche. Estos tres poseen excelentes propiedades en vista de que todos se utilizan para endulzar recetas naturales y tienen grandes cantidades de azúcar.

### **BARDANA (*burdock*). Familia de las tubulifloras. *Arctium lappa* L.**

#### **Otras denominaciones: lampazo.**

Es una hierba que necesita dos años para llegar a florecer. Durante el primer año forma una gruesa raíz y grandes hojas a ras del suelo y sólo al segundo año entallece y echa flores y frutos. Es originaria de Eurasia. Su tallo es recio y duro y sus hojas muy grandes.

Se estima que la bardana sirve para purificar la sangre. Algunas personas la consumen dado que es buena para fortalecer los músculos y para contrarrestar diversas enfermedades de la piel.

En Costa Rica no se consigue esta hierba.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

**BÉRBERO** (*barberry*). Familia de las berberidáceas. *Berberis vulgaris*.

**Otras denominaciones: agracejo.**

Es la frutilla de un arbusto espinoso que lleva su mismo nombre: bérbero o agracejo. Este fruto, que es del tamaño de una mora, es alargado y de color rojo escarlata o negro azulado.

Tiene propiedades refrescantes.

Se cultiva en España, pero en Costa Rica no se cultiva ni se consigue.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

**BERRO [variedades de] (*nasturtium*).** Familia de las crucíferas.

*Nasturtium*.

El término "*nasturtium*" en inglés corresponde al nombre del género que incluye a muchas variedades de berros. Por lo tanto, no se refiere a un sólo alimento sino a un conjunto de ellos.

Las hojas frescas de la mayoría de los berros, se emplean en ensaladas y son excelentes para prevenir y combatir el escorbuto, además los granos en la cara, psoriasis y afecciones de la piel.

En Costa Rica se consigue el llamado "*nasturtium officinalis*", que es el berro corriente que se conoce en el país.

Referencia, p. 71 (ver Apéndice D).

## **LAS CALABAZAS (*squash*)**

El término *squash* en inglés, que en muchos diccionarios bilingües se define como "calabaza", lejos de referirse a un sólo tipo de calabaza se refiere al conjunto de diversas plantas semejantes a enredaderas que pertenecen al género *Cucurbita*. Las calabazas cambian su forma según la variedad de calabacera, pero todas son carnosas y tienen semillas aplanadas. Existen dos grandes tipos de calabazas. Las calabazas de verano (*summer squash*) y las calabazas de invierno (*winter squash*), y dentro de estos dos tipos hay muchas calabazas que no se cultivan en Costa Rica, pero existen otras variedades comúnmente llamados "los ayotes" que sí pueden conseguirse en el país. Entre ellos están: el zapallo (*Cucurbita maxima*), el ayote (*Cucurbita moschata*), los calabacines (*Cucurbita pepo*) y el chiverre (*Cucurbita ficifolia*), entre otros. A los tipos de calabazas "squash" que el autor hace mención son a los siguientes:

### **CALABAZA ALARGADA (especie de) (*banana squash*). Familia de las cucurbitáceas. *Cucurbita pepo melopepo*.**

Es una especie de calabaza de forma alargada que pertenece a la variedad *melopepo* de la especie *Cucurbita pepo*. Es de color amarillo pálido y mide de 30 a 40 centímetros de largo.

Son ricas en hierro y vitamina A .

Esta variedad es originaria del estado de California en los Estados Unidos. Es muy similar al zapallo, pero este tipo de calabaza no se consigue en Costa Rica.

Referencia, p. 39: En vez de la calabaza alargada, se pueden utilizar el zapallo, el ayote o el suquini que también pertenecen a la familia de las Cucurbitáceas, ya que estos son parientes muy cercanos.

**CALABAZA BELLOTA[semillas de] (*pumpkin seeds*). Familia de las cucurbitáceas. *Cucurbita pepo* L.**

Esta es la calabaza que comúnmente se decora en los Estados Unidos para las celebraciones de "Halloween". Es el fruto de la calabacera, la cual es una planta de grandes hojas acorazonadas cuyos frutos hacen que la planta no pueda mantenerse erguida y se tumbe al suelo.

Las semillas de calabaza, por su parte, son numerosas y aplanadas. En medicina se emplean para facilitar la expulsión de los gusanos intestinales. No son irritantes ni tóxicas.

A pesar de que la calabaza llamada "bellota", es una variedad que no se cultiva en Costa Rica, sus semillas pueden conseguirse en Macrobióticas y tiendas naturistas del país.

Referencia, p. 34: Si no se consiguen las semillas de calabaza se pueden tomar las semillas de girasol o ajonjolí para hacer esta leche.

Referencia, p. 76: Además del caldo de semillas de calabaza, tomar en ayunas aceite de oliva con limón es efectivo para el cálculo biliar. Son apropiados también la cataplasma de sábila, el berro, y la remolacha roja.

**CALABAZA DE INVIERNO [variedad de] (*hubbard squash*). Familia de las cucurbitáceas. *Cucurbita maxima*.**

El *hubbard squash* se encuentra entre las calabazas llamadas "de invierno" (winter squash). Todas las calabazas de invierno tienen cáscaras y semillas duras y gruesas, y su carne tiene un color entre amarillo fuerte y anaranjado. Esta carne es más dura que las de las calabazas de verano *summer squash* y se requiere de más tiempo para cocinarlas. Las variedades de calabazas de invierno que hay son: la calabaza de nuez mantequilla (butternut squash), la calabaza de turbante (turban squash) y *hubbard squash* entre otras.

El *hubbard squash* es una calabaza muy grande y es muy empleada por ser rica en hierro, vitamina A y riboflavina.

En los Estados Unidos se venden completas o si son muy grandes, se venden en pedazos. En Costa Rica no se consiguen.

Referencia, p. 39,40: Cualquier variedad de la calabaza puede emplearse en vez de esta como el zapallo (*Cucurbita maxima*), el ayote (*Cucurbita moschata*), los calabacines (*Cucurbita pepo*) y el chíverre (*Cucurbita ficifolia*), entre otros.

**CALABAZA(S) DE VERANO (*summer squash*). Familia de las cucurbitáceas. *Cucurbita pepo*.**

Las calabazas de verano tienen cáscaras delgadas y comestibles y sus semillas son suaves. Tienen grandes cantidades de agua y no se requiere de mucho tiempo para cocinarlas. El término *summer squash*, se refiere a los tipos de ayote cuya mata se seca en el verano.

Son ricas en hierro.

En Costa Rica se consiguen algunas variedades de esta calabaza como el suquini que es una de las calabazas de verano más comunes.

Referencias, p. 42, 44: En cualquier receta o menú se puede utilizar la calabaza de verano que sí se consigue en Costa Rica : el suquini (*Cucurbita pepo*), pero también se pueden emplear las calabazas que se cultivan en Costa Rica como lo son: el zapallo (*Cucurbita maxima*), el ayote (*Cucurbita moschata*), los calabacines (*Cucurbita pepo*) y el chíverre (*Cucurbita ficifolia*), entre otras.

**CALAMENTO (*catnip*). Familia de las labiadas. *Nepeta cataria*.**

**Otras denominaciones: nébeda, hierba gatera.**

Es una planta que está cubierta de vellos más o menos abundantes y grisáceos que cubren el tallo y las hojas. A veces desprende un olor agradable y aromático, otras veces fétido.

El calamento es tónico y estomacal. Una de las formas más comunes de consumir esta planta es en forma de infusión dado que es muy recomendable para eliminar los gases del estómago.

En Costa Rica sí hay calamento, pero no se consigue en todas las herberías.

Referencia, p. 41: Si no se consigue calamento, al almuerzo también puede tomarse un té de menta (*Mentha piperite*), ya que la menta también elimina los gases del estómago.

**CAQUI (*persimmon*). Familia de las ebenáceas. *Diospyros kaki*.**

**Otras denominaciones: kaki, palosanto o diospiro.**

Es un fruto semejante a la ciruela, redondo de lados planos de 8 centímetros de diámetro y de cáscara amarillo-rojiza. La pulpa del caqui es amarilla y dulce. Es originario de Asia, y crece en China y en Japón.

El consumo de este fruto es muy beneficioso para combatir las enfermedades del hígado y del riñón. Entre sus propiedades más comunes se dice que son alcalinizantes y oxidantes.

En Costa Rica sí se consiguen, pero no en todas las épocas del año y tampoco en cualquier lugar.

Referencia, p. 38: Si no se consiguen caquis se pueden comer zapotes (*Diospyros digyna*) que también son alcalinizantes y pertenecen al mismo género *Diospyros*, lo cual significa que existe una relación cercana entre ambos frutos.

**Los CARDOS (*cardoon*). Familia de las asteráceas tubulifloras. *Carduus cynara cardunculus*.**

Los cardos son alrededor de 91 especies pertenecientes al género *Carduus* que son originarias de Africa, Eurasia y el Mediterráneo.

Entre las principales especies están: el cardo borriquero, el corredor, el estrellado, el lechero, el mariano, el cabezudo, etc.

Se toman como té para limpiar el sistema renal.

En Costa Rica no se consigue ninguna especie de este género.



Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

**Las CASIAS (*cassia*). Familia de la leguminosas. *Cassia*.**

Las casias comprenden una variedad de 535 especies de plantas tropicales.

Son arbustos muy ricos en esencia de canela.

En Costa Rica se consigue la cañafistula (*cassia fistula*), y el sen de España (*cassia obovata*).

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

**CEREZA (*cherry*). Familia de las rosáceas. *Prunus avium L.***

Es la frutilla redonda del cerezo y tiene un color rojo brillante y carne muy jugosa.

La cereza es de fácil digestión y conviene a quienes padecen de artritis y obesidad.

Entre sus virtudes se estima que es depuradora de la sangre, desinfectante, intestinal, antidiarréica y ligeramente astringente.

En Costa Rica es difícil conseguir cerezas frescas porque necesitan de un clima muy frío para su cultivo, sin embargo, en algunas zonas como en Cartago se han cultivado pero en muy pocas cantidades ya que su cultivo no tiene un fin comercial. La cereza que se ha cultivado en Cartago es más ácida que la cereza de los Estados Unidos. También se pueden conseguir enlatadas y en conservas.

Referencias págs. 33,34: Si no es posible conseguir cerezas frescas, los concentrados y jugos de mora y fresa son tan efectivos como los de cereza, ya que las tres frutas pertenecen a la familia de las Rosáceas, que caracteriza a sus plantas por poseer virtudes astringentes y diuréticas, además son ricas en vitamina C y su jugo fortifica la sangre.

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B).

**CEREZA NEGRA (*black cherry*). Familia de las rosáceas. *Prunus avium* "Windsor".**

Es una variedad de la cereza roja, con la diferencia que esta posee un color negro.

Es también diurética y es usada para curar verrugas.

En Europa se utiliza para preparar aguardiente, pero en Costa Rica no se consigue esta variedad de cereza.

Las cerezas negras no se cultivan en Costa Rica y no se consiguen frescas.

Referencias págs. 30 y 36: Es casi imposible tomar jugo de cerezas negras frescas en Costa Rica, sin embargo, el jugo de cereza negra de la marca norteamericana WELCH'S es 100% natural y no contiene azúcar artificial. Otra opción es hacerse un jugo de moras o fresas, que al igual que la cereza negra, son Rosáceas, ricas en hierro y con virtudes astringentes, diuréticas y refrescantes.

**CHIRIVÍA (*parsnip*). Familia de las apiáceas. *Pastinaca sativa* L.**

**Otras denominaciones: chirivía, pastinaca.**

La chirivía pertenece a la misma familia que la zanahoria y se parece a esta. Se cultiva por la parte superior de su raíz gruesa y carnosas y que contiene pequeñas cantidades de esencia de color amarillo pálido, azúcar de caña, glucosa, pectina y una notable proporción de aceite.

Es diurética y aperitiva. Se toma en té contra las enfermedades de los riñones y la vejiga.

La chirivía es de origen Mediterráneo y en Costa Rica se consigue muy pocas veces, pero no para el consumo nacional.

Referencia, p. 61: Si no se consiguen chirivías, se puede hacer esta receta con zanahorias o con apio ya que ambas son plantas apiáceas y también diuréticas.

**CIDRA (*citron*). Familia de las rutáceas. *Citrus medica* L.**

La cidra es el fruto del árbol de cidro. Este fruto es muy parecido al limón aunque es mucho más grande que este. La cidra tiene una corteza es gruesa, olorosa y de color amarillo.

El jarabe de cidra se emplea para endulzar y aromatizar pociones y bebidas medicinales. Se utiliza como remedio contra la colitis.

Es muy común en Chile, pero en Costa Rica no se cultiva. La cidra pertenece al género *Citrus*, al cual pertenecen también la naranja (*Citrus sinensis*), la toronja, y el limón ácido (*Citrus limonia*).

Referencia, p. 67 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice F).

**CONSUELDA (*comfrey*). Familia de las boragináceas. *Symphytum officinale*.**

**Otras denominaciones: Sueldaconsuelda.**

La consuelda es una hierba vellosa de tallos huecos. Sus hojas son de figura ovalada y sus flores de color violeta. Las hojas de esta hierba tienen poco olor y su sabor es algo amargo.

Se consideraba a la consuelda como un buen tónico para los riñones y la vejiga, sin embargo en los últimos años se han realizado estudios en los Estados Unidos que la catalogan como una planta tóxica. Debido a esto su consumo actual no es recomendado.

En Costa Rica se consigue en herberías pero no en todas ellas.

Referencia, p. 41: Si no se puede conseguir la consuelda, después de una comida se puede tomar un té de cola de caballo, ya que al igual que esta hierba, se usa en las afecciones de los riñones y la vejiga y en forma de té es excelente contra las hemorragias.

**DÁTIL (date). Familia de las palmáceas. *Phoenix dactylifera L.***

El dátil es un fruto azucarado, pequeño y en forma de bellota que es producido por la palmera datilera, la cual llega a alcanzar hasta 30 centímetros de altura. Tiene un sabor muy dulce al paladar.

Los dátiles son muy estimados por sus múltiples propiedades alimenticias, principalmente porque fortalecen el organismo y evitan la debilidad en personas que se encuentran delicadas.

En Costa Rica sí se consiguen pero no en todas partes. Además no se pueden conseguir en cualquier época del año.

Referencias págs.26,33,34,38,48,80: Si no se consiguen los dátiles se pueden emplear las ciruelas pasas, los higos o la miel de abeja, ya que estos también son alimentos naturales que, al igual que los dátiles, se utilizan para endulzar platillos.

**ENELDO (dill). Familia de las apiáceas. *Anethum graveolens L.***

El eneldo es una hierba enteramente lampiña cuyo tallo es blanco y verde. Las flores de esta planta son amarillas y sus hojas de un azul verde. La planta despide un olor pesado, no agradable.

El eneldo es estomacal y diurético. Si se toma en infusión es un buen estimulante general, además que se dice que regula las evacuaciones del intestino y aumenta la cantidad de orina.

En Costa Rica no se consigue.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

**EUPATORIO (boneset). Familia de las Compuesta tubulifloras. *Eupatorium cannabinum L.***

Es una hierba alta, ramuda y vellosa de flores color rosa.

Se considera diurética y sudorífica. El té de las hojas se emplea como remedio para el hígado. Corrige la palidez, regula las menstruaciones, tonifica el corazón y los pulmones y combate la gripe y el catarro.

El eupatorio se consigue en Costa Rica, pero en muy pocos lugares.

Referencias págs.66 y 77: (Ver Apéndice A, en especial el té de romero y el de tilo que también se toman para combatir la gripe y el catarro).

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

### **FRAMBUESA AMERICANA (*logan berry*). Familia de las rosáceas.**

*Rubus ursinus* variedad *loganobaccus*.

#### **Otras denominaciones: frambuesa híbrida.**

Es el fruto grande de color morado rojizo fruto de una planta colgante de zarzamora (*Rubus ursinusloganobaccus*) de la familia de las Rosáceas. Su color se encuentra entre el morado de la mora y el rojo de la frambuesa. La llamada frambuesa americana es un híbrido que en inglés se llama *logan berry* ya que deriva su nombre del hortícola estadounidense James Logan (1841-1928), quien la desarrolló. En Alemania se le conoce como *tayberry*.

Las frambuesas americanas se utilizan en jaleas, mermeladas, jugos y vinos y son astringentes y antidiarréicas.

En Costa Rica no se consiguen ya que son una especie de híbrido desarrollada por experimentación.

### **FRAMBUESA RUSA Y FRAMBUESA NEGRA (*Russian raspberry, black raspberry*). Familia de las rosáceas. variedades de *Rubus idaeus L.***

Son variedades de la frambuesa roja que se conoce en Costa Rica.

Las frambuesas en general son refrescantes. Para las personas que padecen de vaginitis y vulvitis, es muy indicado tomar el té de 2 o 3 tacitas diarias de infusión de cualquier variedad de frambuesas.

En Costa Rica no se consiguen estas variedades de frambuesas, sólo la roja.

Referencia, p. 66 (ver Apéndice A para ejemplo de la frambuesa rusa).

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B para ejemplo de la frambuesa negra).

### **Los FRESNOS (*ash*). Familia de las oleáceas. *Fraxinus*.**

Fresno es el nombre común que reciben los árboles del género *Fraxinus*. Algunos de ellos son: el fresno chino (*Fraxinus Chinensis*), fresno del Himalaya (*Fraxinus paxiana*), y el fresno florido (*Fraxinus ornus*). Existen como 65 variedades de fresnos.

Los fresnos poseen por lo general hojas aserradas en los bordes y su fruto es seco y aplanado. Sus hojas en infusión son laxantes y se emplean contra el reuma y la gota, además aumentando la dosis resultan purgantes.

En Costa Rica se cultivan algunas especies de fresnos pero no se comercializan.

Referencia, p. 76 (ver Apéndice F).

### **FRUTILLA (*berry*)**

#### **Otras denominaciones: baya, pequeño fruto.**

El término frutilla se refiere a las diversas variedades de frutos pequeños sin hueso provenientes de varias plantas. Se pueden encontrar en otras traducciones como "*bayas*" o "*pequeños frutos*". Se consideran frutillas todas las variedades de arándanos de los géneros *Vaccinium* y *Gaylussacia*; las variedades de moras de los géneros *Morus* y *Rubus*; las variedades de grosellas del género *Ribes*, las variedades de uvas y los pequeños frutos de los árboles entre muchas otras. Las frutillas se cuentan por miles y en países diferentes existen diversas variedades de ellas. En inglés, muchas de ellas presentan la particularidad de tener el sufijo "*berry*" como la fresa o *strawberry*, la mora espinosa o *bramble berry* o el arándano ácido o *huckleberry*.

Las frutillas por lo general son diuréticas, antirreumáticas, alcalinizan la sangre y depuran el hígado. Además son laxantes, combaten la anemia y regulan la digestión.

En Costa Rica se consiguen algunas de ellas como la fresa (*strawberry*), la mora (*blackberry*) y la frambuesa roja (*raspberry*).

**FRUTILLA DE LOS SAÚCOS (*elderberry*).** Familia de las **caprifoliáceas.** *Sambucus canadensis*, *Sambucus mexicana*, *Sambucus nigra* y otras.

**Otras denominaciones: uva de bruja, frutilla del árbol de saúco.**

Es el fruto de los árboles llamados saúcos, que son arbolitos de corteza color ceniciento. Hay diversas variedades de saúcos, y por ende muchas variedades de esta frutilla, entre ellas, la *Sambucus canadensis* o variedad americana, la *Sambucus nigra* o variedad europea, y la *Sambucus mexicana*. Estas frutillas son por lo general de color negro cuando alcanzan la completa madurez.

Son depurativas y químicamente están muy poco estudiadas. Crecen en bosques y montañas de Norteamérica y de Europa. Son ricas en vitamina C y en azúcares y se emplean para hacer gelatinas y vinos.

En Costa Rica existen los saúcos de las variedades *canadensis* y *mexicana*, pero sus frutos no los consumen las personas corrientemente y no se comercializan, sino que más bien son especies silvestres. Podrían conseguirse en algún potrero, pero las posibilidades son mínimas.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

**GAULTERIA (*Wintergreen*).** Familia de las **ericáceas.** *Gaultheria procumbens*.

La gaulteria es una planta que posee hojas que están siempre verdes y tienen un aroma muy fuerte. Por lo general sus flores son blancas y rosadas y su fruto es rojo, aunque hay variedades de otros colores.

Esta planta es muy indicada contra los dolores del reumatismo ya que de ella se extrae un aceite que es un remedio muy efectivo contra este mal.

En Costa Rica no se consigue.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 76 (ver Apéndice F).

### **Las GRINDELIAS (*grindelia*). Familia de la asteráceas. *Grindelia*.**

Las grindelias son flores muy hermosas. Existen alrededor de 60 variedades de ellas. La *Grindelia chiloensis*, es una variedad cuyas flores miden alrededor de 8 centímetros de ancho y tienen un color amarillo anaranjado.

Las grindelias tienen muchas virtudes aunque al tomarse en forma de infusión, eliminan la tos convulsa, el asma, el catarro de los órganos respiratorios y el catarro de la vejiga.

En Costa Rica existen pero no se consiguen con facilidad.

Referencia, p. 66 (ver Apéndice A).

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B).

Referencia, p. 77: Otra receta efectiva contra el envenenamiento con hiedra es tomar constantemente jugos de alfalfa o jugos de tamarindo, ya que ambos al igual que las grindelias ayudan a limpiar el sistema en casos de envenenamiento con hiedra o cualquier planta tóxica.

### **Las GROSELLAS (*currant*). Familia de las grosulariáceas. *Ribes*.**

Son los frutos del grosellero. Son uvitas encarnadas de diversos colores. Se crían en Europa Central y en el norte de Asia y de América. Hay grosellas rojas, negras y de color más pálido.



Son diuréticas y se consideran excelentes como refrescantes. También son muy apropiadas para combatir las inflamaciones gastrointestinales así como diversas afecciones cutáneas.

Es muy difícil conseguir grosellas en Costa Rica, sin embargo en San Ramón hay quienes han sembrado algunas de ellas. No obstante, no se comercializan ni se producen en cantidades considerables.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**Las GROSELLAS BLANCAS ESPINOSAS (*gooseberry*). Familia de las grosulariáceas. *Ribes uva crispa* y *Ribes grossulariaceae*, entre otras.**

**Otras denominaciones: uva crespa, grosella silvestre, uva espina.**

Son las frutillas que producen varias especies de arbustos espinosos ramificados. Las grosellas blancas espinosas poseen alrededor de 150 especies de frutillas que crecen en Europa y en América del Norte. Estas grosellas son generalmente blancas, comestibles, pequeñas y ácidas.

Entre sus virtudes se encuentra la distribución de vitamina C al organismo.

En Costa Rica no se consigue ninguna especie del género *Ribes*, al que pertenecen estas frutillas. Las grosellas necesitan de climas fríos para su cultivo y no se consiguen en el país.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 72 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

## **HARINA DEL DR. JACKSON.(Dr. Jackson's meal) y HARINA ROMANA (Roman meal).**

Estas dos recetas aparecen en otro escrito del autor, probablemente en los tomos III y IV de la misma colección de *The Chemistry of Man* (La Química del hombre), las cuales no se consiguen en Costa Rica.

## **LÚPULO (*hop*). Familia de las urticáceas. *Humulus lupulus L.***

### **Otras denominaciones: Hombrecillo.**

Esta hierba tiene macho y hembra. "Humus" significa "de tierra", por ser una planta caída, y "lupulus" significa "lobo" debido a que esta planta posee unos pelitos adherentes. El lúpulo macho hecha unos racimitos ramificados con unas flores poco atractivas. El lúpulo femenino posee flores cubiertas de globulillos glandulares amarillentos o dorados que constituyen el lupulino, que es la parte empleada para usos médicos e industriales sobre todo para aromatizar la cerveza.

Esta hierba aumenta la orina y produce un buen efecto contra el insomnio si se ponen sus hojas entre la almohada.

En Costa Rica no se cultiva para el consumo nacional aunque las industrias que elaboran la cerveza la importan del exterior para preparar esta bebida.

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B).

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

## **MACIA (*mace*). Familia de las miristicáceas. *Myristica fragans* Houtt.**

### **Otras denominaciones: macis.**

Es una hierba olorosa que se usa como especia. En su estado natural es de color rojo, pero en uso comercial se le da un color anaranjado claro. Su olor es similar a la nuez moscada y sus usos muy similares.

Se utiliza para condimentar pasteles y galletas.

En Costa Rica se puede conseguir pero mezclada con otras hierbas aromáticas, aunque no se consigue con facilidad.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

**MANGOSTÁN (*mangosteen*). Familia de las gutíferas o clusiáceas.**

*Garcinia mangostan L.*

El mangostán es un fruto carnosos y redondo cuyo centro está dividido en gajos. Es semejante al mango que se conoce en Costa Rica aunque el color de este varía de rojo a púrpura.

El mangostán ayuda a eliminar las afecciones y brotes en la piel.

En Guápiles y Cariari se cultiva un fruto al que se conoce como mangostán, y se comercializa en Costa Rica con este nombre. No obstante, el mangostán no se puede cultivar en regiones tropicales u occidentales. Lo que se produce en el país es un mango colombiano semejante a este.

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

**MEJORANA (*majoran*). Familia de las labiadas. *Majorana hortensis*.**

**Otras denominaciones: amáraco, mayorana.**

Es una hierba aromática de ramas cuadradas blanquecinas a causa de los numerosos pelitos blancos de que están cubiertas. Tanto las hojas como las flores de esta planta son ligeramente amargas y muy aromáticas.

Es un excelente tónico estomacal y fortalece el cerebro. También se emplea contra la pérdida del apetito y la tos. El polvo de la mejorana aspirado por la raíz produce estornudo, ayudando a sacar el catarro de la nariz y despejando la cabeza.

En Costa Rica no se consigue.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

**MEMBRILLO (*quince*). Familia de las rosáceas. *Cydonia vulgaris*.**

Es un fruto de la misma ralea que el marzano y el peral. Se parece más a la pera que a la manzana y es de color amarillo al madurar. Es originario de Asia.

Es astringente, cura la diarrea y la disentería. Además, fortifica el aparato digestivo cuando este se encuentra débil.

En Costa Rica no se consigue.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

**LAS MORAS (...*berry*)**

Además de la común mora tan conocida en Costa Rica, la *Rubus fruticosus*, existen otras variedades de estas, que por su semejanza o por su real parentesco se incluyen en este Glosario. Las variedades de moras por lo general corresponden a los géneros *Rubus* (uno de los más grandes con alrededor de 23 especies) y al *Morus*.

Ninguna de estas especies se cultiva ni se consigue en Costa Rica, pero pueden sustituirse por la mora *Rubus fruticosus*, ya que pertenecen al mismo género y poseen casi las mismas virtudes. Cabe mencionar que en los últimos años se ha realizado mucha experimentación con nuevos tipos de moras, llamados "*híbridos*", las cuales en ocasiones se les conoce por el apellido del científico que las desarrolló.

Las siguientes son variedades de la mora a la que el autor se refiere en el capítulo:

**MORA ESPINOSA (*bramble berry*). Familia de las rosáceas. Variedad de *Rubus fruticosus*.**

Es una variedad de la mora y muy similar a esta. En inglés "*bramble*" proviene del término anglosajón "*brom*" que significa arbusto espinoso.

Estas frutillas contienen vitamina C, ácidos orgánicos, pectinas y azúcares. Se pueden comer crudas o cocidas, y se preparan en conservas, siropes, vinos y medicinas.

En Costa Rica no se consiguen aunque es muy similar a la mora que conocemos en el país (*Rubus fruticosus*).

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

**MORA de ROEBUCK (Roebuck berry). Familia de las Rosáceas. *Rubus*.**

Esta variedad se trata de un híbrido producto de la experimentación científica que se ha realizado con las moras. Se cree que su nombre en inglés deriva del apellido del científico que la desarrolló (*Roebuck*).

No se conocen con detalle sus virtudes nutritivas, aunque se relacionan con las cualidades de las otras moras.

En Costa Rica no se cultiva ni se consigue.

Referencia p. 73 (ver Apéndice E).

**MORA ROJIZA (*cloud berry*). Familia de las rosáceas. *Rubus chamaemorus*.**

Es una variedad de la mora. Es de color anaranjado rojizo y abunda en Noruega y Norteamérica.

Es rica en vitamina C.

No se cultiva ni se consigue en Costa Rica.

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**MORA ROJIZA ÁCIDA (*dewberry*). Familia de las rosáceas. *Rubus caesius*.**

Es una variedad de la mora. Es una especie de cereza roja ácida utilizada para elaborar ensaladas y saborizantes.

Es rica en vitamina C.

No se consigue ni se cultiva en Costa Rica.

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B).

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**MORERA [variedades de] (*mulberry*). Familia de las moráceas. *Morus*.**

Las moreras incluyen todas las frutillas parecidas a las moras y que pertenecen al género *Morus*. Estas frutillas crecen la planta llamada la "morera".

Las frutillas de la morera, por lo general, son laxantes y diuréticas. Si se hacen gárgaras con ellas son excelentes contra las enfermedades de la garganta.

Hay dos variedades de morera que se consiguen en Costa Rica: la morera negra (*Morus nigra L.*) de color negro tirando a rojizo de sabor agridulce y muy jugosa; y la morera blanca (*Morus alba*) más pequeñas y menos jugosas que las anteriores, blancas algo rojizas y muy dulces.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

**MUESLI (muesli)**

**Otras denominaciones: Musli.**

Es un aderezo natural que se prepara triturando cereales integrales y mezclándolos con yogur. Esta mezcla se deja reposar cinco minutos y luego se cortan trozos de manzana y coco rallada para espolvorearle encima.

En Costa Rica se prepara mucho con cereales.

**NARANJILLA CHINA (*kumcuat*). Familia de las rutáceas. *Fortunella japonica*.**

Es un fruto anaranjado y cítrico del tamaño de una aceituna grande. Es semejante a la naranja, y al igual que esta es rica en vitamina C.

No se consiguen en cualquier época. En Costa Rica se venden también enlatadas.

Referencia, p. 38: Si no se consiguen, pueden sustituirse por pomelos, que se siembran en Costa Rica en la zona Sur o por las naranjas o mandarinas, ya que todos son cítricos y ricos en vitamina C.

Referencia, p. 76 (ver Apéndice F).

**NEBRINA (*juniper berry*). Familia de las crupesáceas. *Juniper communis*.**

**Otras denominaciones: mora de junípero, fruto del enebro.**

Es la frutilla madura, seca y de color rojo del árbol del enebro o junípero.

Se utiliza como saborizante y anteriormente como diurético.

En Costa Rica no hay enebros y no se consiguen tampoco sus frutos.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

**NUEZ DE COLA (*kola nut*). Familia de las esterculiáceas. *Cola*.**

La cola es un árbol tropical que se cultiva para obtener las semillas de sus nueces, de las cuales se obtiene el saborizante de cola con que se fabrican las bebidas de cola. Algunas especies comunes son la *Cola nitida* y la *Cola acuminata*.

Como todas las nueces con excelentes fuentes proteínicas.

En Costa Rica se importan por las empresas que fabrican las bebidas de cola, pero no se consiguen para el consumo nacional.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

**NUEZ DE CUBA (butternut). Familia de las juglandáceas. *Juglans cinerea*.**

Es una nuez originaria de Norte América que tienen forma como de un huevo. Son aceitosas y comestibles.

Son una excelente fuente de proteína.

En Costa Rica se consiguen en paquetes.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

**NUEZ DE BRASIL (*Brazil nut*). Familia de las lecitidáceas. *Bertholletia excelsa*.**

Es una semilla de forma triangular de cubierta dura y verrugosa originaria de la Guyana francesa y Brasil y proveniente del árbol *Bertholletia excelsa*.

Entre sus virtudes nutritivas se estima que las nueces de Brasil, como la mayoría de las nueces, son buenas fuentes de proteína.

En Costa Rica se consiguen en paquetes. Si se compran en paquete se debe tener el cuidado de que las nueces sean verdaderamente secas.

Referencia, p. 32: La almendra y la macadamia son también ricas en manganeso y se consiguen en Costa Rica.

**NUEZ NEGRA (*black walnut*). Familia de las jugladáceas. *Juglans nigra*.**

Es una nuez negra, vellosa y de forma esférica, arrugada y dura

Es muy rica en aceites pero baja en calcio, y es una excelente fuente proteínica.

Abunda en los Estados Unidos, en especial en los estados de Misuri y Kentucky. En Costa Rica se importan y se consiguen en paquetes.



Referencia, p. 32: La almendra y la macadamia son también ricas en manganeso y se consiguen en Costa Rica.

**Las ORTIGAS (*nettle*). Familia de las urticáceas. *Urtica*.**

Ortiga es el nombre común que se da a varias plantas del género *Urtica* que poseen pelos urticantes y en ocasiones sus hojas y brotes se utilizan como alimento. Estas plantas ortigan la piel al contacto.

Son ricas en cal y silicona y se preparan en sopas y caldos. Si se consumen en sopas ayudan a purificar la sangre.

En Costa Rica se cultivan pero no se consumen ni se comercializan..

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B).

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

**ORTIGA URTICANTE (*pine needle*). Familia de las urticáceas. *Urtica dioca*.**

**Otras denominaciones: gran ortiga**

En una planta de la familia de las ortigas que poseen pelos urticantes.

Es rica en cal y en silicona y purifica la sangre si se toma en caldos o sopas.

En Costa Rica si se cultiva pero no se comercializa.

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

Referencia, p. 75 (ver Apéndice F).

### **Los PALMITOS (*serenoa*). Familia de las palmáceas. *Serenoa*.**

El término *serenoa* se refiere a las diversas clases de palmitos que existen. En realidad, *serenoa* es el nombre de uno de los géneros con los que en Botánica se clasifica a los palmitos.

Son laxantes.

En Costa Rica se consiguen palmitos, aunque más en conservas que naturales.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

### **PASTO NAVAJA (*zacate navaja*) (*shave grass*)**

Este zacate tiene hojas con bordes filosos y es uno de los pocos zacates que se toman en té.

Es digestivo y estomacal.

No se consigue en Costa Rica.

Referencia, p. 37: En el país existe el zacate de limón (*lemon grass*), que se usa para tomar en forma de té, y puede sustituirse por este. Casi no hay zacates que se puedan tomar.

### **PERIFOLIO (*chervil*). Familia de las umbelíferas. *Anthriscus cerefolium*.**

#### **Otras denominaciones: cerafolio, cerafollo, perafollo.**

Es una planta aromática de hojas recortadas en numerosos segmentos. Es originaria de Eurasia y es semejante al culantro. Sus flores son blancas y su fruto, angosto y prolongado, toma un color negro brillante cuando está maduro. Posee un olor agradable.

Entre sus virtudes se dice que el perifolio es muy estimado por combatir la diabetes, las enfermedades nerviosas, la debilidad en el estómago, el histerismo y el abuso de purgantes.

En Costa Rica no se consigue, pero es muy similar al culantro coyote.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

**PICHÍ (*pichi*). Familia de las solanáceas. *Fabiana Imbricata*.**

Es un cultivo ornamental que se ha empleado también como arbusto medicinal. Es una planta muy común en Chile.

Es uno de los mejores remedios para provocar la orina, especialmente cuando hay piedras en el riñón o vejiga. Se usa la infusión al 2% de las hojas, en dosis de 3 vasos por día. En forma de té cura las enfermedades del hígado.

En Costa Rica no se consigue.

Referencia, p. 67 (ver Apéndice B).

**PIMIENTAS DE JAMAICA (*pimentos*). Familia de las mirtáceas.**

*Pimenta dioca*.

**Otras denominaciones: Jamaica.**

Son las frutillas redondas y generalmente de color café del árbol llamado *pimenta dioca*, que es su nombre científico. Son originarias de la India y de América Latina. Se utilizan como especias y miden alrededor de 1 cm. de diámetro.

Se recogen tanto verdes como secas y tienen un olor que parece una combinación de canela con otras especias. Se emplean como especias aromatizantes en las recetas.

En Costa Rica sí se consiguen aunque no en cualquier lugar.

Referencias p. 70 (ver Apéndice D).

**PIMIENTO CAYENA** (*chile cayena*) (*cayenne pepper*). Familia de las rutáceas. *Capsicum frutescens* L.

**Otras denominaciones: pimiento de cayena, pimiento de cayén.**

Es un chile muy picante de color rojo que se considera una especia. Es estimulante, antibiótico y además sirve para limpiar la sangre.

Se cultiva en regiones tropicales de los Estados Unidos y en Costa Rica se cultiva en cantidades mínimas porque lo compran sólo las empresas que lo industrializan para la exportación. Sin embargo, puede conseguirse molido en herberías y tiendas naturistas.

Referencia, p. 22: Si no se consigue el chile cayena, se puede comer cualquier chile, ya que todos los chiles comidos con moderación ayudan a la digestión. También el culantro y sus semillas son especias que no afectan al hígado.

**PIMIENTO NEGRO Y PIMIENTO BLANCO** (*chile negro y chile blanco*) (*black peppers, white peppers*). Familia de las solanáceas. *Capsicum annum*.

Los pimientos o *chiles* de variedades negro y blanco son semejantes a los rojos tan comunes en Costa Rica, pero estos son de origen mexicano.

Los chiles en general son estimulantes y digestivos además que se utilizan para facilitar la digestión normal de los alimentos.

En Costa Rica no se consiguen los chiles negros ni los blancos, sólo los rojos y amarillos.

Referencia, p. 70 (ver Apéndice D).

**QUIMBOMBÓ (okra).** Familia de las malváceas. *Abelmoschus esculentus*.

**Otras denominaciones: quingombó, gumbo, okra.**

Es el fruto comestible de una planta tropical de ramas de dos metros de ancho y flores amarillas y blancas.

Las vainas verdes de la planta de quimbombó son comestibles y se utilizan como vegetales en sopas.

En Costa Rica no se consigue ni se cultiva.

Referencias págs.40,41: También se pueden emplear las *vainicas* o judías verdes que son vainas verdes que se utilizan en sopas.

Referencia, p. 61: En vez del quimbombó se puede emplear el apio que al igual que este es rico en sodio y se emplea para adobar carnes.

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

### **REMOLACHA BLANCA Y LA REMOLACHA AMARILLA (*white beet, yellow beet*). Familia de las quenopodáceas. *Beta vulgaris rapa*.**

Estas remolachas son variedades de la remolacha roja tan común en Costa Rica. Como esta, las variedades blanca y la amarilla son ricas en azúcar y son excelentes para combatir el cálculo biliar.

En Costa Rica se cultiva y se consigue sólo la remolacha roja.

Referencia, p. 76 (ver Apéndice F).

Referencia, p. 76: El jugo de remolacha roja es también apropiado contra el cálculo biliar. Además tomar en ayunas aceite de olivas con limón y las cataplasmas de sábila y berro.

### **RUTABAGA (*rutabaga*). Familia de las brasicáceas. *Brassica napus*.**

#### **Otras denominaciones: naba.**

Es un vegetal de forma ovalada semejante a una remolacha grande y de color blanco amarillento. Posee un tubérculo que se consume como alimento.

Se contrarrestar las enfermedades de la piel.

En Costa Rica no se consigue.

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

**SALVIA (*sage*). Familia de las labiadas. *Salvia officinalis* L.**

Es una mata leñosa de hojas blancas de forma diversa y relativamente anchas. Sus flores son azules con un azul violáceo. Su sabor es amargo. Su nombre deriva de "salve" que quiere decir "salud", en alusión a sus muchas aplicaciones terapéuticas. Hay muchas plantas que se conocen con el nombre de *salvia*, pero en este caso el autor se refiere específicamente al empleo de la salvia conocida como *salvia officinale*, que en inglés corresponde al término *sage*..

El té de *salvia* variedad *officinalis* es excelente contra los resfríos y estimula al sistema circulatorio. El cocimiento de sus hojas es tónico y estomacal.

En Costa Rica hay personas que cultivan esta hierba, pero en poquísimas cantidades y por lo general no se comercializa. En las herberías se puede conseguir pero en mezclas.

Referencias p. 67 (ver Apéndice B).

Referencias p. 70 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 76, 77: Si no se consigue la salvia, para resfriados y escalofríos es eficaz tomar té de hojas de Indigo (*Indigofera tinctoria*), también té de tilo. Otra receta es respirar el humo que desprenden las hojas de romero quemado sobre las brasas.

**SASAFRÁS (*sassafras*). Familia de las lauráceas. *Sassafras officinale*.**

En un árbol leñoso de hojas esparcidas y verdes todo el año. Este árbol es propio de los países cálidos y es un excelente purificador de la sangre ya que produce sudores continuos.

El té de sus hojas es tónico para el estómago y elimina el cólico. Cura enfermedades de la piel y los riñones.

En Costa Rica sí se cultiva pero por lo general no se comercializa sino que se tiene por una especie casi silvestre.

Referencia, p. 40: También el té de cola de caballo trae bienestar a los riñones y se puede tomar después de la comida para facilitar la digestión.

Referencia, p. 69 (ver Apéndice D).

Referencia, p. 73 (ver Apéndice E).

## **TRÉBOL BLANCO Y TRÉBOL MORADO (*white clover, red clover*).**

**Familia de las leguminosas.** *Trifolium repens, Trifolium pratense.*

Los tréboles son plantas de tres hojas que poseen flores muy pequeñas que pertenecen al género *Trifolium*. El trébol blanco (*Trifolium repens*), abunda en los Estados Unidos en el estado de New Jersey.

Los tréboles en general son excelentes para combatir la debilidad y el raquitismo.

En Costa Rica los tréboles se consideran "monte", y por lo general no se consumen ni se comercializan porque son especies *silvestres*.

Referencia, p. 76 (ver Apéndice F).

## **UVA (UVA BLANCA, UVA CONCORD) (*white grape, concord grape*).**

**Familia de las vitáceas.** *Varietades de la Vitis vinifera.*

Son variedad de la uva que se conoce en Costa Rica, y que tienen el nombre científico de *Vitis vinifera*. Existen innumerables clases de ellas, las cuales varían en la figura de las hojas y su vello, la forma y el color de los granos y el sabor de la pulpa. Todas las uvas son refrescantes y alcalinizantes.

En Costa Rica se cultivan estas variedades pero no se consiguen con facilidad, aunque ocasionalmente se vende el jugo.

Referencia, p. 68 (ver Apéndice C).

## **APÉNDICE A**

### **(al glosario)**

#### **Alimentos y condiciones que son beneficiosas para eliminar el catarro y que pueden conseguirse en Costa Rica**

aguacates  
apio  
brócoli  
caldo de huesos  
cebolla  
cereales en grano (sin refinar)  
espárragos  
fresas  
higos  
hojas de remolacha  
jugo de limón  
jugo de mora  
lechuga  
lentejas  
mango  
manzanas secas  
mostaza  
orégano (para el catarro crónico)  
pepino  
pino  
remolacha  
repollo  
sábila  
sandía  
té de romero  
té de tilo  
trigo  
verduras en general  
zanahoria



## APÉNDICE B

### (al glosario)

#### Alimentos antitóxicos que pueden conseguirse en Costa Rica

aguacate  
banano  
cebada  
ciruela  
coco  
espinacas  
frijoles blancos  
frijoles de soya (secos)  
garbanzos  
guisantes (*petit-pois*)  
hojas de cebolla  
hojas de remolacha  
leche de cabra  
leche de soya  
lentejas  
maíz dulce amarillo  
marañón  
menta  
miel de abeja  
mora  
nueces  
peras secas  
pescado  
pimiento verde (*chile verde*)  
repollo  
semillas de girasol  
uvas

## **APÉNDICE C**

### **(al glosario)**

#### **Alimentos antisépticos que pueden conseguirse en Costa Rica**

ajo  
berro  
caldo de cáscara de huevo  
camote  
ciruela  
espárragos  
espinacas  
eucalipto  
granos y cereales  
jugo de piña  
lechuga de hojas  
limones  
maíz  
mango  
nogal  
pepino  
perejil  
pescado  
plantas marinas  
puliduras de arroz  
sábila  
sandía  
semilla de toronja  
semillas de marañón  
tamarindo  
tomate  
zanahoria

## APÉNDICE D (al glosario)

### Alimentos que contienen varios elementos químicos y esencias y que pueden conseguirse en Costa Rica

- Alcaloides: Poseen alcaloides todos aquellos alimentos que contienen cafeína, nicotina, quinina, morfina, atropina. En general se trata de venenos violentos que dan lugar a reacciones fisiológicas muy vivas. Por ejemplo: el tabaco y las hojas de coca.
- aldehído cinámico: También en la nuez moscada.
- anetol: También en las semillas de anís.
- antricina: También en el culantro.
- aroma: También en la manzana.
- berberina: También en la mora.
- caratonina: También en la caña de azúcar.
- celtina: Se encuentra en cualquier planta del género *Celtis*, pero en Costa Rica plantas de este género son prácticamente especies silvestres como el esquipe y el guanabé, que no se comercializan.
- canela: También en la canela, la cañafistula y el sen de España.
- citrol: También en los limones ácidos.
- esencia: También en las fresas, las moras, las frambuesas, los bananos y las mandarinas.
- juniperol: Se encuentra únicamente en las plantas del género *Juniperus*, o sea en los árboles llamados los juníperos o enebros que producen frutillas como las nebrinas, las cuales no se cultivan en Costa Rica.
- origanina: También en el tomillo y el orégano.
- principios amargos: También en el berro.
- Esencias:
- escolimina: También en los espárragos.
- piperina: También en los pimientos rojos y en los verdes (*chiles rojos y verdes*).
- resina: También en la zanahoria, el culantro, el apio y el perejil.
- ribina: Se encuentra sólo en las plantas del género *Ribes*, pero en Costa Rica no se cultiva ninguna especie de este género.
- sabalol: Esta esencia se encuentra en cualquier variedad de palmito.
- salicina: También en las uvas y las frambuesas.
- salviol: También se encuentra en la albahaca, que pertenece al género *salvia*.
- sambucina: Se encuentran en los saúcos, o sea los árboles del género *Sambucus*. En Costa Rica se consigue el *Sambucus canadensis* y el *Sambucua mexicana*, pero no se comercializan.
- sesquiterpeno: También en el apio y las hojas secas de laurel.
- sovariol : Se encuentra en la mayoría de las nueces.
- tanino: También en el apio, las hojas secas de laurel, las fresas y las uvas.
- tiol: También en el berro y las espinacas.

## **APÉNDICE E**

### **(al glosario)**

#### **Alimentos que son antisépticos y antiescorbúticos y que pueden conseguirse en Costa Rica**

ajonjolí  
apio  
berro  
cola de caballo  
hojas de laurel  
limón  
mango  
naranja  
pepino  
rábano (para el cutis)  
remolacha (contra inflamación en la piel)  
ruda  
tamarindo  
todas las frutillas que se consiguen en Costa Rica (para el cutis)  
tomillo  
zanahoria

## APÉNDICE F

### (al glosario)

#### **Alimentos que son disolventes y limpiadores y que pueden conseguirse en Costa Rica**

apio (limpia el hígado)  
berro  
espárragos  
espinacas  
higos secos  
leche de cabra  
limón  
maíz dulce amarillo  
manzana fresca y seca  
marañón  
miel de abeja  
mostaza negra  
perejil  
pescado  
pimiento verde (*chile verde*)  
piña (contra el cálculo biliar)  
rábano  
repollo  
sábila  
semillas de girasol  
uvas

## Conclusiones

El presente trabajo de graduación se ha basado en la traducción del texto "Food is More Than Meets the Eye", capítulo 6 del primer tomo del libro "*The Chemistry of Man*", y de la elaboración de una Memoria de Trabajo.

La **traducción** de este texto al castellano se inició con varias lecturas detalladas del mismo en la lengua inicial, con el fin de precisar su temática e ideas centrales. En el proceso de esta lectura se separaron los términos y estructuras que presentaban alguna dificultad gramatical, semántica o morfológica para traducirlos al castellano.

Al separar las principales y más visibles dificultades, se inició el proceso de traducción partiendo de los lineamientos de conocidos teóricos en el campo de la traductología como lo son: Oscar Chavarría, Octavio Paz, Vásquez-Ayora, Valentín García Yebra y Paul Newmark entre otros. La utilización de fuentes bibliográficas tales como diccionarios monolingües, bilingües y especializados contribuyeron significativamente a encontrar las correspondientes soluciones a muchos de los problemas semánticos encontrados. Por otra parte, los problemas gramaticales, en especial de puntuación y morfología, se solucionaron mediante la consulta a diversas fuentes bibliográficas dirigidas al tema. También se realizaron consultas a hablantes nativos del inglés con el fin de solucionar algunos problemas de ambigüedad que se encontraron en el original.

Esta parte de la investigación permitió elaborar el primer borrador de la traducción, el cual fue leído el profesor L. Gastón Gáinza A., quien hizo recomendaciones y sugerencias acerca de la solución propuesta a los problemas gramaticales y semánticos encontrados en la versión original. Al añadir y estudiar estas recomendaciones hechas por el profesor y por otros compañeros traductores en clase, se elabora un segundo borrador de la traducción. Posteriormente, se afinaron algunos detalles, en especial, en cuanto a la traducción de los nombres de ciertos alimentos y se dio el texto a leer a dos hablantes nativos del español, uno especialista en el campo del naturismo y otro no especialista. El primero hizo sugerencias importantes en cuanto al contenido con el fin de verificar si la traducción tenía alguna

imprecisión o ambigüedad con respecto a la terminología del campo estudiado. Ambos hablantes nativos del español, contribuyeron a verificar que la traducción tuviera el grado de naturalidad necesaria para ser comprendida por los lectores en la lengua terminal. Teniendo en cuenta las sugerencias hechas por estos y corregidas las imprecisiones, se obtuvo un tercer borrador, al cual la directora de la tesis, Lcda. Sherry Gapper Morrow, le hizo correcciones pertinentes, que al afinarse dieron como resultado la cuarta y última versión de la obra traducida.

La **Memoria de Trabajo**, por su parte, implicó una detallada investigación que se desarrolló en cuatro capítulos fundamentales. El primero, de análisis de texto y de adaptación cultural, presentó los aspectos generales relacionados con la versión original y su traducción. Además, sentó los postulados teóricos básicos para justificar el empleo del método de adaptación cultural en algunos elementos léxicos presentes en la obra. El segundo, detalla el proceso de investigación terminológica que el traductor utilizó para elaborar el glosario complementario para uso de los lectores en la lengua terminal, el cual se complementa con el capítulo tercero que presenta el estudio de los resultados obtenidos mediante esta investigación terminológica. Finalmente, el cuarto capítulo, presenta el glosario complementario en sí, producto final de todo este proceso, que incluye 83 entradas de glosario correspondientes a 88 nombres de alimentos que no son muy comunes dentro de la dieta costarricense, que no se producen para el consumo nacional, o que, en el caso extremo, no se producen ni se consiguen en Costa Rica.

En el desarrollo de esta Memoria, se presentó, se evaluó y se expuso la solución al principal problema encontrado en el texto original, es decir, la necesidad de adaptar a la cultura de los lectores en la lengua terminal los nombres de algunos alimentos que no son muy conocidos en esta o que no se conocen del todo. Este problema, que es el eje central de esta investigación, se solucionó teniendo en cuenta que el traductor debe decir lo que el autor original dijo, pero a la vez tiene una responsabilidad con la audiencia en la lengua terminal.

Por lo tanto, con este panorama general de las principales pautas que conllevaron este proyecto, se pueden señalar como las *conclusiones* de este trabajo las siguientes:

1. La traducción de un texto sobre naturismo es fundamental para los especialistas tales como naturistas, investigadores, nutricionistas, botánicos y público en general.
2. Debido a las diferencias de clima y de posición geográfica que existen entre Costa Rica y los Estados Unidos de Norteamérica, y tomando en cuenta el principio de las "divergencias metalingüísticas" propuesto por Vinay y Darbelnet, se concluye que la traducción literal, por sí sola de los elementos léxicos de alto contenido cultural, convierte a la traducción en un texto poco útil para los lectores de la traducción, es decir, costarricenses.
3. Postular un sustituto alimenticio o una *adaptación cultural* en estos casos, es una labor indispensable para compensar la pérdida lingüística que dejaría sólo la traducción literal. Sin la adaptación cultural, la versión traducida no produciría en su lector un efecto análogo o al menos el más parecido posible al que produjo la versión original en su lector.
4. Conservar en la traducción el nombre del elemento léxico tal y como lo propuso el autor es fundamental, ya que el traductor debe expresar lo que el autor del original dijo sin agregar títulos a su nombre. Sin embargo, es necesario, acercar al lector de la traducción a una realidad más próxima a su cultura, por lo cual, se concluye que las adaptaciones se deben incluir en un glosario complementario. No obstante, unido a la presentación de este glosario, se debe ofrecer, un *prólogo de la traductora*, en el que se detalle que la información presentada en el glosario es el resultado de la investigación terminológica realizada por la traductora junto a los especialistas.
5. Para iniciar un proceso de investigación terminológica para elaborar glosarios dirigidos a los lectores y no a los traductores, se requiere tener siempre en cuenta las necesidades del tipo



de lector que leerá la traducción y los aspectos culturales que determinan el entorno, tanto de la cultura de la lengua inicial como de la terminal.

6. Para proponer sustitutos alimenticios para cada caso, es imprescindible que el traductor consulte con expertos en el campo y campos afines, ya que al no ser especialista, el traductor tiene que asegurarse de ofrecer información precisa.

7. La elaboración del glosario complementario es una herramienta útil e indispensable para el lector de la traducción y es además una guía de referencia y consulta muy valiosa para aplicar las recomendaciones propuestas por el autor sin mayor dificultad.

Considerando los puntos anteriores, señalaremos como las *aportaciones* de este trabajo las siguientes:

1. La traducción y la solución de los problemas encontrados en este texto servirán como guía de referencia para futuros traductores, al enfrentarse ante textos de contenido cultural significativo en cualquier campo, pero en especial en el naturismo y campos afines.

2. Al existir tan poca bibliografía acerca del proceso para elaborar glosarios complementarios dirigidos a los lectores, el presente trabajo aporta a la Traductología, la presentación de un modelo de investigación terminológica que puede emplearse en la elaboración de futuros glosarios de este tipo.

3. La presentación de ejemplos sobre cómo recopilar, seleccionar, clasificar y presentar elementos léxicos en una investigación terminológica ofrece un modelo a seguir en próximos trabajos al respecto.

4. La elaboración de un glosario complementario, que no estaba en el original, es un aporte valioso ya que en caso de publicarse la traducción, se incluiría también este como sucede en las traducciones de libros técnicos.

5. La traducción de este texto contribuye al naturismo al facilitar a los especialistas y al público en general el acceso a la lectura de la información en castellano, dejando así el impedimento que para algunos de ellos sería su estudio en un idioma extranjero.

6. Presentar un estudio de la adaptación cultural dirigido a la traducción de alimentos es un aporte a la Traductología ya que no se han hallado estudios que detallan la aplicación de este método en este campo.

Ahora bien, es necesario sugerir ciertas *recomendaciones* que han surgido de este proyecto y que podrían ser considerados en futuras traducciones en el campo. a- En el proceso de la búsqueda de los sustitutos alimenticios, el traductor debe consultar con expertos, con el fin de realizar un trabajo adecuado teniendo en cuenta diferentes enfoques con respecto al manejo de la terminología. b- En la adaptación cultural de cada nombre de alimento, se debe analizar primero la mejor traducción literal que el término tiene de acuerdo con la cultura a la que se traduce. Luego, es importante que se analice cada elemento léxico en contexto para saber cómo consultar al experto sobre el sustituto alimenticio que corresponde en cada caso.

Es claro, que en toda investigación surgen un sinnúmero de dificultades, las cuales no pueden ser todas cubiertas en un mismo trabajo de graduación, pero que pueden retomarse para futuras investigaciones en el campo. Algunos temas que pueden ser útiles en estudios posteriores son:

1. Realizar un estudio acerca del manejo de los regionalismos en la traducción de alimentos en ejemplos tales como: *turkey* que equivale a *pavo* o *chompipe*, *string beans* que equivale a *vainicas* o *greens beans* que equivale a *guisantes* o al regionalismo *petis pois*.

2- Estudiar con más detalle la traducción de los hiperónimos y los hipónimos en la terminología de los alimentos. Hay muchos nombres de alimentos que son hiperónimos en una lengua e hipónimos a la hora de traducirlos, o al contrario.

Concluir una investigación como esta es una ardua tarea que deja como satisfacción el hecho de saber que el idioma no es ya una barrera para que el contenido de este libro se expanda a quienes necesiten de su información.

Al finalizar este proyecto de graduación se concluye que la traducción es posible, como lo postula Octavio Paz: *"Traducir es muy difícil—no menos difícil que escribir textos más o menos originales—pero no es imposible"*.

## **BIBLIOGRAFIA**

### ***Texto Fuente***

Jensen, Bernard. "Food is more than meets the eye". En *The Chemistry of Man*. California: Bernard Jensen Publisher, 1983. Volume II. pp. 28-67.

### ***Traductología y afines***

Agencia Efe. *Manual de español urgente*. Madrid: Ediciones Cátedra, S.A., 1990.

Bell, Roget T. *Translation and Translating: Theory and Practice*. Londres : Longman, 1991.

Chavarría, Oscar. "Reflexiones sobre la traducción". En: *Letras*; Universidad Nacional 15-16-17. (1987): 21-35.

Coseriu, E. *Principios de semántica estructural*. Madrid: Gredos, 1986.

García Yebra, Valentín. *En torno a la traducción*. Madrid: Gredos, 1989.

García Yebra, Valentín. *Teoría y práctica de la traducción*. Madrid: Gredos, 1989. Dos Tomos.

Haensch, Gunter y otros. *La lexicografía*. Madrid: Gredos, 1982.

Hornby-Mary Snell. *Translation Studies. An Integrated Approach*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 1988.

Lyons, John. *Semántica*. Barcelona: Teide, 1980.

Newmark, Peter. *A Textbook of Translation*. Nueva York: Prentice-Hall, 1988.

Newmark, Peter. *Approaches to Translation*. Oxford: Pergamon, 1982.

Newmark, Peter. *Manual de Traducción*. Catedra: Madrid, 1992.

Nida, E.A. y Ch.R. Taber. *The Theory and Practice of Translation*. Netherlands: United Bible Societies, 1982.

- Nida, E.A. y Ch.R. Taber. *La traducción: teoría y práctica*. Madrid: Ed.Cristiandad, 1986.
- Nord, Christiane. *Text Analysis in Translation*. Amsterdam-Atlanta: Ga: Rodopi, 1991.
- Orellana, Marina. *La traducción del inglés al castellano*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 1987.
- Paz, Octavio. *Traducción: Literatura y literalidad*. Barcelona: Tusquets, 1977.
- Raders, Margit y Conesa, Juan, eds. *II Encuentros Complutenses en Torno a la Traducción: 12-16 diciembre de 1988*. Instituto Universitario de Lenguas Modernas y Traductores. Universidad Complutense de Madrid, 1990.
- Raders, Margit y Martín-Gaitero, Rafael, eds. *IV Encuentros Complutenses en Torno a la Traducción: 24-29 febrero de 1992*. Instituto Universitario de Lenguas Modernas y traductores. Universidad Complutense de Madrid, 1994.
- Sáez Hermosilla, Teodoro. *El sentido de la traducción: reflexión y crítica..* León: Universidad, Secretariado de Publicaciones; Salamanca: Universidad, D.L, 1994.
- Sager, Juan C. *Curso práctico sobre el procesamiento de la terminología*. Fundación Germán Sánchez Ruipérez; Madrid: Pirámide, 1993.
- Sicclair, J.M. *Looking up*. Londres: Collins Publishers, 1987.
- The Association for Information Management Information ASLIB. *The Translator's Handbook*. Great Britain: Dorset Press, 1983.
- Torre, Esteban. *Teoría de la traducción literaria*: Madrid: Editorial Síntesis, S.A, 1994.
- Valdivieso, Carolina y otros. *Literatura para niños: Cultura y Traducción*. Los Condes-Santiago, Chile: Ediciones Mar de Plata, 1991.
- Vázquez-Ayora, Gerardo. *Introducción a la traductología: curso básico de traducción*. Georgetown: Georgetown University Press, 1977.
- Wandruszka, Mario. *Nuestros idiomas: comparables e incomparables*. Madrid: Gredos, 1976. Tomo I.

### ***Naturismo, Botánica y afines***

- Bianchini, Francesco. *Frutos de la tierra. Atlas de las plantas medicinales*. Barcelona: Editorial AEDOS, 1974.
- Byrd Graf, Alfred. HORTICA. *Color Cyclopedia of Garden Flora*. East Rutherford, Roehrs Company Publishers, 1992.
- Bunney, Sarah. *The Illustrated Book of HERBS. Their Medicinal and Culinary Uses*. Londres: Octopus Books Ltd., 1984.
- Camargo, Luis. *Catálogo ilustrado de las plantas de cunainamarca*. Bogotá: Imprenta Nacional de Bogotá, 1969.
- Claiborne, Craig. *Cooking with Herbs and Spices*. Nueva York: Bantam Books, 1977.
- Culpeper, Nicholas. *CULPEPER'S Herbal Remedies*. Pasadena: Wilshire Book Company, 1971.
- Font Quer, Pio. *Plantas medicinales*. Barcelona: Editorial Labor, 1990.
- García Pelayo, Ramón. *Enciclopedia Metódica Larousse de Química Orgánica*. Marsella: Ediciones Larousse, S.A, 1978. Seis Tomos.
- Gómez, Pedro Salvador. *Curso de medicina natural científica*. Buenos Aires: Editorial KIER, SA, 1990.
- Hernández, Daniel. *La flora acuática del humedal de Palo Verde*. Heredia, EUNA, 1993. Instituto de Fomento y Asesoría Municipal I.F.A.M.). *Estudio de factibilidad del Centro Nacional de Abastecimiento y Distribución de Alimentos (CENADA)*. San José: Editorial Costa Rica, 1994.
- Jensen, Bernard. *Food Healing for Man*. Man Series. Volume I, 1983.
- Kadans, Joseph M. *Modern Encyclopedia of Herbs*. Nueva York: Parker Publishing Company, 1970.
- León, Jorge. *Botánica de los cultivos tropicales*. San José, Costa Rica: Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura, 1987.

- López Fernández, Jorge L. *Biología integrada*. 2da. edición. Madrid: MELSA, 1978.
- Lucas, Richard. *Common and Uncommon Uses of Herbs for Healthful Living*. Nueva York: ARCO, 1979.
- Lucas, Richard. *Nature's Medicines*. Nueva York: Award Books, 1977.
- Mabberley, D.J. *The Plant-Book. A portable dictionary of the higher plants*. Oxford: Cambridge University Press, 1993.
- Manfred, Leo. *Siete mil recetas botánicas a base de mil trececientas plantas medicinales*. Buenos Aires: Editorial Kier, S.A., 1986.
- Martin, Franklin W. *Edible Leaves of the Tropics*. Mayaguez, Puerto Rico: Antillian College Pres, 1979.
- Menninger, Edwin A. *Flowering Trees of the World. For Tropics and Warm Climates*. Nueva York: Hearthsides Press Incorporated Publishers, 1962.
- Mességué, Maurice y otros. *Curar naturalmente*. Barcelona: Plaza & Janes Editores, 1991.
- Moreno, Nancy P. *Glosario botánico ilustrado*. México: Compañía Editorial Universal, 1984.
- Muller, Hans Gerd. *Nutrition and Food Processing*. Westpoint, Conn: AVI, 1980.
- Novak, F.A. *The Pictoria Encyclopedia of Plants and Flowers*. Nueva York: Crown , Publisher, 1966.
- Pan Books Ltd. *El jardín en casa*. Trad. L. DIORKI. Barcelona, 1980.
- Rosengarten, Frederic. *The Book of Spices*. Nueva York: Pyramid Books, 1973.
- Schneider, Ernst. *La salud por la naturaleza: NATURAMA enciclopedia científica de Medicina natural*. 3era. ed. Tomos I y II. Madrid, España: Editorial Safeliz, 1985.
- Taylor, Norman. *Memoirs of the New York Botanical Garden*. Nueva York: New Era Printing Company, 1965.
- Vaga, Eugenio G. *La salud con fruta y verdura*. Barcelona: Editorial De Vecchi, S.A, 1977.
- Wilkison, R.E. *How to Know the Weeds*. Iowa: WM.C. Brown Company Publishers, 1974.
- Winick, Myron. *Nutritional Management of Genetic Disorders*. Nueva York: J. Wiley, 1971.
- Wolter, Annette. *Ensaladas: El gran libro de cocina ilustrado a todo color*. Madrid: Editorial Everest S.A., 1994.

## **Gramática**

Alfaro, Jorge y otros. *El verbo: texto programado de nivel intermedio*. San José, Montesinos Editor, 1994.

## **Diccionarios de Medicina, Botánica y afines**

Braier, León. *Diccionario enciclopédico de medicina*. Buenos Aires: López Libreros Editores, 1964.

*Diccionario de ciencias médicas* Dorland. Barcelona: El Ateneo, 1983.

*Diccionario enciclopédico de las ciencias médicas*. México: Mc Graw-Hill, 1985. Cinco tomos.

Font Quer, Pio. *Diccionario de Botánica*. Barcelona: Editorial Labor, S.A., 1985.

Golberg, Morris. *Spanish-English Chemical and Medical Dictionary*. Nueva York: Mc Graw-Hill Book Company, 1952.

Haensch, Gunter y Griselda Haberkamp de Antón. *Diccionario de agricultura alemán-inglés-francés-español - italiano- ruso*. Augsburgo-Barcelona: Verlag Union AGRAR, 1987.

Haensch, Gunter. *Diccionario de biología alemán-inglés-francés-español*. Primera edición Castellana, Madrid: H. Blume Ediciones Rosario, 1976.

Igoe, Robert. *Dictionary of Food Ingredients*. Nueva York: Van Nostrand Reinhold, 1983.

Love, Genevieve y E. Davis, Phyllis. *Terminología médica*. México: Editorial Limusa-Willy, S.A, 1972.

Morris, Christopher. *Diccionario Enciclopédico de Ciencia y Tecnología*. Cinco Tomos. México: Prentice Hispanoamericana, S.A., 1996.

Ruiz Torres, Francisco. *Medicina: diccionario inglés-español, español-inglés*. 4 edición Madrid, Editorial Alhambra S.A, 1980.



### ***Diccionarios de consulta general***

- Cuyás, Arturo. *Nuevo Diccionario Cuyás Inglés-Español y Español-Inglés de Appleton*.  
Undecima Edición: Editorial Cumbre, S.A., 1966.
- De la Cadena Velázquez, Mariano. *Diccionario de los idiomas inglés y español*. Nueva Jersey,  
Prentice Hall, Inc., 1973.
- De Galiana Mingot, Tomás. *Pequeño Larrouse de ciencias y técnicas*. México D.F:  
Editorial Larousse, 1977.
- García Pelayo, Ramón. *Pequeño Larrouse en color*. México D.F: Ediciones Larousse, 1972.
- García Pelayo, Ramón. *Enciclopedia metódica Larousse*. México: Ediciones Larouss, S.A.,  
1978. Tomo VI.
- Grupo Editorial Océano. *Diccionario Español-Inglés/ Inglés-Español*. Colombia, 1986.
- Martínez de Sousa, José. *Diccionario de ortografía técnica*. Madrid: Fundación Germán  
Sánchez Ruipérez, Ediciones Pirámide, S.A., 1987.
- Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A. *Diccionario Internacional Inglés/Español, Español/Inglés*  
*Simon and Schuster*. Dos Tomos. México, 1994.
- The Riverside Publishing Company. *Webster's II. New Riverside University Dictionary*. Library of the  
Congress: Washington, 1984.
- Torrents Dels Prats, Alfonso. *Diccionario de dificultades del inglés*. Barcelona: Editorial  
Juventud, 1976.

### ***Consultas por Internet***

AGRIGATOR SWAMP CENTRAL

[wwwweb@gnv.ifas.ufl.edu](mailto:wwwweb@gnv.ifas.ufl.edu)

ANCIENT FORMULAS- producers of natural health formulations.

*<http://www.fn.net/~ancient/ch5.html>*

BERLYN, MARY

*<mary@procustes.biology.yale.edu>*

DITTY'S SATURDAY MARKET: BETTY'S BERRIES. Fresno, California

*<http://www.saturdaymarket.com/berries.htm>*

HEALTH TREK: WHAT'S NEW-SAW PALMETTO AND BPH.

*<http://www.healthtrek.com/sawpalmt.htm>*

HERBAL DIURETIC TEA

*<http://www.naturade.com/kbtea.htm>*

MISSOURI BOTANICAL GARDEN

*Dr.Keven D.Ficken*

*Dr.Barry Hammel*

*Dr.Mike Grayum*

*<http://www.mobot.org/>*

REED, MONIQUE

*monique@bio.tamu.edu*

TRAFFORD, HARRY

*TREC, Homestead, Florida.*

*<traff@gnv.ifas.ufl.edu>*

### ***Expertos Consultados***

- D. Luis Fernández Chaverri . Naturista y expositor. Conocedor de la cocina y la medicina natural, varias consultas durante 1996 y 1997.
- D<sup>a</sup>. Patricia Fraguela Varela. Médico- Cirujano- Naturista. Conocedora de las teorías del Dr. Jensen, 18 de noviembre 1996.
- D. José González Ramírez. Curador de plantas vasculares INBio (Instituto Nacional de Biodiversidad), varias consultas durante el año 1997.
- D. Warren Palma H. Propietario de la Librería Aristos, que posee abundante bibliografía referente al Naturismo. Marzo 1997.
- D. Luis Jorge Poveda Alvarez. Curador del herbario de la Escuela de Ciencias Ambientales de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), varias consultas durante 1997
- D<sup>a</sup>. Emilia Sánchez U. Ingeniero Agrónomo. Coordinadora del (S.I.M.M) Sección de Información de Mercadeo y Mayoreo del (CENADA) Centro Nacional de Abastecimiento y Distribución de Alimentos, 12 de febrero 1997, 20 marzo 1997.
- D<sup>a</sup>. Leticia Stins W. Experta en hierbas naturales. Propietaria del abastecimiento comercial "La Buena Hierba", 9 abril 1997.