



Universidad
de Alcalá

GUÍAS ALIMENTARIAS, CARACTERIZACIÓN Y PROPUESTA DE TRADUCCIÓN DEL ESPAÑOL AL CHINO

**Máster Universitario en Comunicación Intercultural,
Interpretación y Traducción en los Servicios Públicos**

**Presentado por:
D. Zhuowen Wang**

**Dirigido por:
Dra. Elena de Felipe Rodríguez
D^a Xiuchuan Lu**

Alcalá de Henares, a 1 de junio de 2015

Índice

Índice.....	2
Agradecimientos.....	4
Resumen y palabras clave	5
Capítulo I Introducción.....	7
Capítulo II Marco teórico.....	9
2.1 Traducción en los servicios públicos.....	9
2.2 Traducción sanitaria y problemas de traducción sanitaria español-chino	11
2.3 Teoría de <i>Skopos</i>	14
2.4 Metodología de traducción.....	16
Capítulo III Guías alimentarias o dietéticas.....	20
3.1 Nutrición y alimentación	20
3.2 Guías alimentarias o dietéticas	22
3.3 Guías alimentarias chinas	25
3.3.1 Preocupación por alimentación saludable en la sociedad china.....	25
3.3.2 Características de las guías alimentarias chinas	27
3.4 Guías alimentarias españolas.....	28
3.4.1 Preocupación por alimentación saludable en la sociedad española	28
3.4.2 Características de las guías alimentarias españolas	29
3.5 Guías alimentarias para inmigrantes.....	30
Capítulo IV Diferencias de alimentación entre China y España.....	31
4.1 Alimentación habitual.....	32
4.1.1 Elección, preparación y consumo de alimentos en España.....	32
4.1.2 Elección, preparación y consumo de alimentos en China	34
4.2 Alimentación en situaciones específicas	37
4.3 Análisis de encuestas y entrevistas.....	39
4.3.1 Análisis de encuestas	40
4.3.2 Análisis de entrevistas.....	47
Capítulo V Análisis de materiales traducidos.....	51
5.1 Análisis de traducción de consejos para la aplicación de íconos de alimentación equilibrada.....	52
5.1.1 Pagoda china (apéndice 1.1).....	52
5.1.2 Pirámide española (apéndice 1.2)	53
5.2 Análisis de traducción de consejos alimentarios para toda la población.	62
5.2.1 Guía alimentaria china (apéndice 1.3)	62
5.2.2 Guía alimentaria española (apéndice 1.4).....	67
5.3 Análisis de traducción de guía alimentaria española para inmigrantes chinos (apéndice 1.5).....	75
5.4 Análisis de traducción de una selección de guías alimentarias españolas para situaciones específicas.....	78
5.4.1 Alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten (apéndice 1.6).....	78
5.4.2 Normas dietéticas para alérgicos a proteínas de leche de vaca	

(apéndice 1.7).....	81
5.4.3 Falsos mitos sobre la alimentación (apéndice 1.8)	84
5.4.4 Dieta cardiosaludable (apéndice 1.9)	88
Capítulo VI Conclusiones	93
Notas	96
Bibliografía	98
Apéndices	109
Apéndice 1 Textos originales (TO) y textos traducidos (TT)	109
Apéndice 1.1 Pagoda, TO y TT de consejos para su aplicación	109
Apéndice 1.2 Pirámide española, TO y TT de consejos para su aplicación	111
Apéndice 1.3 TO y TT de consejos de la guía alimentaria china	112
Apéndice 1.4 TO y TT de consejos de la guía alimentaria española	113
Apéndice 1.5 TO y TT de algunas equivalencias de alimentos y dos tablas de frecuencia de consumo de la guía alimentaria española para inmigrantes chinos	116
Apéndice 1.6 TO y TT de alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten	119
Apéndice 1.7 TO y TT de normas dietéticas para alérgicos a proteínas de leche de vaca	121
Apéndice 1.8 TO y TT de falsos mitos sobre la alimentación	123
Apéndice 1.9 TO y TT de dieta cardiosaludable	128
Apéndice 2 Cuestionario de encuesta y su resultado	131
Apéndice 3 Guía de entrevista y su resultado	139

Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a las personas que han hecho posible la realización de este trabajo. A la Dra. Elena de Felipe Rodríguez, directora de este trabajo, gracias por su amena ayuda en el perfeccionamiento de cada detalle del trabajo; a la profesora Xiuchuan Lu, directora de este trabajo, gracias por sus consejos y ánimos oportunos; al Dr. Edmundo de Jesús de la Torre Blanco, gracias por sus estímulos; a todos los profesores del Máster de Comunicación Cultural, Interpretación y Traducción en los Servicios Públicos (especialidad chino-español), gracias por su dedicación; a mis padres, gracias por su inmenso amor y confianza; a mis amigos y compañeros de clase, especialmente a Shasha Wang, Mengxin Zhang y Xinyu Liu, gracias por su plena disponibilidad.

Resumen y palabras clave

Este trabajo centra su atención en la alimentación de la población extranjera en España, concretamente de la comunidad china en Madrid. Esta población está expuesta a recibir las particularidades culturales (hábitos alimentarios) de su lugar de acogida. Las guías alimentarias, al ser instrumentos alimentario-nutricionales que se divulgan entre la población, constituyen un punto de partida para la adaptación e integración de estos grupos emergentes. La traducción de estas guías alimentarias pertenece al ámbito sanitario, contribuirá al reconocimiento de la importancia de estas guías, y al mismo tiempo, supondrá una aportación a la comunicación intercultural y la convivencia armónica.

El objetivo de este trabajo es doble, por un lado, proponer la traducción del español al chino de un conjunto de las guías alimentarias al servicio de la población china en Madrid, y por otro lado, dar a conocer las características de este tipo de instrumento alimentario-nutricional, así como las diferencias de los hábitos alimentarios que inciden en su elaboración y traducción.

Con el propósito de lograr estos objetivos, trataremos los siguientes puntos: a) expondremos el marco teórico en el que se apoya nuestra investigación; b) explicaremos las características de las guías alimentarias y presentaremos los rasgos distintivos de la alimentación china y de la española y su relación con la salud; c) analizaremos los resultados de las entrevistas y encuestas que se aplican para conocer el estado de alimentación de la población china en la Comunidad de Madrid y los consejos alimentarios que les ofrecen los médicos o especialistas españoles; y d) comentaremos los 43 casos más representativos seleccionados de los materiales traducidos. El trabajo aporta la traducción completa de una serie de guías alimentarias: las guías chinas y españolas para toda la población, las guías españolas para los inmigrantes chinos, para personas con intolerancia al gluten y para alérgicos a proteínas de leche de vaca, los falsos mitos sobre la alimentación y la dieta cardiosaludable.

Palabras clave: interculturalidad, traducción, análisis materiales traducidos, guías alimentarias.

摘要

民以食为天，自古以来，饮食对中国人一直具有特殊的意味。对在异国求学、工作、扎根的中国人来说，不同饮食文化的冲突与融合时刻影响着他们的日常与疾病中的饮食。当今社会，营养不良和营养过剩带来的疾病日益增加。食品安全与肥胖问题常常占据各大媒体的头条。如何通过监管与制定相关指导文件来树立一个均衡的饮食观与健康的生活方式是各国政府关注的焦点。而世界卫生组织推广的膳食指南则是极具参考价值的膳食营养指导类文件。此类文件属于公共服务领域与跨文化交际范畴。目前仍然缺乏对此类文件的翻译以及研究。

本论文旨在通过分析并试译一系列西班牙膳食指南来增加西班牙华人对此类膳食营养指导文件的了解，帮助他们更好地适应当地的饮食习惯，更快地融入西班牙社会。

论文结合了理论分析和实践操作两部分。在分析膳食指南时，论文解释了膳食营养学相关名词，对中西饮食习惯差异进行了比较，探讨了中西主要膳食指南的制定背景、内容、类型以及膳食指南对健康的影响。为了进一步了解西班牙华人的饮食现状以及他们对膳食指南的了解程度，论文不仅制定了调查问卷，而且对西班牙卫生与营养学专业人士进行了采访。在试译膳食指南时，论文首先探讨了符合译文特点的翻译理论方法，结合膳食指南的特点与饮食文化差异的分析结论对一系列西班牙膳食指南进行了翻译，随后从翻译难点与技巧方面评论了从译文中选取的 43 个具有代表性的翻译事例。

研究结果进一步证实了中西文化的差异性，翻译并推广膳食指南类文件的必要性，以及 *Skopos* 功能翻译理论对翻译文化差异内容的贡献。本论文在附录部分收录了《中国居民膳食指南》、《西班牙均衡膳食指南 NAOS》、西班牙制定的移民膳食指南、麸质不耐受者饮食指南、牛奶蛋白过敏者饮食指南、饮食误区指南与心血管健康饮食计划的翻译原文与译文。

关键词：跨文化、笔译、膳食指南、译文分析。

Capítulo I Introducción

En un mundo que hoy por hoy se vuelve más pluricultural, la comunicación intercultural se hace cada vez más frecuente e indispensable.

Siendo el vehículo de la cultura, el lenguaje es crucial en la comunicación, y la traducción, como puente de las culturas, facilita los intercambios interlingüísticos e interculturales (*Zhou Minkang*, 2006: 581). De estos intercambios son manifestaciones evidentes los movimientos migratorios que se producen en el curso del desarrollo social, acrecentados por diversas causas en las complejas condiciones del mundo contemporáneo.

En las últimas décadas, España se ha convertido en un país de acogida y los inmigrantes forman un grupo emergente de población, cuyas necesidades y aportaciones merecen ser atendidas y reconocidas (Valero-Garcés, 2001: 819-820). De ahí la importancia de la labor que realizan los traductores e intérpretes en los servicios públicos, que contribuye a la integración de este grupo en la sociedad. Si bien es cierto que, debido a la crisis, el flujo de inmigración ha disminuido, sigue siendo necesaria esta labor.

Según el Instituto Nacional de Estadística (en lo sucesivo, INE, 2014^a: 4), a 1 de junio de 2014, residían en España 165.571 chinos, los cuales constituían la sexta población extranjera más numerosa del país. Por otra parte, de acuerdo con Rosso (2013: 3), la cifra de estudiantes chinos en escuelas españolas se duplicó en los últimos cinco años, y en 2013, esa cifra ascendía a 5.722 estudiantes, por lo que el alumnado chino se convirtió en el más numeroso entre los de otros países.

Sin embargo, no todos los chinos llegaron con un adecuado nivel en el desarrollo de sus habilidades comunicativas en idioma español y, en consecuencia, dependen de los servicios de traducción e interpretación para su contacto con las administraciones públicas (Vargas-Urpi, 2010: 883).

La distancia cultural existente entre ambos países puede poner barreras lingüística-culturales en la comunicación. Lo que demanda mayores esfuerzos en la prestación de esos servicios, para beneficiar a este grupo de habitantes y potenciar el conocimiento mutuo entre chinos y españoles.

Ello es particularmente necesario en el ámbito sanitario, por la creciente incidencia de las enfermedades relacionadas con la malnutrición por exceso (patología cardiovascular, obesidad, diabetes y otras), cuya presencia se ha incrementado en los años recientes, tanto en los países desarrollados (Noruega, Alemania, Estados Unidos, etc.) como en los llamados países en vías de desarrollo (India, Sudáfrica, Brazil, etc.) (Organización Mundial de la Salud, 2003: 16). De ahí que la preocupación por la salud y el interés por la nutrición y por una alimentación apropiada, hayan tomado

auge entre la población.

La información nutricional es abundante y variada, pero en muchas ocasiones carece de respaldo científico o su contenido es contradictorio, lo que genera desorientación en los lectores, sobre todo cuando se dan sugerencias o consejos que pueden resultar dañinos (Troncoso González y García Gómez, 2013: 591-592).

Entre los colectivos de mayor vulnerabilidad se encuentra la población extranjera residente, que está en adaptación alimentaria en un entorno sociocultural muy diferente al suyo. Es mejor introducir hábitos alimentarios saludables en este grupo que dejarlo libre a la asimilación e imitación de hábitos a los que no está acostumbrado. Es conveniente promover una buena educación nutricional-alimentaria como herramienta para la prevención de enfermedades y para la promoción de una vida sana. No obstante, dada la escasez de estudios comparativos entre la alimentación de los habitantes de origen español y la de este grupo en particular, todavía faltan materiales orientativos y/o traducciones efectivas que cumplan con las expectativas en esa dirección (Cuadrado Vives, 2013: 97-100).

El déficit es mayor en el caso de la traducción de esos materiales al idioma chino. Según Valero-Garcés (2014: 242-246), por un lado, la traducción de los materiales de los servicios públicos necesita más esfuerzos de las administraciones y de las organizaciones no gubernamentales, y por otro, requiere que los traductores dejen de abusar de la transliteración y tomen en consideración las peculiaridades culturales.

Las guías existentes son instrumentos nacionales que brindan consejos dietéticos a los residentes en general, a partir de las características de su entorno y de sus hábitos alimentarios. Esto supone que los extranjeros residentes deben guiarse por el refrán “Adonde fueres, haz lo que vieres”.

Lo correcto sería que, mediante el análisis de las diferencias alimentarias de una población no homogénea por sus costumbres, hábitos y tradiciones, se elaboraran guías más especializadas que tuvieran en cuenta las peculiaridades de los grupos que la conforman. Esto es particularmente necesario en situaciones “sui generis” como la alimentación durante el embarazo, en la adolescencia, en la tercera edad, o en caso de la dieta requerida de las personas que padecen determinadas enfermedades.

Es probable que en tales situaciones sea muy distinta la concepción de la alimentación y de la salud, así como las pautas dietéticas que observa cada población, por lo que se precisan estudios académicos y prácticos para evitar los malentendidos y para enriquecer de forma recíproca los conocimientos nutricionales y clínicos.

Por todo lo expresado anteriormente, el autor del presente trabajo se ha planteado los siguientes objetivos:

- Proponer la traducción del español al chino de un conjunto de las guías alimentarias al servicio de la población china en Madrid.
- Dar a conocer las características de este tipo de instrumento alimentario-nutricional, así como las diferencias de los hábitos alimentarios que inciden en su elaboración y traducción.

Cabe destacar, en primer lugar, la utilización de la teoría de *Skopos* para la traducción de las guías alimentarias y el control de calidad, y en segundo lugar, el análisis de las diferencias culturales de los hábitos alimentarios de los dos países como premisa de la traducción.

Con el fin de lograr estos objetivos, se han seguido los siguientes pasos:

1. Exposición del estado de cuestión y de las teorías que se utilizan.
2. Explicación de las características de las guías alimentarias (para el público en general y en situaciones específicas) de ambos países así como los principales criterios de su elaboración (los hábitos alimentarios particulares).
3. Análisis de los resultados de las entrevistas y encuestas que se aplican para conocer el estado de alimentación de la población china en la Comunidad de Madrid y los consejos alimentarios que les ofrecen los médicos o especialistas españoles. También se obtienen informaciones para la selección de las guías alimentarias en situaciones específicas.
4. Propuesta de traducción de un conjunto de las guías alimentarias y sus respectivos comentarios.

Capítulo II Marco teórico

2.1 Traducción en los servicios públicos

La traducción surge a partir de la necesidad de comunicación entre los hablantes de diferentes lenguas que muchas veces pertenecen a disímiles culturas. Es posible que la primera necesidad de traducción se produzca en los tiempos remotos cuando los primitivos de una tribu en su constante búsqueda de víveres y condiciones mejores para subsistir se topan con la gente de otra tribu. El lenguaje, tanto verbal como corporal, ha evolucionado y trascendido hasta nuestro tiempo, mientras que la traducción ha sido el puente que conecta las lenguas en el intercambio interlingüístico e intercultural. En la actualidad, pese a la globalización de casi todos los fenómenos científicos y socioculturales incluyendo los conocimientos lingüísticos, es imprescindible la traducción (Munday, 2007: 14-17 y 盛力, 2011: 3-5).

Como define la doctora Hurtado Albir (2014: 41), la traducción es “un proceso interpretativo y comunicativo consistente en la reformulación de un texto con los medios de otra lengua que se desarrolla en un contexto social y con una finalidad determinada”. El traductor es el agente activo de esta actividad cognitiva que relaciona el emisor y el receptor dentro de un acto de comunicación con todas las

connotaciones lingüísticas y contextuales (coherencia y cohesión, géneros textuales, diferencias culturales, convenciones textuales, etc.).

Existen muchos campos de acción de la traducción; nuestro máster hace referencia a los servicios públicos como el marco de las actividades de traducción e interpretación. Tal y como define Corsellis (2008: 4-5), la interpretación y traducción en los servicios públicos son aquellas llevadas a cabo en el contexto de los servicios públicos, donde los usuarios no dominan la lengua mayoritaria del país. El gobierno central o local es quien ofrece al público la mayoría de estos servicios. Las organizaciones no gubernamentales (en lo sucesivo ONG) también participan como proveedores de servicios y/u organizadores de traducción e interpretación. Los ámbitos de los materiales objeto de interpretación y traducción incluyen lo jurídico, sanitario, educacional, administrativo, etc. Los traductores e intérpretes como intermediarios hacen posible la comunicación entre los proveedores de los servicios públicos y los usuarios, quienes dominan a medias o no dominan la lengua en la que se brindan esos servicios.

Los materiales de traducción en los servicios públicos (en lo sucesivo TSSPP) abarcan formularios, notificaciones, cartas, actas, informes, folletos informativos, guías de servicios, etc. (Valero Garcés, 2002: 66). Estos materiales sirven principalmente, por un lado, para orientar a la población extranjera sobre los trámites que hay que hacer para acceder a los servicios públicos; por otro lado, para facilitar informaciones acerca de la salud, los estilos de vida, las tradiciones y costumbres, entre otros aspectos socioculturales de España.

En la actualidad, aún faltan los estudios de la TSSPP que centran su atención en la población china en España. Según Vargas-Urpi (2011: 25) “[...] a pesar de que la traducción escrita de materiales se va consolidando como una de las vías en las que se invierte desde los organismos públicos, es todavía un área relativamente poco explorada académicamente, [...]”. Vargas-Urpi (2011) analiza en su trabajo también la calidad de las traducciones que se hacen del catalán al chino de varios materiales ofrecidos por la Generalitat de Catalunya, y hace hincapié en la necesidad de adaptar el texto meta (en lo sucesivo TM) al contexto chino para mejorar la calidad de la traducción.

Respecto a la carencia de los estudios académicos sobre la TSSPP, Marnpae (2014: 264-277) coincide con Vargas-Urpi en su análisis de la situación de ITSSPP en España, en relación con los materiales multilingües del ámbito sanitario publicados por los organismos oficiales en el período 2004-2014 en algunas comunidades autónomas (Andalucía, Cataluña, Comunidad de Madrid y Comunidad Valenciana). Marnpae ofrece una visión detallada del panorama actual de los materiales sanitarios multilingües que han sido publicados en España, desde aspectos como la fuente, los temas, las lenguas traducidas y el acceso del público a estos recursos. Según su observación, la variedad de los temas tratados y el equilibrio entre las lenguas

traducidas son elementos mejorables y dependen de las futuras investigaciones y las medidas de los organismos políticos en cuestión.

Entre otras instituciones, cabe destacar el esfuerzo de nuestro máster en la investigación sobre materiales multilingües de apoyo y en la creación de recursos que son útiles no solamente para los profesionales de salud y los pacientes, sino también para los propios traductores e intérpretes (Valero-Garcés y Vitalaru, 2014). Carmen Valero (2013: 80-86) revela la creciente concienciación de la importancia de investigaciones de la comunicación con población extranjera en el ámbito sanitario, y recopila un conjunto de artículos y Trabajos Fin de Máster que sirve como aportaciones para esta línea investigativa. Podemos ver que una serie de los materiales multilingües de apoyo han sido analizados desde punto de vista de su traducción. Los tipos de materiales analizados son diversos, por ejemplo, glosarios sobre SIDA, historias clínicas, consentimientos informados, etc. Pero todavía hay muchas temáticas pendientes de un análisis riguroso.

Analizamos en este trabajo la traducción en su modalidad escrita, y ubicamos nuestro enfoque en la traducción de textos especializados en los servicios públicos, especialmente en la traducción de los textos en el ámbito sanitario: las guías alimentarias o dietéticas. Fundamentalmente trabajamos con la traducción directa del español a chino y analizamos problemas y proponemos soluciones con ejemplos concretos, sin perjuicio de la traducción inversa.

2.2 Traducción sanitaria y problemas de traducción sanitaria español-chino

La traducción sanitaria se refiere a aquella de textos procedentes de las ciencias médicas, entre los ejemplos de este tipo de texto se puede citar: artículos de revistas y periódicos, informe de investigaciones, certificados médicos, consentimientos informados, prospectos, anuncios, guías de promoción y prevención, recetas, etc. En los textos médicos, como en todos los textos científicos y técnicos, a diferencia de los textos literarios, el lenguaje busca la claridad y la objetividad. Los textos médicos también se destacan por el uso sistemático de la terminología técnica (1).

Hoy día la medicina moderna es internacional y engloba un campo bastante amplio de ciencias. La terminología médica que está compuesta por vocablos multidisciplinares es una de las barreras lingüísticas que tienen que afrontar los traductores. Afortunadamente, la medicina como una ciencia que necesitan y desarrollan todas las naciones, tiene la equivalencia más o menos completa en la mayoría de los términos, como por ejemplo, el cerebro equivale a 脑, la vena a 静脉, la pelvis a 骨盆, etc. En realidad, esta barrera lingüística se puede superar con la ayuda de diccionarios monolingües y multilingües así como una documentación detallada de los textos paralelos en la lengua meta (en lo sucesivo LM).

En la comunicación intercultural que se da entre los proveedores y los usuarios, no

es suficiente trasladar meramente los significados lingüísticos. Las normas o convenciones que regulan los comportamientos individuales no son iguales en todos los países, y a menudo producen malentendidos o crean estereotipos que dificultan el acto comunicativo. Por tanto, el traductor o intérprete ha de ejercer su función de mediar entre ambas partes transmitiendo los significados culturales o sociales.

La lengua china y la lengua española son lenguas lejanas, al igual que ambas culturas que presentan una distancia (Lu, 2014: 198-212 y Miranda Márquez, 2014: 51-68). Jingsheng Lu (2014) revela la distancia lingüística entre los dos idiomas mediante varios ejemplos comparativos a nivel fonológico, morfológico y sintáctico de ambos sistemas, mientras que Gonzalo lo demuestra con la comparación fonética-fonológica entre las dos lenguas y en función de la enseñanza y aprendizaje de segundas lenguas. Existen desigualdades en casi todos los niveles lingüísticos, por lo que Ramírez Bellerín (2004: 219-220) explica en su libro que las dificultades intrínsecas del idioma chino suponen ya desde los primeros momentos un reto para el traductor neófito: lograr comprender y redactar en chino, o mejor dicho, superar las barreras lingüísticas es muy complicado. Sin mencionar que para elevar la calidad de traducción la corrección lingüística solo constituye un primer paso; lo siguiente -ajustar el TM al contexto- requiere mucho más profundización.

Según Amparo Hurtado Albir (2014: 288), los problemas de traducción se dividen en cinco categorías básicas: 1) problemas lingüísticos; 2) problemas textuales; 3) problemas extralingüísticos; 4) problemas de intencionalidad; 5) problemas pragmáticos. En nuestra opinión, esta clasificación es aplicable a la traducción sanitaria del español a chino. Los problemas lingüísticos son aquellos relacionados con el código lingüístico (en los planos léxicos y morfosintácticos), que son derivados en su mayor parte de las diferencias entre el español y el chino y que obstaculizan la comprensión y/o la reproducción. No hay mejor solución que la de dominar las lenguas y estar al tanto de los cambios lingüísticos que se dan constantemente. Los problemas textuales proceden de las diferencias de funcionamiento entre los sistemas lingüísticos, por ejemplo, la tipología, la cohesión, la coherencia, etc. Los problemas extralingüísticos guardan relación con las diferencias culturales y, a nuestro juicio, la mejor forma para resolverlo consiste en consultar a los profesionales o expertos en la materia. Los problemas de intencionalidad conciernen a texto original (en adelante TO), a la interpretación de las connotaciones, intenciones, etc. Los problemas pragmáticos se vinculan con las características del destinatario y de la situación comunicativa o contexto, enfocándose más en el TM y el receptor.

Hay que desarrollar una serie de competencias para poder llevar a cabo la tarea de traducción. De acuerdo con la clasificación de Kiraly (1995: 1) sobre las subcompetencias indispensables de la competencia traductora que se ha de dominar, lo primero es el dominio indiscutible de las lenguas de trabajo, que supone un conocimiento profundo de cada nivel del sistema lingüístico de los idiomas de interés. Lo segundo, que no por ser segundo es menos importante, consiste en el amplio saber

comunicativo y cultural, que contribuye a una mejor interpretación de las connotaciones culturales del TO y una reproducción más adecuada en la LM. Lo tercero se refiere a la capacidad de analizar todas las características textuales (tipos, géneros, convención, funciones, mecanismos de coherencia y cohesión, etc.) para transmitir fiel y flexiblemente los efectos que quiere lograr el emisor en el destinatario. Lo cuarto exige al traductor que sea capaz de eliminar las interferencias en el traslado y seguir el *Skopos*. Lo último es el conocimiento del mundo laboral de la profesión. Estas subcompetencias son necesarias para cualquier traductor que trabaje con los textos de diversos campos con sus propias características.

Actualmente en el ámbito académico de España y China, encontramos un hueco existente en la investigación de la traducción sanitaria de la combinación lingüística español-chino. Los trabajos hechos son escasos pero constructivos, como los ya citados de Vargas-Urpi (2011) y los distintos intentos de análisis de la traducción de los materiales de apoyo en los TFM de nuestro máster, dentro de los cuales cabría citar los siguientes:

- Shi Oumeng (2012) propone la traducción de la acupuntura y el análisis de las dificultades encontradas, destacando algunas diferencias culturales entre la medicina occidental y la medicina tradicional china. La mayoría de las dificultades pertenecen a la terminología técnica, y en la solución, se destaca el empleo de la traducción fonética y la paráfrasis explicativa.
- Zhang Ning (2012) realiza una traducción comentada sobre un glosario multilingüe de SIDA. En el comentario, se centra en el análisis morfológico como la vía principal para solventar las dificultades terminológicas. Hay más aspectos que se pueden comparar, pero se limita a los lingüísticos.
- Zhang Yu (2013) analiza las dificultades lingüísticas presentes en una selección de consentimientos informados, proponiendo soluciones adecuadas a las características jurídicas y sanitarias de este tipo de documento. También realiza un estudio sobre la ética profesional de los intérpretes a la hora de interpretar durante la conversación previa a la firma de consentimiento informado.
- Liu Jia (2013) se dedica al estudio de la traducción e interpretación en el servicio de urgencias. A partir de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas por un grupo de inmigrantes chinos, propone la elaboración de un conjunto de materiales útiles así como la traducción de dos guías de hospital. Sin embargo, en la propuesta solo se limita a presentar los materiales elaborados sin comentarios añadidos.

En China, los trabajos sobre la traducción sanitaria centran casi exclusivamente su atención en materiales de y al inglés. Entre las recientes investigaciones cabría citar a 王燕 (2005) que analiza los aspectos léxicos, oracionales y textuales de la traducción sanitaria inglés-chino desde punto de vista de la equivalencia, y resalta la importancia de las diferencias culturales, las convenciones lingüísticas y las situaciones comunicativas para lograr la equivalencia entre TO y TM.

El trabajo de 辛铜川 (2014) también merece ser mencionado, porque recopila y categoriza los libros de texto sobre la traducción sanitaria que se han publicado desde la Reforma y Apertura de China (en 1979), llegando a la conclusión de la gran influencia del funcionalismo en la traducción sanitaria chino-inglés y la falta de profundización en la teoría y la traducción asistida. Según 辛铜川 (2014: 58), desde 1979 hasta 2013 China ha publicado en total 51 libros de texto sobre la materia, y la lengua extranjera que se trata exclusivamente es el inglés.

En cuanto a la traducción al inglés de otros campos, en últimos años, se ha despertado el interés por el estudio de la traducción en el ámbito culinario. Cabe mencionar los trabajos de 黄芳 (2007: 40-42), 袁晓红 y 唐丽霞 (2009: 73-75) y de 高俊霞 y 李建华 (2014: 134), los cuales atienden al tema central -traducción del chino al inglés de los menús tradicionales-, mediante la aplicación del funcionalismo en la traducción y el análisis riguroso de las diferencias culturales entre China y los países occidentales en general. Igualmente, se percibe una ausencia de trabajos sobre la traducción español-chino en el ámbito culinario.

2.3 Teoría de *Skopos*

Según Christiane Nord (2001: 27), *Skopos* es una palabra de origen griego que significa “propósito”. La teoría de *Skopos* o Skopostheorie sostiene que la traducción es una actividad comunicativa intercultural con un determinado propósito (*Skopos*), y este propósito es el principio que determina el proceso de la traducción. Por ende, cualquier acción que toma el traductor está sujeta a este *Skopos*.

De acuerdo con Nord (2001: 9-12), es Katharina Reiss quien introduce la categoría de funcionalismo en la crítica de la traducción. Su discípulo, Hans J. Vermeer, aplica la Skopostheorie en la práctica, y Christiane Nord añade el principio de la lealtad para completar la teoría de *Skopos*.

Según Nord (2001: 28), se puede distinguir entre tres posibles tipos de propósitos en la traducción: el propósito del traductor que bien puede ser lucrativo, el propósito comunicativo del TM en la situación meta (o quizá mejor dicho, el efecto sobre el receptor meta en su contexto) y el propósito, por el cual se determinan las estrategias y técnicas pertinentes de la situación. Para Vermeer (citado en Nord, 2001: 29-31), el destinatario es uno de los factores más importantes que determina el propósito de la traducción, y el propósito dominante que referimos suele ser el del TM porque se pone en contacto directo con la persona a quien va dirigido. Se precisa que el TM sea inteligible y coherente con la situación comunicativa y la cultura de su receptor.

La lealtad también se considera imprescindible en la teoría de *Skopos*, pero este subordina al principio de *Skopos* de la traducción, de conformidad con las reglas básicas establecidas por Reiss y Vermeer (1984: 119, citado en Munday 2007: 112-114). La intención y propósito pueden ser diferentes de acuerdo con las

características del receptor; no existe una estrategia o técnica fija para todas las traducciones. De ahí se deduce que el mismo texto puede ser traducido de diferentes maneras según el *Skopos* del TM y la naturaleza de encargo de la traducción. Lo que hace que esta teoría ofrezca más posibilidad para el traductor en cuanto a la selección de estrategias porque ningún TO cuenta con una traducción única y exclusiva que se estime perfecta. La clasificación de la calidad de las traducciones debe ser adecuada o inadecuada según el *Skopos* o la función comunicativa destinada al receptor meta.

Entonces, ¿Cómo aplicar esta teoría? Nord (2001: 123-128) sugiere la combinación de la función y el principio de la *loyalty* [lealtad]. Esto quiere decir que la función comunicativa es el factor que hace que el TM surta efecto de acuerdo con la intencionalidad en el contexto de llegada. Por eso, en la aplicación de la teoría de *Skopos*, el traductor ha de seguir la orientación del principio de *Skopos* y lealtad, dicho de otra manera, el traductor ha de reflejar en el TM todas las informaciones y funciones que quiere transmitir el autor con su TO por un lado, por otro, debe ponerse en la piel del receptor meta y conocer desde el interior las premisas culturales que hacen funcionar el TM en su contexto meta de manera adecuada.

Dado que las guías alimentarias o dietéticas son materiales que orientan la alimentación -elemento marcado por connotaciones culturales-, creemos que, bajo la dirección de las teorías mencionadas, nuestra investigación puede ser significativa y provechosa para los estudios futuros en este ámbito.

Además de la teoría de *Skopos*, consideramos que es pertinente abordar los siguientes criterios de traducción. Tal y como afirma 严复 [Yan Fu]:

“译事三难: 信、达、雅。求其信, 已大难矣! 顾信矣, 不达, 虽译, 犹不译也, 则达尚焉”。(严复, 1897)

[“La traducción comporta tres dificultades: la de ser fiel (*xin*) al texto original, la de ser comprensible (*da*) para el lector, y la de estar redactada en los términos retóricos más adecuados (*ya*). Lograr la fidelidad es ya, de por sí, bastante difícil; pero una traducción fiel que no sea comprensible no es tal traducción, pues carece del requisito imprescindible de la comprensibilidad.”] (Yan Fu, 1998:121, traducido por Ramírez Bellerín)

Esta triple dificultad de la traducción es la aportación teórica de *Yan Fu* que ha tenido extensa repercusión entre los traductores e intérpretes chinos del comienzo del siglo XX y de la actualidad. Ser fiel al texto original o la fidelidad está vinculado con la comprensión del TO y de las intenciones del autor. Las dos dificultades posteriores *da* y *ya*, atañen a la redacción o reformulación que afectan al receptor meta. En nuestra opinión, la de estar redactada en los términos retóricos más adecuados no solamente se refiere a la belleza de expresión, sino también a la adaptación del estilo del TM. Esta triple dificultad demuestra los criterios más importantes de los traductores en los albores de la historia moderna de China (finales del s. XIX y principios del s. XX) en cuanto a la traducción y su crítica. El planteamiento de *Yan*

Fu tiene varios puntos de contacto con la categorización de los problemas de traducción de Amparo Hurtado Albir y, por tanto, posee vigencia.

Zhou Minkang (2006: 582) insiste en que la interculturalidad es un elemento imprescindible: “[...] un análisis profundo y un estudio comparativo de esa interculturalidad hispano-china conducirá a una correcta comprensión de los dos mundos: hispano y chino”. De hecho, muchas veces tenemos que recurrir a esta relación entre las culturas con el fin de comprender los factores extralingüísticos del TO. Los traductores traducimos las connotaciones de la cultura original con el apoyo de nuestro conocimiento de esta cultura, la cual, según las diferentes circunstancias, puede ser nuestra propia o ajena, por lo que vemos las connotaciones desde nuestra propia identidad o desde una idiosincrasia distinta. Si no tenemos siempre en cuenta la interculturalidad, podríamos confundirnos y no distinguir qué elemento cultural nos es propio y cuál es ajeno.

2.4 Metodología de traducción

Llegado a este punto, estimamos que es conveniente mencionar la relación de métodos, técnicas y estrategias de traducción que empleamos en la propuesta siguiendo los criterios explicados anteriormente.

Según la teoría de *Skopos*, los métodos cambian dependiendo del contexto y la finalidad de la traducción. Las guías dietéticas o alimentarias, sin perjuicio de sus dos grandes modalidades (una referida a la alimentación habitual, la que consumimos diariamente, y otra, a la alimentación en situaciones patológicas o especiales), se dirigen al público en general que comparte un mismo entorno material. La traducción, que proponemos, de una selección de estas guías tiene como receptor principal la población china en España.

Por otra parte, el TO está vinculado con las ciencias médicas, lo que implica el uso de la terminología técnica, no obstante, debido a las características de las guías y del receptor original, el autor ha utilizado un lenguaje más popular y menos técnico para que las orientaciones lleguen a ser entendidas y seguidas universalmente. Por ende, optamos por el método interpretativo-comunicativo (Hurtado Albir, 2014: 252) como una opción global que recorre todo el texto, manteniendo tanto la función como el género textual. En ciertos momentos, como por ejemplo cuando se trata de la traducción de términos técnicos, acudimos a la traducción literal, reproduciendo el sistema lingüístico de partida.

A diferencia del método, las técnicas se emplean para manejar las unidades menores del texto. Según la clasificación de Molina (2001: 113-117), las principales técnicas de traducción son dieciocho: adaptación, calco, compensación, creación discursiva, descripción, equivalente acuñado, modulación, préstamo, sustitución, traducción literal, transposición, variación, ampliación lingüística, compresión

lingüística, amplificación, reducción, generalización y particularización. Cabe señalar que se suelen aplicar varias técnicas a la vez para traducir una unidad textual. A continuación se explicarán algunas de ellas con varios ejemplos de su aplicación al caso del chino realizada por nosotros:

A) Adaptación. Consiste en el reemplazo de un elemento cultural por otro propio de la cultura receptora. Es una técnica característica de la traducción entre culturas bastante distantes. Ejemplo: Cordero al chilindrón por 羊羔煨菜 (chilindrón no tiene equivalente en chino. 煨 es la técnica de preparación china más parecida al chilindrón que es el guiso de carne con varios vegetales rehogados).

B) Ampliación lingüística y compresión lingüística. La primera se trata de añadir elementos lingüísticos y la segunda sintetizar estos elementos. La lengua china es sintética en muchos aspectos. Ejemplo: Escampar por 雨停了 [parar de llover] (ampliación).

C) Amplificación o paráfrasis explicativa y elisión. Consisten en insertar o prescindir de las precisiones inexistentes en el TO. Ejemplo: 佛跳牆 es un nombre que recibe un manjar chino, cuyo significado literal quiere decir que este plato de carne es muy delicioso y su aroma irresistible hace que un monje vegetariano abandone su religión para poder disfrutar esta delicia. Lo traducimos por *Fotiaokiang* (pronunciación), Buda salta los muros (traducción literal), cazuela de surtidos de carnes, mariscos y vegetales a la cantonesa (amplificación).

D) Generalización y particularización. Se refieren al uso entre los términos más generales y los más específicos. Ejemplo: 鱼 significa tanto pez como pescado (generalización); 羊 es un nombre común que reciben cabra, oveja, borrego, carnero, cordero, etc., por lo que hay que particularizar su significado en español.

E) Préstamo. En nuestra traducción, utilizamos el préstamo naturalizado, es decir, la transliteración de la lengua extranjera, sobre todo, de su pronunciación. Ejemplo: queso manchego por 曼切科奶酪 [*Mancheke nailao*] en chino.

F) Transposición. Cambiamos la categoría gramatical. Ejemplo: come sano y muévete por 健康饮食, 适量运动 [Alimentación sana y ejercicio físico moderado], sustituimos aquí los verbos por los sustantivos en chino.

Las estrategias, como define Hurtado (2014: 308), consisten en “procedimientos, conscientes e inconscientes, verbales y no verbales, internos y externos, utilizados por el traductor para resolver los problemas encontrados en el desarrollo del proceso traductor [...]”. De acuerdo con los criterios que explicamos, ponemos de relieve en el análisis la propuesta de solución de los problemas extralingüísticos y pragmáticos desde punto de vista de *Skopos*. Consideramos que antes de traducir y en el proceso traductor de las guías alimentarias o dietéticas, se precisa comprender y efectuar un análisis detallado de la tipología de los materiales, conocer y analizar los elementos de mayor diferencia entre las dos culturas con respecto a la alimentación, y ponerse en lugar del autor del TO y del receptor del TM para seleccionar la mejor técnica en la traducción de cada unidad de significado.

La selección de las técnicas de traducción depende de la función y *Skopos* del TM. ¿Cuáles son las principales funciones de texto? Tomamos la clasificación de textos que realiza Reiss (1989:105-108, citado en Nord, 2001: 37-38). Para Reiss, los textos pueden ser informativos, expresivos y operativos. En los textos informativos, la función principal es informar al lector sobre diferentes aspectos de la realidad. Los textos expresivos intentan expresar los elementos estéticos que producen disfrute en el lector, mientras que los textos operativos pretenden lograr que el lector actúe de la misma manera que aconseja o instruye el autor.

Según Nord (2001: 38), la selección de las formas lingüísticas y estilísticas se subordina a la función que tenga cada texto. Si el TO y el TM son textos informativos, el traductor debe reproducir completa y correctamente el contenido del TO, y en la selección de estilos, ha de guiarse por las normas dominantes del TM y LM. En el caso de los textos expresivos, donde el autor emplea determinados estilos para producir un efecto estético en el lector, si el TM está regido también por la función expresiva, el traductor en su redacción debe seleccionar las normas estilísticas según el TO para producir un efecto estilístico similar en el receptor meta. Para la traducción de TO operativos en TM también operativos, es importante cumplir el propósito de provocar la misma reacción en el receptor meta, aunque al cumplir este propósito el contenido y/o los rasgos estilísticos de TO puedan sufrir cambios.

Esta clasificación textual y los criterios de selección estilística son dos aspectos imprescindibles en el análisis de TO. Este análisis sirve para la comprensión, que es de peculiar interés para la traducción del español al chino, por cuanto, según 盛力 (2011: 8-10), las distintas características tanto lingüísticas como culturales hacen que muchas veces sea imposible mantener todas las formas de expresión de TO y al mismo tiempo conseguir la comprensibilidad y adecuación contextual para el receptor meta. Por lo que, lo importante de esta traducción es 传神, es decir, captar la esencia de TO y trasladarla, evitando la literalidad excesiva.

Para captar la esencia, identificar los problemas de traducción y solventarlos, consideramos que es necesario destacar la eficacia del modelo de funciones textuales que propone Nord (2001: 40-45). Ella crea este modelo para la formación de traductor desde punto de vista del funcionalismo.

La función referencial quiere decir que el texto denota algo real o ficticio. Esta referencia es supuestamente familiar para el receptor de mensaje o información. Esta función produce problema en la traducción, cuando el receptor meta, comparado con el lector original, no tiene la misma cantidad de conocimiento previo sobre lo referido o denotado. Es decir, el receptor meta no comparte la realidad de la cultura de partida. Habría que conocer y ampliar la explicación de esta realidad no compartida con el fin de acrecentar la comprensibilidad de información traducida.

La función expresiva en el modelo de Nord (2001: 41) se refiere a la actitud del autor hacia la realidad. En la traducción esta función se centra en el autor, es decir, en emociones, valores, costumbres y tradiciones de la cultura de partida. Si se expresa explícitamente diciendo que algo es bello, bueno o malo, no supone un problema de traducción ni una posible interferencia para la comprensión. Sin embargo, si se expresa implícitamente, mediante símbolos, metáforas o símil, supondría dificultad para la traducción. Por lo tanto, tenemos que entender el significado o valor implícito y determinar si es necesario aclararlo para el destinatario.

La función apelativa busca la disposición del destinatario y hace que este responda en una manera deseada. Esta función está presente en los textos donde el autor quiere persuadir, ordenar o educar a alguien. Para alcanzar su objetivo, el autor se ve obligado a acudir a la experiencia y susceptibilidad de su destinatario (Nord, 2001: 43). Hay que señalar que el TO no siempre está redactado para ser traducido, por lo que la función apelativa en la traducción quizá no podrá alcanzar la misma meta. Tenemos captar la intención del autor y expresarla en la manera en la que el receptor coopere.

La función fática se emplea para iniciar, mantener o finalizar el contacto entre el emisor y el destinatario (Nord, 2001: 44). ¿Qué problema supone para la traducción? Queremos poner un ejemplo: si empieza un texto en español con el refrán “en casa del herrero, cuchillo de palo”, no es necesario añadir una oración convencional para indicar que es un refrán. Sin embargo, si hacemos traducción de este texto y no agregamos la indicación, al receptor chino le parecería extraña esta frase, ya que no existe un refrán semejante en chino. En este ejemplo, la indicación o aclaración ejerce la función fática. En la traducción de casos similares, tenemos que aclarar este uso concreto de la lengua.

En la traducción, lo primero que hacemos es la lectura y análisis de TO. Dentro de estos procesos, identificamos de cada material: su idea central, tipo de texto, su función principal, particularidades de su lenguaje, características de su destinatario, etc.

Luego, teniendo en cuenta las características del receptor meta (la comunidad china en Madrid), identificamos los problemas de traducción (léxico, sintáctico-oracional y cultural). Para solventar los problemas lingüísticos, se hace una selección y discusión de las técnicas siempre con el fin de hacer asequible el TM a receptor meta, a quien consideramos que posee poco conocimiento de español. Para resolver los problemas culturales, o mejor dicho, explicar las diferencias culturales, se realiza un estudio detallado de los elementos disímiles citando la documentación consultada.

Para un mejor control de la calidad de la traducción final, sugerimos que lo ideal sea comprobar la traducción en la realidad y obtener los *feedback* del receptor meta.

Un buen trabajo se ha de someter a una constante mejora. No existe una traducción perfecta, pero esperamos que nuestra propuesta sea de utilidad referencial para los traductores.

Capítulo III Guías alimentarias o dietéticas

3.1 Nutrición y alimentación

Nunca como hasta ahora se ha sabido tanto acerca de la alimentación y de la nutrición, [...], nunca antes el consumidor se había encontrado tan desorientado y desconcertado por la proliferación de recomendaciones y consejos alimentarios, sin llegar a saber bien lo que se entiende, y lo que él o ella misma entienden, acerca de lo que es una buena alimentación. (Gracia Arnaiz y Díaz Méndez, 2012: 29)

Este comentario hace referencia a la alimentación en los países industrializados en la actualidad, donde las ofertas alimentarias se ven más estables y abundantes que en cualquier etapa de la historia y que en cualquier otra sociedad. Parece obvio afirmar que los problemas de la alimentación aquí no están solamente relacionados con la satisfacción de las necesidades biológicas básicas, sino también con la seguridad alimentaria, la obesidad y todas sus implicaciones patológicas, la confusión de las recomendaciones alimentarias, etc. En torno a la solución de estos problemas y a la percepción de una buena alimentación, varias ciencias han realizado sus aportaciones.

Entre las disciplinas que estudian los alimentos y/o la alimentación podemos citar la Nutrición, la Dietética, la Bromatología, la Microbiología, la Tecnología Alimentaria, la Toxicología, la Química y Bioquímica de los Alimentos, etc. Existe otra línea de investigación que lo estudia desde su relación con la sociedad, su influencia sobre el desarrollo humano, su evolución histórica, su aportación para el enriquecimiento de idiomas, etc., como es el caso de la Sociología, la Antropología, la Economía, la Restauración, la Historia, la Filología entre otras ciencias sociales. El interés científico en los campos socioculturales y biomédicos pone de manifiesto la importancia de la alimentación en la sociedad (Gracia Arnaiz y Díaz Méndez, 2012: 25-26). Las guías dietéticas o alimentarias, como instrumento informativo y educativo dirigido tanto a la promoción de una alimentación saludable como a la regulación de la dieta específica en determinadas enfermedades, deben mucho a todas estas ciencias y en especial, a la nutrición y dietética (Cervera, Rigolfas y Clapés, 2004: 127-128).

La nutrición y alimentación son indispensables para la subsistencia de todas las especies. En la evolución de los seres humanos, estas dos ciencias han desempeñado un papel crucial. Para lograr la subsistencia, los primeros hombres empiezan desde la actividad de recolección hasta la caza y la pesca. Con el abastecimiento de los nutrientes que la naturaleza proporciona y el desarrollo de cerebro promovido por la labor, la comunicación y la creación de herramientas, aprenden a cultivar y a criar ganados.

Actualmente, la nutrición y alimentación siguen influyendo en la vida humana. Según el Programa Mundial de Alimentos (2), la falta de alimentos impide a alrededor de 805 millones de personas en el mundo llevar una vida saludable y activa, dicho de otra manera, casi una de cada nueve personas en la tierra sufre el hambre. La gran mayoría de estas personas subnutridas residen en países en vías de desarrollo, donde el 13,5% de la población presenta desnutrición. Estas verdades contrastan con la situación mencionada de los países desarrollados. Según la Organización de Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas (en lo sucesivo, FAO, 2014: 62), en los países desarrollados, los individuos que tendían a consumir más alimentos de los que necesitaban representaban un 39,5% en 1992, y este porcentaje ascendió hasta 44,6% en 2014. La Organización Mundial de la Salud (3) señala que “cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso”.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (4) indica que la población adulta en la Unión Europea (en lo sucesivo, UE), que tiene sobrepeso u obesidad, alcanza un 52% de su número total. En el caso de España, según el Estudio ENRICA (5), el sobrepeso afecta al 39% de la población, mientras que la obesidad ocupa un 23%. China, pese a su clasificación como país en vías de desarrollo, ya contaba con 200 millones de personas sobrepeso en 2002 (*中华人民共和国卫生部、科学技术部与国家统计局*, 2004: 8).

Como podemos ver, la nutrición y la alimentación tienen mucha repercusión en la sociedad actual. Ahora bien, ¿en qué consiste la nutrición?

La Nutrición se ocupa del estudio y cálculo de los requerimientos y las recomendaciones nutricionales para el ser vivo en sus diferentes estados fisiológicos, crecimiento y desarrollo (etapas de lactante, infantil y adolescencia), adulto, senectud, embarazo y lactancia. [...] Tiene por tanto carácter inconsciente e involuntario y a su vez es dependiente de la Alimentación. (Llamas y Zamora, 2002: 15)

Según este criterio, la edad y el estado de las funciones del sistema corporal son algunos de los factores que se deben tener en cuenta a la hora de confeccionar las recomendaciones nutricionales. Es evidente la relación entre la nutrición y la alimentación, las cuales se utilizan a veces como sinónimos, no obstante, existen diferencias.

Como dicen Llamas y Zamora (2002: 16), “(la alimentación) consiste en la búsqueda y selección de una serie de productos naturales o transformados (alimentos), procedentes del medio externo, que aportan los elementos necesarios para el funcionamiento normal del organismo”. Si la nutrición es un proceso inconsciente e involuntario, entonces podríamos entender alimentación por proceso consciente y voluntario que abarca la búsqueda, elección, preparación y consumo de productos naturales o alimentos. Para los hombres, a diferencia de los animales, la nutrición o alimentación implica además de la necesidad biológica, los gastos económicos, las emociones, los valores, las costumbres, entre otros componentes socioculturales que en cierta medida afectan las características de la personalidad y comportamientos de

un individuo. La educación alimentaria-nutricional tiene la posibilidad de orientar a la población para que adopte una buena alimentación, y así obtiene beneficios en la formación de la personalidad.

3.2 Guías alimentarias o dietéticas

Una alimentación más saludable es actualmente una meta deseable de todas las naciones. No es casual que la Organización Mundial de la Salud (en lo sucesivo, OMS) haya seleccionado la inocuidad de los alimentos como el tema del Día Mundial de la Salud que se celebra el 7 de abril de 2015. Los alimentos insalubres pueden causar más de 200 enfermedades, desde la diarrea hasta el cáncer. Es imperiosa la necesidad de reforzar los sistemas de protección de seguridad de alimentos en todos los países, dada la creciente globalización de suministros de alimentos (6).

Al mismo tiempo, la directora general de la OMS, Margaret Chan (2014: 1910-1911), también llama a los gobiernos a asumir la voluntad política para proveer de una dieta sana, salubre y diversificada a todas las personas como complemento de las medidas para proteger la seguridad alimenticia.

En 2001, las enfermedades crónicas causaron 60% de un total de 56,5 millones de muertes reportadas en el mundo, y casi la mitad de las muertes a causa de este tipo de enfermedades eran atribuidas a las patologías cardiovasculares; la obesidad y la diabetes también mostraron una tendencia preocupante, dado que habían afectado a una gran proporción de la población y empezaron a aparecer en las edades tempranas (OMS, 2003: 16). La mayoría de las enfermedades crónicas son evitables, y la dieta es un factor “sui géneris” en su prevención. En la sociedad de hoy, no es difícil observar que la dieta ha sufrido modificaciones enormes: las dietas tradicionales basadas generalmente sobre cereales y verduras han sido reemplazadas por las dietas con un contenido mayor de los alimentos basados en grasa u otro producto animal. Por ello, cada vez se hace más acuciente la necesidad de facilitar orientaciones o consejos sencillos y prácticos sobre la alimentación y que sirven para la prevención de enfermedades en la población.

La dieta basal, también llamada normal o libre, es un régimen alimenticio equilibrado, tratándose de una dieta básica que siguen las personas sanas, mientras que en el ámbito hospitalario, este término se refiere a aquella dieta de los pacientes que no necesitan requerimientos dietéticos especiales (Padró Massaguer y Rigolfas Torras, 2006: 30-32). Según Zugasti Murillo, Martínez Olmos, Cotovad Bellas y Bellido Guerrero (2012: 94), este tipo de dieta es el más solicitado en los hospitales, y en su diseño se ha de tener en cuenta el cumplimiento de requerimientos de energía y nutrientes del paciente hospitalizado de acuerdo con su situación fisiológica y patológica. En este trabajo, hemos optado por utilizar la alimentación habitual o dieta habitual con el fin de evitar la interferencia de la implicación hospitalaria de la dieta basal, y por otra parte, damos la preferencia del empleo de “alimentación” en vez de

“dieta” en las guías alimentarias, puesto que, la mayoría de los consejos que se dan no pretenden forzar su cumplimiento como lo hacen en situaciones patológicas, sino buscar la manera más sutil y agradable para que el público comprenda el beneficio de seguir estas recomendaciones y las observe.

El vínculo entre la dieta y la salud es indiscutible en la sociedad de hoy. Muchas veces sustituimos la palabra *dieta* por régimen, plan o modelo alimentario, enfatizando en unos términos el carácter individual y voluntario, y en otros, colectivo, fijo y un poco forzoso. El presente trabajo analiza la dieta con sus connotaciones colectivas, sin perjuicio de la libertad de dieta individual. No cuesta trabajo entender que hay tantos tipos de dietas como tantas etapas de desarrollo fisiológico, etnias, regiones, países, enfermedades, etc.

La dietética se dedica al estudio de la alimentación conveniente (7) y tiene estrechos vínculos con la nutrición, la alimentación y la salud. Las recomendaciones dietéticas, como resultado de la dietética, sirven tanto para promover una alimentación saludable como para prevenir y curar determinadas enfermedades. Las dietas que se confeccionan con estas recomendaciones deben tener definida tanto la cantidad como la cualidad o propiedad de los alimentos.

Las dietas terapéuticas conforman un tipo de estas recomendaciones prescritas. Según Alemany (1998: 41-45), estas dietas pueden dividirse en dos clases: una cumple por sí misma perfectamente el fin terapéutico para el tratamiento de enfermedades carenciales (marasmo nutricional, anemia ferropénica y perniciosa, avitaminosis, etc.); otra ayuda a cumplimentar tratamientos de enfermedades como la obesidad, la diabetes, las patologías cardiovasculares, el cáncer, entre otras. Estas dietas se destacan por su específico y exclusivo uso en cada patología, y por ende, centran su atención solamente en casos extremos de la nutrición; hasta en algunos casos, reemplazan totalmente a tratamiento medicinal.

Las dietas terapéuticas forman parte de las guías alimentarias o dietéticas, que a su vez, “son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables” (Cervera, et al., 2004: 127). Las guías dietéticas radican fundamentalmente en la alimentación habitual, basándose en la necesidad real y general de los nutrientes y energías de determinada población. A la hora de elaborarlas, es imprescindible reconocer la influencia de los factores antropológicos, culturales, sociales y económicos. Es lógico que las diferencias de estos factores en distintos países hagan que no son totalmente compatibles las guías dietéticas.

Un ejemplo de este instrumento lo constituyen las guías alimentarias nacionales basadas en alimentos, las cuales son propuestas por la FAO y la OMS en las Conferencias Internacionales sobre Nutrición que se celebraron en los años 2002 y

2014. Estas guías tienen por objeto erradicar el hambre y la malnutrición, y al mismo tiempo responden al *Plan de Acción para la Nutrición* (8) y a la *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud* (9).

La Oficina Regional para Europa de la OMS (2003: 5-6) explica que las guías alimentarias nacionales han de formar parte de las estrategias de educación alimentaria-nutricional que se diseñan para la población en general. Es necesario que todas las guías se basen en principios científicos, reflejen la situación nutricional del país, utilicen un lenguaje sencillo y a nivel del público en general, y ofrezcan consejos prácticos de acuerdo con las condiciones económicas, las costumbres alimentarias y los estilos de vida. Estos instrumentos deben ser reconocidos y autorizados por el gobierno antes de difundirse.

Tras la celebración en 1992 de la Conferencia Internacional sobre Nutrición, en la que la OMS y la FAO hicieron la propuesta de la elaboración y uso de las guías alimentarias, más de cien países han elaborado sus respectivas guías. Si hacemos una breve comparación de ellas, no es difícil notar que están redactadas con un lenguaje simple y comprensible para el público en general. Es típico el uso de pirámide (España, ver apéndice 1.2) y pagoda (en el caso de China, ver apéndice 1.1) como ícono, que ofrece la información concentrada y directa (con imágenes de alimentos) sobre el tipo y la cantidad recomendada de los alimentos que se consumen habitualmente.

La mayoría de las guías aconsejan el aumento de consumo de hortalizas y frutas acompañado por la reducción de productos grasos así como de sal, azúcar y otros condimentos. Se nota también el esfuerzo en evitar los términos técnicos. Otro aspecto que llama la atención es que las guías de diferentes países han puesto en la mesa las características particulares de los hábitos alimentarios de su población, lo que deja entrever la interacción entre la cultura y la alimentación, y sirve como punto de referencia para la comparación y la traducción.

Las guías dietéticas también se elaboran para orientar la alimentación que se sugiere adoptar en poblaciones específicas y en las distintas situaciones patológicas, como por ejemplo, la dieta en el embarazo o las normas dietéticas referentes al tipo, cantidad, horario, etc., de los alimentos, que debe observar un enfermo que padece la diabetes mellitus. En este último caso, la dieta puede ser terapéutica, que hace modificación total o moderada de la alimentación habitual del objeto de terapia o de atención. Esta modificación puede ser la dieta blanda, líquida o absoluta (ayuno completo). Las guías dietéticas en situaciones específicas están caracterizadas por las prohibiciones que se establecen o las moderaciones que se orientan, y lo hacen de un modo más imperativo que orientativo. El empleo de los términos técnicos propios de las ciencias de alimentación es mayor y requiere una cierta preparación para comprender y traducir.

Estimamos que es oportuno incluir en nuestro análisis estas guías alimentarias. Por un lado, este tipo de guías destacan en su contenido una lista de términos y expresiones típicas de la medicina nutricional, y a menudo, el lenguaje es más preciso y científico, por lo que se acerca más al modelo de materiales característico de la traducción sanitaria; por otro, es acuciante la necesidad de atender a los miembros más vulnerables de los inmigrantes, dado que estas personas se ven más afectadas a la hora de alimentarse en las situaciones “sui géneris” en un país donde las formas tradicionales de remedios y hasta las concepciones de dieta especial difieren en gran medida de lo suyo. Suele resultar vana la búsqueda de remedios curativos o comidas conocidas, puesto que, según lo que conocemos, aunque podemos encontrar las sustancias medicinales tradicionales a precio alto en las tiendas chinas, con las que se hacen una especie de 药膳 (Dietas terapéuticas de la Medicina Tradicional China, consistente en un tipo de la comida especial resultado de la mezcla en su elaboración de las sustancias medicinales de la Medicina Tradicional China con los alimentos normales), no conocemos exactamente las recetas y métodos culinarios y no hay especialistas para consultas.

3.3 Guías alimentarias chinas

3.3.1 Preocupación por alimentación saludable en la sociedad china

Resolver el problema de la subsistencia había sido uno de los objetivos esenciales del plan de desarrollo de gobierno chino desde la fundación de la nueva república (el 1 de octubre de 1949), y con el desarrollo adquirido desde la “Apertura al Exterior”, en las dos últimas décadas la sociedad china en general ha alcanzado la meta de la subsistencia y está en período de transición hacia la vida acomodada (10). En China hay un dicho popular: 民以食为天, traducido por Schlotter y Spielmanns-Rome (2013:36) como “para el pueblo, la comida es el paraíso”. En realidad esta frase quiere demostrar que los alimentos constituyen la necesidad primordial del pueblo. Ambas interpretaciones ponen en evidencia la importancia de la alimentación para los chinos, que se traduce en lo que come, la cocina, el horario de comida y los protocolos de comer. Es por ello que las noticias sobre la seguridad alimentaria llaman la atención de la población. Entre estos casos cabe mencionar la epidemia de Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS por sus siglas en inglés) en la provincia de Cantón en noviembre de 2002 (11), debido al consumo de las aves infectadas, el escándalo del descubrimiento de la melamina en la leche en polvo de la marca Sanlu en 2008 (12) y la barbarie de la venta ilegal del extracto del aceite sucio y usado 地沟油 en 2010 (13).

Como consecuencia del desarrollo de la economía de mercado socialista con carácter chino, el enfoque en la alimentación ha cambiado desde meramente satisfacer la necesidad y el placer de comer hasta alimentarse de manera más científica, nutritiva y saludable. Veinte años después de la fundación de la Nueva China, las administraciones establecieron 《食品卫生管理试行条例》 [El Reglamento

Provisional de Administración de la Higiene de los Alimentos], y se trazó una ley específica sobre la seguridad alimentaria en 2009. La Ley de Seguridad Alimentaria de la República Popular China entró en vigor en junio de este mismo año. En febrero de 2010 se creó por fin la Delegación de Seguridad Alimentaria dependiente del Consejo de Estado. Las demás normas son Órdenes Ministeriales que regulan las fases de la alimentación como la producción, la comercialización, el consumo, etc., no obstante, al no ser agrupadas en leyes generales y específicas, la aplicación de estas normas reguladoras en las actividades vinculadas a la alimentación encuentra muchas dificultades, lo que posiblemente explique el retraso en la detección de los problemas alimentarios.

Según 李立明 (2005: 478-484) y 包艳 (2012: 402), China realizó en 1989 *中国居民营养与健康状况调查* [(El primer) Sondeo Nacional sobre la Nutrición y Salud], que, desde ese momento, se realiza cada diez años. El último sondeo se realizó en 2013. De acuerdo con los autores citados, la población muestra un interés sin precedente sobre la alimentación y la nutrición y sigue los consejos para mejorar su salud, por ejemplo: en 2011, entre los adultos con hipertensión diagnosticada, un 56% adoptaron las medidas para controlar su alimentación, mientras que en 2002 este porcentaje solo llegó a un 17.9%. Los resultados de estos sondeos también ponen sobre la mesa varias preocupaciones: los cambios perjudiciales en la estructura de alimentación (exceso de consumos de la carne de cerdo, el déficit de la ingesta de productos lácteos, leguminosos y de frutas, etc.), la tasa elevada de malnutrición en regiones abatidas por la pobreza, la tasa alta de padecimiento de la anemia ferropénica entre las embarazadas y los niños antes de la edad escolar, y la inminente amenaza de las enfermedades crónicas vinculadas con la nutrición o sobrealimentación.

Las principales instituciones chinas, que se encargan del estudio de la nutrición y alimentación, son escasas. Entre las cuales podemos citar *中国食品工业协会* [la Asociación Nacional de la Industria de Alimentos] (14), *营养指导工作委员会功能食品研究发展中心* [el Centro de Estudios y Desarrollo de los Alimentos Funcionales del Comité de Nutrición] (15), *中国科学院上海生命科学研究院营养科学研究所* [el Instituto de Ciencias Nutricionales del Instituto de Ciencias Biológicas de Shanghai de la Academia China de Ciencias] (16), y *中国营养学会* [la Sociedad China de Nutrición] (17), creada en 1945, reconocida en 1985 por *中国科学技术协会* [la Asociación China de Ciencias y Tecnologías] (18), y es la institución que diseña y publica *中国居民膳食指南* [guía alimentaria china], bajo la dirección y autorización del Ministerio de Salud (reformada en 2013 y, a partir del mismo año, sus funciones han sido desempeñadas por la Comisión de Salud Nacional y Planificación Familiar). Estas instituciones operan a nivel nacional; en las localidades, la investigación de la nutrición y alimentación es llevada a cabo por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades que se establecen hasta el nivel de condado 县. Conviene señalar que, China cuenta con cuatro niveles (provincia, región, condado y poblado) de división territorial administrativa. De acuerdo con *中华人民共和国民政部* [el Ministerio de Asuntos Civiles de la República Popular China]

(2012: 5), no se establece una medida fija de población y superficie para los niveles mencionados y, en 2011, China tenía 2853 condados. No existen todavía instituciones a nivel provincial o regional que se dediquen exclusivamente al estudio de la nutrición y alimentación.

3.3.2 Características de las guías alimentarias chinas

La primera Guía alimentaria china salió a luz en 1989, la cual sufrió importantes revisiones en los años 1997 y 2007, y en el presente año, la de 2007 está sometida al proceso de revisión. Como hemos indicado anteriormente, la Sociedad China de Nutrición es el organismo competente para elaborar la referida guía en colaboración con una selección de familias. Analizamos en lo fundamental las características de la versión de 2007, por ser esta la vigente y la más completa hasta la fecha.

La guía de 2007 fue diseñada por una delegación de expertos pertenecientes a la Sociedad China de Nutrición y fue anunciada por el Ministerio de Salud de entonces. No existe versión digital de descarga gratuita de este instrumento en internet. Por eso, utilizamos la versión en papel actualizada en 2010 y publicada por la Editorial Pueblo de Tíbet 西藏人民出版社.

En los prólogos presentados por el último Ministro de Salud y la delegación de los expertos, están explicados claramente los criterios de diseño: los principios científicos (nutricionales), las instrucciones de 《黄帝内经》 (Canon Interior de Huangdi, en español), y los hábitos alimentarios predominantes de la población china. Se trata de un instrumento de carácter educativo e informativo. La guía está dividida en tres partes: la primera está compuesta por diez capítulos y cada uno de ellos trata de un consejo específico destinado a la población en general; la segunda hace referencia a la alimentación conveniente para las mujeres (durante el embarazo y lactancia), los infantes, los adolescentes y las personas de tercera edad; la tercera consiste en la Pagoda de la Alimentación Equilibrada para los Chinos.

Los diversos medios de comunicaciones de China, tanto oficiales como privados, difunden esta guía, poniendo énfasis en los consejos que prácticamente son los nombres de los capítulos y en la Pagoda. Parte de nuestra propuesta de traducción está dedicada a estos principales consejos (diez para la población en general) y la Pagoda, por ser estas partes la esencia de la Guía y por estar resumidas en ellas las connotaciones culturales que para su traducción merecen un análisis riguroso.

Según la Sociedad China de Nutrición (19), con la divulgación de esta guía y el creciente interés de adquirir hábitos alimentarios saludables, durante los últimos diez años, el estado de nutrición y salud de los chinos ha experimentado varios cambios: disminuye la ingesta de grasa animal, ácido graso saturado y sal; aumenta la ingesta de hortalizas, frutas, huevos y marisco; incrementa notablemente el porcentaje de la población que practica regularmente alguna actividad física; se reduce la tasa de

malnutrición de los niños preescolares así como la prevalencia de padecimiento de anemia. De acuerdo con esta Sociedad, todavía existe problema de malnutrición en las regiones rurales, y a medida que se acelera la urbanización de China, las enfermedades crónicas relacionadas con nutrición y alimentación son cada vez más amenazantes para la salud de los chinos.

3.4 Guías alimentarias españolas

3.4.1 Preocupación por alimentación saludable en la sociedad española

En 1996, la detección de los primeros casos humanos de la enfermedad de *Creutzfeldt-Jakob* (llamada también enfermedad de las vacas locas) en Reino Unido llamó la atención de todos los países. La UE no tardó en responder y aprobó en 2002 la Ley General de Alimentos. Las administraciones públicas españolas disponían de un artículo en relación con la seguridad alimentaria en la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, y en 2001, de acuerdo con lo estipulado por la Ley 11/2001, de 5 de julio, se creó la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) que se dedica a promover la seguridad alimentaria. Como parte de esfuerzo de la AESAN cabría destacar su lucha en contra de la obesidad (20). De esta lucha nace la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (en lo sucesivo, NAOS), la que fue diseñada en el seno de la AESAN y lanzada en febrero de 2005 por el Ministerio de Sanidad y Consumo. Recientemente, en el año 2014, se produjo la fusión entre la AESAN y el Instituto Nacional de Consumo, que dio lugar a la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) quien unificó la protección de los consumidores y la seguridad alimentaria. La AECOSAN sigue la misión de promover la seguridad alimentaria de su predecesor, y se encarga de “planificar, coordinar y desarrollar estrategias y actuaciones que fomenten la información, educación y promoción de la salud en el ámbito de la nutrición, y en particular, en la prevención de la obesidad” (21).

La creación de esta agencia y la planificación de sus objetivos tienen mucho que ver con el estado de alimentación de los españoles, que, de acuerdo con la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2013), está lejos de considerarse equilibrada tomando como marco de referencia las recomendaciones de la dieta mediterránea, en la que reside la tradición alimentaria de España. Por un lado, se presentan un consumo abusivo de carnes y la reducción de carbohidratos en la ingesta; por otro, se puede observar que una parte de la población española se preocupa por la salud y la alimentación.

Troncoso y García (2013: 591-598) también explican las debilidades y oportunidades en la situación de España en relación con información nutricional. Las debilidades son:

1) Las informaciones en materia nutricional son emitidas por fuentes muy variadas, poniendo en riesgo la veracidad, objetividad y comprensibilidad de estas mismas;

- 2) “La población no es capaz de distinguir entre mensajes nutricionales soportados en la evidencia científica de aquellos que están basados en la charlatanería” (Troncoso y García, 2013: 592);
- 3) La publicidad ejerce presión sobre los hábitos alimentarios, lo que puede traer consecuencias perjudiciales o beneficiosas;
- 4) El contexto socioeconómico, que difiere entre las personas, condiciona la selección de una forma de subsistir. Por ejemplo, el consumo de los alimentos con una buena relación entre calorías y precio, como las comidas rápidas, puede llegar a favorecer el incremento de la obesidad.

Se puede apreciar la creciente demanda de información por parte de los ciudadanos sobre nutrición y alimentación saludables. Se presenta el interés mostrado por parte de las organizaciones internacionales y nacionales (ej.: la FAO, la OMS, el UNESCO, la AECOSAN, etc.) de ofrecer una serie de recomendaciones prácticas, el logro de las legislaciones (como los Reglamentos 1924/2006 y 1169/2011 de la UE), y los avances científicos que permiten una mayor precisión de los consejos ofrecidos.

A diferencia de China, España tiene establecidos en sus comunidades autónomas organismos responsables que investigan y aconsejan sobre la nutrición y la salud, como podemos citar aquí a las Consejerías de Salud de Madrid (22), de Andalucía (23), de Cataluña (24), etc. Si recorremos por los web portales de estas instituciones, podemos encontrar varios materiales sobre las normas o consejos alimentarios.

Cabría retomar la importancia de la AECOSAN si hablamos de las guías alimentarias para la población en general de España, puesto que siendo patrocinada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, es esta agencia la que desarrolla estas guías previa consulta con los endocrinólogos, las universidades y los pediatras.

3.4.2 Características de las guías alimentarias españolas

España cuenta con dos guías alimentarias principales hasta la fecha. Una se llama *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables* (2008), y la otra *Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. La alimentación de tus niños y niñas* (2005) (25). Ambas están disponibles en español y de descarga gratuita en el sitio web oficial de la AECOSAN. La primera se refiere a la guía para el público en general y la segunda ya desde su nombre podemos deducir que es para un segmento de la población. El gobierno español también reconoce como adicionales varias guías alimentarias diseñadas por otras asociaciones nacionales y regionales, como por ejemplo, la *Guía de la alimentación saludable* (2004) editada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

La AECOSAN desarrolla estas dos guías como parte de la Estrategia NAOS, y la

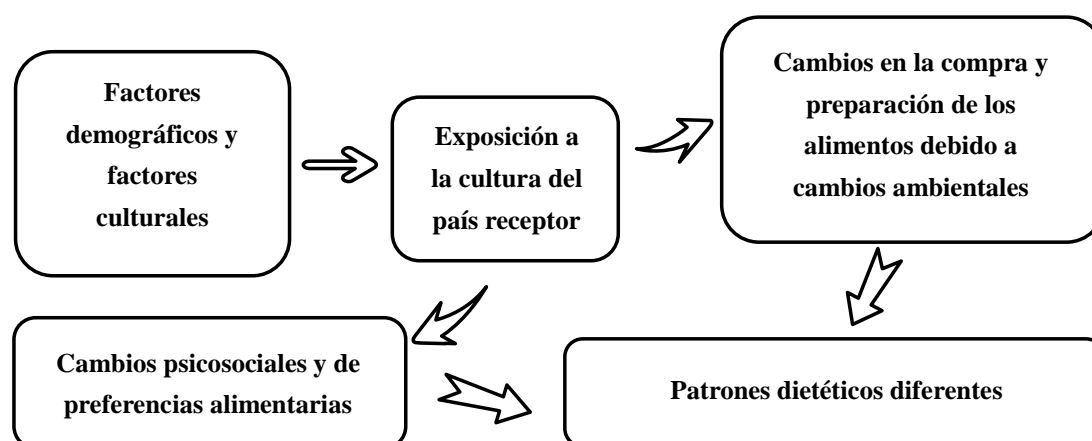
base que determina la elección de los alimentos es la dieta mediterránea tradicional -Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (26)-. En el prólogo de la guía, se exponen los criterios de selección de los consejos, que son 12 en vez de los diez de su homóloga china, y son frases más cortas y populares. Esta guía española introduce su ícono de alimentación saludable al inicio y, a diferencia de la china que solo cuenta con pocas imágenes y colores, todas las hojas están marcadas por diferentes colores e imágenes que transmiten mucha energía y optimismo, tal vez debido a que, tal y como explica el presidente de la AESAN en su prólogo, los destinatarios son los jóvenes y los niños.

Esta guía española no dispone de apartados dirigidos a la población específica como las embarazadas o las personas mayores. La guía de la SENC (2004), que dedica varios de sus capítulos a la alimentación conveniente en etapas “sui géneris” del desarrollo humano, coincide con la distribución de capítulos de la guía china. Analizamos más detalladamente en la propuesta de traducción los otros rasgos distintivos de estas guías.

3.5 Guías alimentarias para inmigrantes

Según el INE (2012: 1), en el año 2010, España tenía 5,7 millones de extranjeros residentes y era el segundo país de la UE que poseía más población extranjera. La alimentación es uno de los elementos más arraigados en la vida y cultura de un pueblo, y quizá sea uno de los que más tarde sufren cambios en el proceso migratorio. Es un espejo de la identidad con la que se conocen las culturas. Los inmigrantes se exponen a una aculturación, cuya relación con la alimentación se demuestra en el gráfico 1:

Gráfico 1: Modelo de aculturación de los hábitos alimentarios



Fuente: elaboración propia de Satia-Abouta, et al. (JADA. 2002. Citado en Cuadrado Vives, 2013: 96)

Los inmigrantes llegan con sus rasgos demográficos y culturales (país de origen, zona urbana o rural, nivel de instrucción, empleo, voluntad o no en la migración, creencias, actitudes, valores, etc.), y se ven rodeados por un grupo enorme de diferencias relacionadas con la disponibilidad y precios de alimentos, los horarios

laborales, los métodos de preparación culinaria, la publicidad alimentaria, los valores “nuevos” en el binomio dieta-salud, las distintas preferencias alimentarias, entre otros aspectos. Todo depende de su decisión: mantener a toda costa los viejos hábitos alimentarios o adoptar patrones del país receptor, o mezclar los dos patrones consumiendo alimentos tradicionales en algunas comidas u ocasiones e incorporando nuevos alimentos en otras.

Las alteraciones en la alimentación de esta población emergente, acarreadas en su mayoría por la asimilación o imitación, un poco forzosa, de los hábitos de todos los tipos -saludables e insalubres-, hacen que se cambien las ingestas de nutrientes y por ende, este grupo corre un riesgo nutricional que por su alta proporción demográfica en la población total de España, merece ser atendido.

Es lamentable que China todavía no haya diseñado una guía de alimentación para los residentes extranjeros en su territorio, quizá por las características propias de China: el país con la mayor población en el mundo -1.339.724.852 (27)-, y la mayor nación en vías de desarrollo (quiere decir que tiene tendencia a emigración en vez de inmigración y la falta de organismos que regulan la población extranjera). España sí dispone de varias guías alimentaria para la población extranjera, entre las que cabría citar *Una Alimentación Sana ¡Para Todos!* que ha sido publicada en 2008 como parte de la estrategia NAOS de la AESAN y del gobierno de España. Creemos que nuestra propuesta de la traducción de esta guía (especialmente del apartado dedicado a la población china en España) puede servir como un instrumento útil para estas personas, como punto de referencia para el conocimiento de la interculturalidad entre los dos países y para la posible elaboración en el futuro de una guía de este tipo en China.

Por todo ello, consideramos que es indispensable traducir varias guías españolas de este tipo, sobre todo, las más generales, facilitadas por las sociedades de renombre y de rigor científico al público interesado, con el propósito de poner estos consejos alimentarios al alcance de los inmigrantes y/o estudiantes chinos. Antes de entrar en nuestra propuesta de traducción, vale la pena aludir a las diferencias más importantes de la alimentación entre China y España, porque hay que tener muy presentes sus connotaciones culturales en la traducción.

Capítulo IV Diferencias de alimentación entre China y España

La alimentación no se vincula solamente a las ciencias biomédicas, sino también a factores socioculturales. A la hora de planificar las recomendaciones u orientaciones sobre una forma de alimentarse, además de medir sofisticadamente el contenido nutricional de cada alimento, se precisan conocimientos sobre los hábitos predominantes, la disponibilidad, el nivel de acceso y las tendencias de preferencias personales que en realidad son factores que pesan al momento de elección e ingestión. En este capítulo distinguimos entre las diferencias que consideramos más significativas a la hora de diseñar las guías y de traducirlas. Un estudio descriptivo del

panorama alimentario entre los dos países requiere un trabajo de una dimensión mayor, y va más allá de nuestros objetivos, sin perjuicio de lo que significa la utilidad de este tipo de estudio para la comunicación intercultural y para la traducción.

Durante mucho tiempo, las comparaciones, que se hacen con respecto a la cultura alimentaria (en chino, 饮食文化) entre China y otros países, suelen partir desde el punto de vista de mundo oriental y occidental, pero es posible que tales comparaciones generalicen demasiado sin tener en cuenta las particularidades de cada país. Citamos el ejemplo de 游修龄 (2004: 3):

“西方的传统农业是畜牧业，种植业占较小的比重，奶食和肉食充足，辅以少量的麦食，其食谱及烹饪较中国要简单” [La ganadería ocupa el centro de las actividades agropecuarias tradicionales en Occidente, mientras que la proporción de la agricultura es relativamente pequeña. Los productos lácteos y animales (en Occidente) abundan y constituyen el plato principal complementado por alimentos a base de trigo, lo que hace que sus recetas y métodos culinarios sean más sencillos que China.]

Es cierto que la estructura agropecuaria viene siendo uno de los factores decisivos en la obtención de los productos alimenticios. No obstante, no todos los países del mundo occidental comparten estas características descrita anteriormente. Las diversidades y particularidades merecen ser identificadas especialmente cuando se trata de la comunicación intercultural. Aunque parece ser que nosotros poseemos numerosas recetas y métodos culinarios, ello no significa que las recetas sean más complejas que las occidentales. Hay que analizar las diferencias en situaciones concretas. No existe la categoría de superioridad ni inferioridad entre culturas alimentaria, lo que las distingue reside en las diferentes condiciones (ambientales, étnicas, psicológicas, sociales, etc.), que determinan los estilos de vida y los hábitos alimentarios.

4.1 Alimentación habitual

4.1.1 Elección, preparación y consumo de alimentos en España

Según el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (en lo sucesivo, MAGRAMA, 2006:37-38), la agricultura fue el sostén principal de la economía española hasta los años sesenta del siglo pasado. España cuenta con una gran variedad de cultivos, entre los que cabría citar la uva, el olivo, la remolacha azucarera, la mandarina, entre otros (MAGRAMA, 2006:61-65). Los ganados vacunos y porcinos son los dos tipos de animales principales en la ganadería española (MAGRAMA, 2006:66-68 e INE, 2004:5). España también es conocida por su producción pesquera que representa un 16% del volumen total de producción de la UE en 2010 (UE, 2015:1). En España, el pan no integral, las patatas, la leche entera y la leche descremada y semidescremada son los alimentos más consumidos (INE, 2004:1).

Los españoles tienen su organización alimentaria basada en tres comidas

principales (el desayuno, la comida y la cena) y dos secundarias (el tentempié de media mañana y la merienda). Según Díaz Méndez (2013: 91), la comida suele tener lugar entre las 14:00 y las 15:30, y la cena, se efectúa más tarde, entre las 21:00 y las 23:00. La práctica de las comidas secundarias es muy generalizada entre los españoles, para quienes la comida más importante del día suele ser la del mediodía (Díaz Méndez 2013: 91-92). Según lo que observamos, una comida formal suele incluir un aperitivo, un primer plato (sopa, ensalada, etc.), un plato principal o fuerte, postre y por supuesto el café que culturalmente está muy implantado.

Aunque el gasto alimentario fuera de hogar llegó a un 14% en 2012 (INE, citado en Díaz Méndez, 2014:24), la mayoría de los españoles comen en casa. Claro está que este factor depende mucho de la situación laboral. En cuanto a las actividades relacionadas con la preparación de alimentos, de acuerdo con la Encuesta de Empleo del Tiempo (INE, 2012, citado en Díaz Méndez, 2014:24), las españolas invierten un promedio de una hora y 45 minutos al día, mientras que los varones dedican un promedio de 55 minutos. La mayoría de los españoles come y cena en compañía y para ellos el tiempo de comer constituye una buena oportunidad para charlas e interrelaciones.

Según Díaz Méndez (2014: 21), para los españoles la salud y el gusto son factores que predominan en la elección de los alimentos. El análisis muy detallado del coste de cada producto no constituye una práctica frecuente entre los españoles; no obstante, el precio sí suele ser un factor importante en la elección de los establecimientos. Y en cuanto a la preferencia de los productos, el MAGRAMA (2012, citado en Díaz Méndez, 2014: 26) demuestra que más de la mitad del gasto en la dieta española procede de la compra de los productos frescos, y esto por supuesto implica la mayor periodicidad de la compra. Díaz Méndez (2014: 27) también señala que uno de cada cuatro españoles realiza algún tipo de dieta (por razones de obesidad, hipertensión, diabetes, etc.), por lo que cabría decir que el seguimiento de hábitos más saludables consiste en una tendencia entre los españoles. Este concepto sano es incluido también en el refrán: “Desayuna como rey; come como príncipe, y cena como mendigo”.

Sin lugar a dudas, no podemos obviar la dieta mediterránea (en lo sucesivo, DM), si queremos ilustrar la estructura más ideal de la alimentación española. Según la Fundación Dieta Mediterránea (28), esta dieta -Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad- representa un estilo de vida equilibrado disfrutado por los pueblos mediterráneos (España, Italia, Grecia, Marruecos, etc.). La DM incluye una gran gama de alimentos vegetales como el pan, la pasta, las hortalizas, el arroz, las legumbres, las frutas y frutos secos. Su fuente principal de grasa es el aceite de oliva. Es moderado el consumo de pescados, mariscos, aves de corral y productos lácteos (la leche, el yogur y los quesos como los más representativos). En la DM, se nota la reducción significativa de la ingesta de las carnes rojas. Según Trichopoulou y Vasilopoulou (2000), la DM tradicional está asociada con la longevidad, y los antioxidantes, que abundan en los alimentos de alto consumo en esta dieta (referidos

principalmente al aceite de oliva, vegetales y frutas), constituyen la esencia del beneficio de la DM. Un estudio más reciente de la DM (Giacosa, et al., 2014) demuestra que la manera mediterránea de beber vino aumenta la longevidad y posee propiedades preventivas para las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Los inmigrantes también tienen la oportunidad de disfrutar de los beneficios de esta dieta, siempre cuando posean información adecuada y sus características fisiológicas y nutricionales permitan la ingesta según la DM.

Parece justo afirmar que todos los productos propios de las distintas regiones de España hoy día se comercializan en toda España. Lo que representa la diversidad en la comida española, a nuestro juicio, consiste precisamente en las diferentes preparaciones de los alimentos. A esto debemos añadir las influencias gastronómicas de los romanos, los árabes, los sefardíes, los cristianos, los descubrimientos del Nuevo Mundo y de los franceses (29). Enumeramos a continuación una parte de las técnicas o métodos de preparación que se usan frecuentemente en España (Trutter, 2007): el cocido (denominado antiguamente olla), el asado (se ve más el asado en cazuela de barro), el embutido, las orzas (técnica más bien de conservación), la fritura (especialmente con aceite de oliva), el sofrito, el encurtido (de aceitunas, ajos, pepinillos, etc., y en lo fundamental se usa como aperitivo), el escabeche, el adobo en pimentón, el bocadillo, etc. La traducción de cada una de estas técnicas es compleja y, además de lo cultural, se ha de tomar en cuenta lo comercial o turístico. Igualmente obstaculizan la traducción los nombres de platos típicos de cada región de España, citamos varios ejemplos de Trutter (2007: 17, 89, 248, 319, 365, 390 y 422): el Alioli de Cataluña, las recetas “al ajoarriero” de Aragón, la Tarta de Santiago de Galicia, la olla gitana de Murcia, la paella de Valencia, los quesos manchegos de Castilla-La Mancha, el gazpacho de Andalucía, etc. Cada uno de estos manjares es el orgullo de la gente de su lugar y a menudo tipifica la imagen de España para otros pueblos. Sus recetas, conservadas y evolucionadas a lo largo de la historia, poseen muchos valores investigativos para la comunicación intercultural.

4.1.2 Elección, preparación y consumo de alimentos en China

China es una de las primeras civilizaciones del mundo y ha mantenido la continuidad de su desarrollo durante varios milenios. La tradición es una constante presente en casi todos los fenómenos socioculturales de China, incluyendo la alimentación. La diversidad de la geografía china ha dado lugar a la variedad de los alimentos para su población.

Dentro de las actividades agropecuarias de China, el cultivo casi siempre ha sido el principal. El arroz, el trigo, el maíz y la soya se cultivan en la mayor parte del país. Antiguamente nuestra estructura alimenticia estaba compuesta por los llamados 五谷 [los cinco cultivos de grano], 五果 [las cinco frutas], 五畜 [los cinco animales] y 五菜 [las cinco hortalizas] (曾子孟, 2010: 101-104). En realidad, el número cinco no es una referencia exacta, sino un ejemplo de los alimentos más habituales, que son, en

el caso de los cultivos, el arroz, el maíz, el trigo, las legumbres, el sorgo; en el caso de las frutas, el melocotón, el dátil, la pera, los melones y la variedad de frutos secos; en el caso de los animales, el ovino, el porcino, el bovino, las aves de corral, los huevos, los productos lácteos y hasta en algunos lugares, el perro; en el caso de las hortalizas, el cebollino chino, el puerro, entre otras verduras que se consideran silvestres tradicionalmente en China.

Durante mucho tiempo, se usó el río Changjiang (Yangtsé) como una línea convencional de división entre las principales diferencias de los hábitos alimentarios de China. Esta división no es exacta, puesto que con el desarrollo económico, los productos alimenticios pueden comercializarse en toda China, lo que facilita la adquisición y potencia la variedad de alimentación. La mayoría de la población que vive al norte de este río prefiere más el trigo y los alimentos elaborados con la harina de trigo, como 馒头 [mantou, el pan chino], 包子 [baozi, la empanadilla china], y 面条 [miantiao, la pasta china]; mientras a la otra parte de la población -al sur del río Yangtsé- le gusta más el arroz y sus derivados, como 米粉 [mifen, el tallarín o fideo chino], 米糕 [migao, la empanadilla dulce a base de la harina de arroz], y 粽子 [zongzi, el relleno de arroz enrollado con hojas de bambú]. Los chinos del norte usan más el aceite de cacahuete, mientras en la región del sur es frecuente la cocina con aceite de girasol y de colza; los chinos casi no usan el aceite de oliva en su comida. Los movimientos migratorios constantes entre las regiones hacen que se vea cada vez menos esta diferencia de gustos, pero es un elemento presente e importante en la concepción de los chinos.

Desde los tiempos de 秦 [la dinastía Qin, 221 a.C.-207 a.C], los cultivos de grano han sido el componente principal en una comida, dado que la carne (de cualquier animal) era escasa comparada con los cultivos, por lo que no podía ser el plato principal. Al mismo tiempo, el arroz o el trigo cocido no es sabroso, tenemos que buscar un acompañante alimenticio para poder consumirlo y, las verduras u hortalizas, que abundan en tal manera al igual que la sal, sirven como plato secundario indispensable.

De hecho, cabe destacar esta concepción de 主食 [zhushi, alimentos principales, que deben ocupar la mayor proporción en la comida] y 菜肴 [caiyao, alimentos secundarios, que tradicionalmente conforman varios platos cocidos de carnes y vegetales y que sirven para acompañar el consumo de los alimentos principales]. A la hora de comer, los platos (de vegetales y carnes) y el bol lleno de arroz van separados y, generalmente, consumimos el arroz u otros alimentos básicos en mayor proporción que los platos secundarios.

Aquí en España, a diferencia de China, según nuestra observación, la proporción de la parte cárnica es predominante en el plato principal, excepto la paella, la pasta, el bocadillo, entre otras comidas que combinan el arroz o pan con las verduras y carnes o mariscos. Cabría citar la investigación de Ruiz Moreno, et al. (2013: 31), que

descubre un elevado consumo de carnes grasas, embutidos y alimentos ricos en azúcares sencillos, en cuanto a la dieta habitual de consumo por parte de los españoles. Esta característica influye en la alimentación de los inmigrantes. Según Cuadrado Vives (2013: 98), en 2007, entre los asiáticos entrevistados (en su mayoría procedentes de China) solo un 32% afirmaban consumir habitualmente la comida española, y era el porcentaje más bajo comparado con otras poblaciones inmigratorias numéricamente extensas.

En China, tradicionalmente, se comen tres veces al día. El desayuno se efectúa generalmente a partir de las 7:00 y puede tardar hasta las 9:00. Para la población rural, la comida (12:00 a 13:00) es más importante y ha de ser sustanciosa para proporcionar suficiente energía en función de la labor de la tarde; la cena para ellos empieza a menudo a las 18:00 y es más ligera que la comida. Para la población urbana, la comida suele ser algo rápido que se consume muchas veces en el trabajo; la cena se realiza más tarde, a las 19:00 o 20:00, según la distancia entre el lugar de trabajo y la casa, y es sustanciosa. En la mayoría de las familias chinas, la comida es una actividad colectiva y, si la situación permite, los padres suelen comer con los hijos en la comida más importante de cada día.

El gusto o no de la comida de un país depende también de sus métodos culinarios, que, en China, son abundantes. A continuación, seleccionamos varios ejemplos que presentan mayores diferencias comparadas con los métodos españoles. Con esta presentación de métodos culinarios, también queremos aludir al hecho de que son complejos y no todos los inmigrantes saben manejarlo, ni se emplean en su totalidad en los restaurantes chinos.

1) 蒸 [zheng, la cocción al vapor] se emplea principalmente para cocer o calentar el pescado, los baozi y los mantou. Para aplicar este método debe disponer de la vaporera de bambú o metal. El vapor es suave y preserva perfectamente el sabor y el valor nutritivo de los alimentos, sin añadirles calorías extras.

2) 炒 [chao, el salteado] es posiblemente el método culinario chino más conocido. Para aplicarlo se apoya en un wok o sartén. Se cocina con poco aceite, poca sal y mucho removimiento del utensilio.

3) 爆 [bao, la fritura a fuego vivo] es un método que requiere mucha experiencia. Se fríe el alimento (suele ser pescado) en el wok con mucho aceite (de girasol) a temperatura elevada durante unos pocos minutos, para que el alimento conserve su sabor y consistencia. Este método es peligroso, porque el aceite caliente, al contactar con el producto, suele prender fuego.

4) 烧 [shao, la cocción con salsas] es como el guiso español. El guisado chino requiere, en primer lugar, hervir los ingredientes a fuego vivo, y en segundo lugar, cocer todo a fuego muy lento durante el tiempo que demande la receta. En este método, se utiliza el 高汤 [caldo cocido a fuego lento de costilla de cerdo o pollo] o la salsa de soja.

No existe una cocina china única. Las cartas (casi idénticas en su mayoría) de los

restaurantes chinos -que tienen una presencia alta en España-, disponen solamente de una pequeña muestra de la cocina china que se prepara fundamentalmente para el gusto español. Los estilos de la cocina china, distintos de acuerdo con las principales regiones de China y reconocidos mundialmente, hacen que se difieran los gustos de la población de conformidad con su origen. Los chinos procedentes del condado de Qingtian, de donde proceden la mayor parte de los inmigrantes chinos en España, deben su arte culinario a la 苏菜 [*sucai*, cocina de Su, de la ciudad de Suzhou y sus alrededores]. Esta escuela de cocina es una de las ocho escuelas de China. Entre estas escuelas, las más famosas son la 川菜 [*chuancai*, cocina de Sichuan], la 粤菜 [*yuecai*, cocina de Cantón], la 京菜 [cocina de Beijing o cocina imperial] y la 鲁菜 [*lucai*, cocina de Shandong].

La comida típica de las regiones del norte de China, representada por la 京菜 [cocina de Beijing o cocina imperial] y la 鲁菜 [*lucai*, cocina de Shandong], es cuantiosa y sus principales condimentos son el ajo, la cebolla y la pasta de soja negra. La gente del norte consume más productos lácteos, carnes bovinas y ovinas que el resto del país. La comida propia del este de China está caracterizada por su presentación atractiva y sabores suaves, y los cocineros de esta región prefieren usar el método 红烧 [*hongshao*, guisado rojo con vino de arroz, azúcar y salsa de soja]. La comida es muy creativa y extravagante en el sur de China, tomando como ejemplo la 粤菜 [*yuecai*, cocina de Cantón]: por un lado, presenta una refinación excepcional y, por otro lado, los ingredientes (el perro, el gato, la rata, la tortuga, la serpiente, etc.), que se consideran tabúes en España, son codiciados en esta cocina. La comida del oeste de China es conocida por su sabor picante y su mejor representante es la cocina de Sichuan.

En fin, en muchos aspectos son diferentes la alimentación de España y la de China, y no es objetivo de este trabajo agotar todos estos puntos divergentes. En una palabra, como el dicho popular que tenemos: “民以食为天” [para el pueblo, la comida es el paraíso], la comida es importante para todos los pueblos, y los hábitos alimentarios inseparables de la comida reflejan la cultura.

4.2 Alimentación en situaciones específicas

“Mas sea tu alimento tu medicina, y tu medicina tu alimento” (Hipócrates 460-377 a.C., citado en Sabaté, 1995: 17)

“善治病者，不如善慎疾，善治药者，不如善治食”。(陈直, 1307, citado en 王耀堂, 闫燕秋 2008: 10) [Traducción: la mejor manera de tratar la enfermedad es prevenirla, y la mejor manera de curarla reside en la alimentación.]

Coincide la concepción clásica occidental con la oriental en cuanto a la relación entre la alimentación y la salud. El alimento posee naturalmente propiedades medicinales. Las dietas terapéuticas existen, con diferencias en la concepción y elaboración, tanto en la medicina occidental como en la medicina tradicional china (en lo sucesivo, MTC). La MTC considera que el tratamiento mediante la

alimentación no trae efectos secundarios y puede satisfacer la necesidad psicológica y el gusto del enfermo, mientras que el tratamiento con fármacos convencionales siempre contiene efectos secundarios (unas veces mayores y otras menores), y no satisface en muchas ocasiones la necesidad psicológica ni el gusto.

La nutrición y alimentación en la MTC, según 翁维健 (2008: 1-3), incluye cuatro consideraciones fundamentales:

- 1) 饮食养生 [Yinshi Yangsheng, la alimentación para preservar la salud] sostiene que la alimentación sirve no solamente para la manutención de las funciones del organismo humano, sino también para aumentar la calidad de vida.
- 2) 饮食治疗 [Yinshi Zhiliao, la alimentación para prevenir o curar la enfermedad] es parecida a las dietas terapéuticas. Pero en la MTC, no se trata de una lista de consejos como las normas dietéticas en España, sino de una lista de alimentos con propiedades medicinales que han sido utilizados y verificados a lo largo de la historia por la población china. Citamos aquí algunos de estos alimentos: el apio para prevenir y curar la hipertensión, la avena para la hiperlipemia, el dátil rojo chino para la anemia, la azucena para las infecciones por bacterias o virus, etc. No se asemeja a la fitoterapia de la MTC, ya que esta última consigue, a través de la combinación y cocción de las determinadas plantas, una especie de infusión que en realidad es medicina y no es agradable al gusto. Los alimentos que usa la MTC pueden ser preparados según el gusto del paciente.
- 3) 饮食节制 [Yinshi Jiezhì, la planificación de la alimentación] consiste en las pautas básicas recomendadas y conservadas por los médicos tradicionales chinos durante milenios. La MTC propone una alimentación variada y moderada. La moderación incluye la cantidad, la frecuencia, el horario, la estación, entre otros aspectos de los alimentos. Aconseja también beber el alcohol y tomar el té moderadamente. A nuestro juicio, los criterios de esta consideración imprescindibles para la elaboración de las guías alimentarias son: a) comer siempre alimentos frescos; b) consumir los alimentos cocidos más que los crudos; c) evitar los alimentos tóxicos.
- 4) 饮食宜忌 [Yinshi Yiji, lista de alimentos y combinación de alimentos recomendados y prohibidos] sostiene que el contenido de la alimentación de los enfermos y las personas normales debe ser diferente. Las recomendaciones y prohibiciones cambian de acuerdo con el lugar, el tiempo, la enfermedad y la constitución individual. Cabría citar algunos ejemplos: en la menstruación, se desaconsejan las comidas frías, el mango, la berenjena, el melón, etc.; en el embarazo, no se recomiendan el café negro, las comidas picantes o muy condimentadas, el cangrejo, etc.

La MTC también hace una clasificación de los alimentos según sus propiedades medicinales, he aquí unos ejemplos de 翁维健 (2008: 13-15): 健脾消积类 [la categoría de los alimentos benéficos para facilitar la digestión y quitar la flatulencia], 利尿通便类 [la categoría de los alimentos para facilitar la micción y la defecación], 补血类 [la categoría de los alimentos para facilitar la generación de sangre], 补气类 [la categoría de los alimentos para promover la energía vital], etc.

Sin duda, estas consideraciones han aportado mucho a la elaboración de las guías alimentarias chinas para el público en general, e influyen en la concepción de la alimentación habitual y especial de la población china en España, por lo que a la hora de diseñar una guía dietética para la alimentación en situaciones específicas para un chino, los dietistas deben tener presente estas consideraciones. En la realidad, ¿sucede así? Consideramos que el análisis de los resultados de entrevistas (ver apartado 4.3.2) puede revelar alguna información.

La medicina española, como componente excelente de la medicina occidental, pone al alcance de la población muchas guías alimentarias para situaciones específicas, como los consejos para la alergia al gluten, la dieta de eliminación de huevo, las recomendaciones para la alimentación de los diabéticos, etc. Muchas de ellas están disponibles *online* y son facilitadas por las sociedades especializadas en nutrición y alimentación. Si el destinatario es general, la población china está incluida, pero estas guías no están disponibles en chino. Para sorpresa de los españoles, en China casi no contamos con guías de este tipo facilitadas por fuentes acreditadas, y los pocos materiales que se puede encontrar en Internet son una especie de recetas “milagro”. De ahí se deduce la necesidad de la traducción de las guías alimentarias para situaciones específicas que sirven como herramienta útil de la educación alimentario-nutricional de la población china en España.

4.3 Análisis de encuestas y entrevistas

Con el propósito de tener una visión exploratoria sobre el estado de alimentación de la población china en la Comunidad de Madrid, así como los consejos que ofrecen los especialistas sanitarios españoles a los chinos, hemos diseñado y aplicado un cuestionario de encuesta y una guía de entrevista. Consideramos que los resultados pueden representar una parte significativa de las diferencias de la alimentación, de la importancia de la divulgación de las guías alimentarias, y de los factores que inciden tanto en el diseño de las guías alimentarias como en la traducción de las mismas.

La encuesta y la entrevista se aplicaron en los meses de marzo y abril de 2015. Se ha procurado lograr un universo de encuesta que abarcara a diversos sectores (sexos, edades, profesiones, etc.) de los residentes chinos en la Comunidad de Madrid. Se enviaron en total 41 encuestas, de las cuales se pudieron recoger 33 debidamente cumplimentadas y válidas. Diecinueve de ellas fueron rellenadas a mano mientras que otras catorce fueron completadas a través del correo electrónico.

La mayoría de los encuestados residen en la ciudad de Madrid y en el municipio de Alcalá de Henares. La elección de los encuestados se realizó aleatoriamente, sin predeterminación. Es oportuno destacar la colaboración de la 西班牙希望泉华人宣道会 [Alianza Cristiana y Misionera del Río de Esperanza de los chinos en España (30)] con su sede en Madrid. Esta alianza posibilitó la participación de veinte chinos.

Los demás encuestados fueron varios estudiantes chinos que cursan estudios en las universidades madrileñas y en la Universidad de Alcalá.

En el caso de la entrevista, cinco especialistas sanitarios españoles ofrecieron sus opiniones. Para la localización de los entrevistados, se puso en contacto primero con la secretaría o recepción de los centros de salud de Alcalá de Henares y de las zonas aledañas al distrito de Usera de Madrid. Muy pocos centros de salud concedieron la autorización y facilitaron el contacto de los especialistas dispuestos para la entrevista. La mayoría de los motivos de desautorización están relacionados con la falta de convenio de colaboración. Debido a estos motivos y el tiempo, aunque se pretendía realizar más entrevistas, no fue posible.

La población objeto de estudio es demasiado grande, por lo que, no apostamos por lograr la representatividad exhaustiva, que desbordaría nuestro objetivo. Al mismo tiempo, buscamos la manera de asentar las bases para investigaciones futuras más extensas.

Antes de entrar en los análisis, sería pertinente presentar las estadísticas generales de la inmigración china en España. De acuerdo con el INE (2014^a:4), a 1 de julio de 2014 residían en total 4.538.503 extranjeros en España, de los cuales 165.571 (3,64%) poseían la nacionalidad china, que era la sexta nacionalidad más numerosa situándose después de Rumanía, Marruecos, Reino Unido, Ecuador e Italia. Según el INE (2015:4), la edad media de la población extranjera inscrita en el Padrón Continuo es de 35,3 años, mientras que la edad media de la población china inscrita es de 30,1 años, lo que ubica a la comunidad china entre las más jóvenes. Durante 2014 aumentó el número de ciudadanos de China (5.310 más), y a 1 de enero de 2015, entre los extranjeros no comunitarios, destacan los ciudadanos chinos (191.341), superados numéricamente solo por los ciudadanos marroquíes (749.274).

Las comunidades con más residentes chinos son Madrid (49.831), Cataluña (49.773), Comunidad Valenciana (20.475) y Andalucía (19.496), y entre los chinos, hay más hombres (95.598) que mujeres (90.433), de ellos la mayoría tienen entre 20 y 45 años (EDIZIONES de europapress.es, 20 de febrero de 2015). Según el Ministerio de Empleo y Seguridad Social (2015: 7), la comunidad china que vive en España es la segunda no comunitaria con mayor número de afiliados a la Seguridad Social, sumando un total de 90.339, situándose detrás de la comunidad marroquí (196.967). Alfonso Chao, el portavoz del Comité para la Integración de Chinos, explica que los autónomos chinos se dedican principalmente a negocios minoristas de alimentación, comercio y textil, y que las dificultades idiomáticas y de comprensión hacen que la integración de los chinos en España sea lenta (31).

4.3.1 Análisis de encuestas

El cuestionario (apéndice 2) está compuesto por diez preguntas. Después de la

presentación del objetivo de encuesta y de agradecimiento, aparece la sección de “datos generales” que pretende conocer información básica de encuestado. Las preguntas propiamente dichas del cuestionario comienzan en la sección de “estado de alimentación” donde hay un total de cuatro preguntas que indagan sobre los siguientes aspectos de estado de alimentación: diferencias de los regímenes alimenticios, variedad, calidad-precio y preparación de alimentos, organización de las comidas, lugares para consumir las comidas, etc. Las demás preguntas están en la sección “alimentación y salud” y buscan revelar más diferencias de los hábitos alimentarios y de la concepción sobre alimentación y salud, así como la importancia que los encuestados conceden a las guías alimentarias.

El fin de la encuesta es conocer el estado de alimentación y la necesidad de las guías alimentarias y, detectar problemas de alimentación y salud. Creemos que con los resultados de estas preguntas se puede afirmar la existencia de diferencias alimentarias entre los dos países y el impacto de estas diferencias para los residentes chinos en Madrid, y todo ello puede servir tanto para el diseño de las guías alimentarias como para la traducción de las mismas.

Los varones encuestados fueron 11, lo que representa un 33,33% del total, mientras las mujeres, siendo 22, ocupan un 66,67% del total. El mayor grupo de participantes lo constituyen las personas de menos de 60 años, de las que 16 tienen menos de 25 años, 6 tienen de 25 a 40 años y 10 varían entre 41 y 60 años. Tenemos una encuestada mayor de 60 años. El hecho de que las mujeres que cumplimentaron la encuesta fueran el doble que los hombres puede suponer un desvío en los resultados. Al mismo momento, somos conscientes de que el número de encuestas recogidas no permite un estudio cuantitativo. No obstante, consideramos que ello no impide que sea igualmente útil esta investigación exploratoria y cualitativa.

La provincia china con más encuestados es Zhejiang (18), a la que se subordina política y administrativamente el condado de Qingtian, lugar con mayor número de emigrados chinos en España (32). Proceden también de las siguientes 9 provincias, municipios o zonas administrativas especiales: Shanghái (3), Hong Kong (2), Xi´an (2), Yunnan (2), Hebei (2), Beijing (1), Henan (1), Shandong (1) y Qinghai (1). Como se puede observar, proceden de distintas regiones de China, incluyendo las del norte y las del sur, pero prevalecen las del sur (25 personas en 4 provincias). Tradicionalmente, a la mayoría de los sureños les gusta más el arroz que pasta o pan chino. Pues, si la mayoría de residentes chinos en España proceden del sur de China, su hábito alimentario tiene mayor posibilidad de tipificar la imagen de la alimentación china para los españoles.

La diversidad de la muestra está representada también por la profesión de los encuestados: 19 estudiantes, 6 dependientes de tienda, 2 propietarios de restauración, un propietario de tienda de todo a cien, un empresario y 4 desempleados. El promedio de ingreso mensual depende de la profesión, y la mayoría (23) son dependientes de su

familia, 6 personas tienen un ingreso bajo (de 500 a 1.000 euros), y solo 4 personas tienen ingreso que supera los mil euros.

El porcentaje que ocupa la población joven (los estudiantes) en la muestra es elevado, lo que supondría una limitación de la investigación. Parece obvio que la población joven come libremente y no necesita estar sujeto a las normas dietéticas como lo está la población que tiene cincuenta o más años de edad. Sin embargo, consideramos que los resultados son representativos, puesto que en 2013 el alumnado chino en escuelas españolas se convirtió en el más numeroso entre los de otros países (Rosso, 2013: 3), y dado que la mayoría de los estudiantes chinos son recién llegados, se ven obligados a enfrentar los choques alimentarios durante su estancia. Además, si un individuo logra desarrollar un hábito de alimentación saludable desde joven, puede beneficiar toda su vida y ejerce influencia positiva sobre su comunidad.

Doce de los encuestados han residido por menos de un año en España, y el resto (21) confirma su estancia de uno a cinco años o más. El encuestado que ha estado más tiempo en España tiene una estancia de veinte años. Según este dato de permanencia, podemos decir que la mayoría de los encuestados (63,63%) han pasado la etapa de recién llegados y están o ya han estado en el proceso de aculturación.

Otra característica de la muestra es su nivel del español. 26 encuestados afirman tener un dominio regular del español, 5 lo dominan muy bien y 2 saben poco español. Cabría señalar que el hecho de que la mayoría tiene conocimiento del español, no significa que también sepan los términos de áreas de conocimiento especializadas.

La primera pregunta pretende conocer si el régimen alimenticio español o mediterráneo es adecuado a las necesidades de los residentes chinos en Madrid. Da la entrada directa al tema -les satisface o no la dieta española-. Si bien más de la mitad de los encuestados (54,55%) confirmaron que sí les satisface las necesidades, un 39,39% consideraron que era necesario un período de tiempo para su adaptación, lo que coincide con las personas que llevan menos tiempo en España.

La segunda pregunta está dividida en 4 partes, con las cuales conocemos que la mayoría (23) consumía 3 comidas al día en China (desayuno, comida y cena), pero en España, se vieron obligados a cambiar su hábito -de 3 comidas al día a 2 diarias-, es decir, 21 encuestados afirmaron realizar la comida y la cena al día, excluyendo el desayuno. El cambio del hábito de comer puede estar relacionado con el horario de trabajo o de comidas de España.

Los encuestados que incluían el desayuno en su alimentación en España fueron 6, mientras que el resto lo prescindió o lo reemplazó con un refrigerio a media mañana. Este dato contrasta con la opinión de casi la mitad de los encuestados (16), quienes atribuyeron mayor importancia al desayuno entre otras comidas al día. Saltar una comida es perjudicial para la salud.

En la pregunta 2.4, se pide a los encuestados que opinen sobre el impacto del horario de las comidas sobre la salud. 31 personas contestaron que sí hay impacto y, además, pusieron varias razones como:

1. 用餐时间安排影响消化。 [El horario de comer afecta a la digestión.]
2. 规律合理的用餐时间安排是健康生活方式的组成部分。 [El horario regular y adecuado de comer es un componente del estilo de vida saludable.]
3. 西班牙午餐和晚餐隔得太久了。 [En España, el intervalo entre la comida y la cena es demasiado largo.]
4. 晚餐时间太靠后, 这会使得摄入的热量因为时间的关系得不到消耗。 [La cena demasiado tarde hace que se ingiera más energía que no puede ser gastada porque el tiempo lo impide.]

La mayoría son conscientes del choque socio-cultural de una costumbre alimenticia distinta. El cambio de horario o de la organización de las comidas afecta al hábito alimentario y por consiguiente puede conllevar consecuencias positivas o negativas a la salud. En esta muestra, a pesar de que un 63,63% de los encuestados cuenta con una estancia de uno de cinco años o más, el hábito de comer cinco veces al día fue asimilado solamente por un encuestado, y 4 lograron mantener la costumbre china de realizar tres comidas al día.

En la pregunta 3.1, 23 encuestados sostuvieron que China tiene mayor variedad de alimentos, tal vez no sea posible en muchas ocasiones conseguir productos tradicionales chinos en España, y que es verdad que nosotros los chinos, especialmente los que vienen del sur de China, consumimos más tipos de alimentos, tales como la serpiente, el lichi, el “ojo de dragón” (guiyuan), etc.

Según la investigación (pregunta 3.2), para 26 encuestados, la diferencia entre la cocina española y la cocina china es enorme. Mientras que para el resto, esta diferencia es moderada. Este resultado reafirma la diferencia cultural en la alimentación entre los dos países.

Para los residentes chinos en Madrid, existen puntos comunes en la alimentación de los dos países. En la pregunta 3.3, para 15 encuestados China tiene mejor relación calidad-precio en cuanto a los alimentos, 10 están a favor de España, y 6 consideran que ambos se igualan al respecto. La diferencia no es muy significativa aquí. Otro punto semejante lo podemos encontrar en la pregunta 3.4, donde a 15 de los encuestados les parece más saludable el régimen alimenticio de España, a 11 participantes les convence más el de China y, para otros 7 son iguales los dos. Entre las razones de los que están a favor de España se cabría citar:

1. 食物更安全干净, 少有污染和假货。 Los alimentos [de España] son más seguros, limpios, menos contaminados ni falsificados.
2. 他们做菜时用的油很少。 [Los españoles] no usan mucho aceite.
3. 他们的烹饪方法能保留食物原来的自然味道。 [Los españoles] cocinan de la manera que conserven el sabor original y natural de los alimentos.
4. 柠檬啊, 红酒啊还有橄榄油都是有益健康的。 El limón, el vino tinto y el aceite de oliva

son beneficiosos para la salud;

5. *西班牙人的地中海饮食习惯有预防心血管疾病的功能, 非常健康。* Los españoles cuentan con la dieta mediterránea que sirve para prevenir las enfermedades cardiovasculares y es muy sana.

Estos razonamientos giran en torno a la seguridad alimentaria, las costumbres de preparación de los alimentos, y los alimentos típicos y tradicionales. A pesar de que solamente una persona hizo referencia a la dieta mediterránea, mayor conocimiento de la sociedad española, en todos los aspectos, siempre ayuda a la adaptación.

Los que alaban la salubridad de la alimentación china, por su parte, señalan que:

1. *西班牙人晚饭吃得太迟了, 这会影响消化。* En España, cenan muy tarde, lo que dificulta la digestión.
2. *中餐菜肴荤素搭配更合理, 素菜比荤菜多。* La cocina china combina mejor los alimentos cárnicos y vegetales en un solo plato, y los vegetales suelen ser más que las carnes
3. *中餐品种多样, 营养丰富, 美味可口。* La comida china es muy variada, nutritiva y sabrosa.
4. *油炸食品和冷饮较少。* [En China hay] menos alimentos fritos y bebidas frías.

El tema de la costumbre de las comidas (la cena, especialmente) volvió a ser mencionado. Las diferencias regionales en China posiblemente han contribuido a la diversificación de los métodos de preparación de los platos. La combinación de los alimentos de origen animal y vegetal también varía según el lugar. Estos comentarios son más autóctonos y parciales, mientras que la afirmación de la variedad de toda la comida china es más general.

Entre los que no están ni a favor ni en contra, existen varios comentarios que se destacan:

1. *西班牙的食物更安全, 但是饮食时间不合理。* En España los alimentos son más seguros, pero el horario de las comidas es poco saludable.
2. *中国的饮食习惯较健康, 但是食品安全问题很揪心。* El hábito alimentario en China es más sano, pero la seguridad alimentaria es preocupante.
3. *重要的是保持一个健康的习惯, 这跟在哪儿没有太大关系。* Lo que importa no es el lugar sino tener un hábito saludable.

Los encuestados de este grupo “imparcial” cuentan con unos comentarios más analíticos y constructivos. La organización de las comidas y la seguridad alimentaria saltaron de nuevo en las respuestas, lo que implica la importancia que concede la población a estos temas. Aunque el lugar donde uno esté pueda que no constituya una dificultad para mantener un hábito saludable, es necesario valorar en qué medida es este hábito saludable y cómo puede ser adquirido.

El resultado de la cuarta pregunta revela que 19 encuestados comen siempre en casa, mientras otras 9 personas lo hacen con mucha frecuencia. 10 personas de vez en cuando visitan restaurantes españoles, y los restaurantes chinos son frecuentados por 12 personas. Estos datos respaldan la concepción china de la casa como el lugar principal y tradicional para las comidas, lo que no es una característica de la cultura

china en particular, pero sí puede evidenciar que los cambios que produce la sociedad moderna ha afectado poco esta tradición. La mayoría de los encuestados mantienen esta tradición. El hecho de comer en casa implica la compra familiar y preparación casera, por lo que, las guías alimentarias deben contener los consejos de la compra y de la preparación de los alimentos. Y a la hora de diseñar los consejos, deben tenerse en cuenta las costumbres y estructura alimenticia de la población.

La quinta pregunta invita a los encuestados a reflexionar sobre sus propios hábitos alimentarios. 9 personas consideran que su hábito de alimentación es saludable, y entre las razones que sostienen están la de comer a tiempo y en porciones moderadas y la de moderar el uso de aceite. 24 personas, a su vez, consideran insalubre su hábito alimentario, porque:

1. 我不吃早饭。No desayuno.
2. 我不按时吃饭。No como a tiempo.
3. 我吃得多动得少。Como mucho y no hago ejercicio.
4. 我喜欢吃辣，但是吃得太多了。Me encantan las comidas picantes y las como demasiado.
5. 我经常吃方便面。Consumo muchos fideos precocinados y envasados.

Estos razonamientos están vinculados al incumplimiento del horario de las comidas, la falta de correspondencia entre la alimentación y la práctica de actividades físicas, el vicio de comidas irritantes y el gusto de los alimentos rápidos. La mayoría de los encuestados son conscientes de la relación entre la alimentación y la salud. He ahí la importancia de desplegarse los esfuerzos para difundir los consejos de una alimentación saludable y lograr que la educación alimentario-nutricional se adentre en la mente de la población.

La sexta pregunta está diseñada para mostrar la diferencia en cuanto a las prohibiciones entre la alimentación española y la china, destacando la concepción de los chinos. Para los encuestados, hay 8 combinaciones de alimentos que pueden causar malestar o efectos adversos, por lo que no deben consumir estos alimentos juntos. Las siguientes combinaciones son mencionadas con mayor frecuencia:

El marisco y las vitaminas, las espinacas y el tofu, la leche y el limón, el alcohol y la leche.

Tal vez será ridículo para los españoles porque, por ejemplo, el tomate es rico en vitamina C, y no es difícil hallar platos en los que se combinan mariscos con tomate o salsa de tomate. Y sin embargo, casi no se ha oído decir que su consumo supone un riesgo para la salud como sostiene la prohibición china sobre el marisco y las vitaminas.

Las pautas alimentarias en situaciones patológicas para los encuestados son muchas. He ahí unos ejemplos mencionados por los encuestados.

1. 生病时饮食忌辛辣。No se debe consumir comidas picantes y ácidas durante las infecciones.
2. 过敏患者应注意饮食宜忌。Los alérgicos deben cuidar que su alimentación no contenga cosas que les irriten.
3. 痛风病患者忌啤酒和海鲜。Los enfermos de gota no deben consumir cerveza ni marisco.

4. 来月经时不应喝冷饮。 Las chicas cuando tienen la menstruación no deben ingerir bebidas frías.
5. 高血压患者饮食忌咸。 Los hipertensos deben consumir menos sal.
6. 缺碘者应多吃香蕉。 Los pacientes que carecen de yodo debe consumir más plátano.
7. 肠胃不好的人应少吃奶制品。 Los que padecen problemas gástricos deben disminuir el consumo de lácteos.

Estas pautas son más específicas para las personas con determinadas características. Tienen mucha aceptación entre los chinos, de manera que para la población china su práctica es casi segura y pocos dudan de su origen y científicidad. Este rasgo debe ser considerado en la confección de las guías alimentarias.

Las respuestas de la séptima pregunta revelan que solamente un encuestado ha consultado en un centro médico español sobre la dieta para los diabéticos. El resto no ha realizado ninguna consulta sobre la alimentación. Sin embargo, 16 consideran que es importante consultarlo sin especificar más el porqué. 12 personas menciona la frase hecha en chino 病从口入 [la enfermedad entra por la boca] para expresar la necesidad de este tipo de consulta. Existen dos encuestados que aluden a la utilidad de las informaciones dietéticas en la adaptación, la inclusión social, la convalecencia y la identificación de los alérgenos. Este resultado demuestra que aun sabiendo que la alimentación es importante, los encuestados no tienen la costumbre de acudir a los especialistas para cuidar de manera más profesional su salud. Es verdad que las personas suelen ir a la consulta cuando están enfermas. Queremos expresar que para una persona sana también es necesario conocer su estado de alimentación y observar unas normas básicas para preservar su salud previniendo las enfermedades.

Con la octava pregunta conocemos un poco más del estado de reconocimiento de las guías alimentarias para los residentes chinos en Madrid. 23 encuestados no conocen este tipo de material pero opinan que es importante conocerlo. Entre los demás, 5 afirman haber visto algo similar en China, 3 saben algunos consejos mediante Internet y 2 consideran que las guías ejercen influencia en la alimentación. Este resultado pone en evidencia la necesidad de la difusión de las guías alimentarias.

Con la penúltima pregunta se obtiene información sobre las enfermedades o situaciones que para los encuestados precisan de una guía dietética. Las enfermedades más mencionadas son alergias (28 veces). Las otras enfermedades o situaciones aludidas con mayor frecuencia son la diabetes (24), la obesidad (23), las enfermedades cardiovasculares (21), el cáncer (20) y el embarazo (19). En la ordenación de las enfermedades seleccionadas según el grado de la necesidad de una guía dietética, las alergias son puestas en el primer lugar 14 veces, 12 veces más que la diabetes que ha sido puesta en la cabecera 2 veces. Conforme al resultado de esta pregunta, hemos seleccionado dos guías de alimentación relacionadas con las alergias y la intolerancia alimentaria.

La última pregunta, que es de selección múltiple, está vinculada con las vías a

través de las que se pueden conseguir las guías alimentarias. A pesar de que con las preguntas anteriores se sabe que la mayoría de los encuestados no conocen qué es una guía alimentaria, 30 participantes confían en Internet, mientras otros 20 creen en la prensa y otras publicaciones. Son pocos los que seleccionaron el Centro de Atención Primaria (6), hospitales (11) y asociaciones de la alimentación, la nutrición y la dietética (14). Un encuestado seleccionó otros medios pero no especificó cuáles eran. El hecho de seleccionar Internet como la vía más probable para obtener las guías alimentarias demuestra, por un lado, la importancia y facilidad de Internet para la divulgación de información dietética, por otro lado, la necesidad del control y verificación de la científicidad de los contenidos. Los centros médicos y las asociaciones afines, que deben ser las entidades competentes en la orientación sanitaria, tendrían que esforzarse para que la población en general conozca su labor y utilice su servicio. Las organizaciones, tanto oficiales como no gubernamentales, que tienen como objeto ayudar a los inmigrantes, deberían aportar sus esfuerzos en la difusión de información dietética.

4.3.2 Análisis de entrevistas

En la entrevista, contamos con la colaboración de dos médicas (Medicina General y Pediatría) de un hospital público de referencia en Madrid y tres médicos (dos de Medicina General y uno de Endocrinología) de dos centros de salud de Alcalá de Henares. La entrevista se realizó en persona, sin grabación pero con notas que se cumplimentaron una vez finalizado el encuentro. Para respetar la privacidad y la objetividad, acordamos no citar a los entrevistados por nombres. La guía está compuesta por 8 preguntas sencillas, precedidas por una presentación del entrevistador, el objetivo de la entrevista y el agradecimiento. Las respuestas se reproducen lo más completas posible en el apéndice. A continuación, analizamos los puntos más destacados de los resultados, cuya versión completa está en apéndice 3.

Pregunta 1 ¿Acuden ciudadanos chinos a su centro? ¿Por qué motivos?

Con la primera pregunta queremos conocer la frecuencia y el motivo de la consulta por parte de los chinos. Todos los entrevistados afirmaron la primera pregunta, respondiendo sí, pero también coincidieron en que no habían venido muchos chinos ni frecuentemente. Dos profesionales especificaron los motivos: las enfermedades comunes, las infecciones y la cardiopatía. Cabría deducir que acudir a los centros de salud con frecuencia todavía no es una tendencia entre los chinos, coincidiendo con lo dicho anterior de que la población china en España es relativamente joven y personas de esta edad no suelen tener necesidad de ir al médico. La alimentación o los problemas de nutrición no forman parte de los motivos de consulta. Entonces, cuando los chinos van al centro médico, ¿preguntan sobre la alimentación? y ¿los médicos suelen ofrecer consejos al respecto?

Pregunta 2 ¿Los chinos han pedido consejos sobre alimentación? Si lo han hecho,

¿por qué motivos?

Cuatro de los cinco especialistas afirmaron que habían dado consejos sobre alimentación a los pacientes. Uno de ellos dijo que normalmente se dieron recomendaciones para los niños, mientras otro confirmó que la dieta es personalizada y es resultado de una analítica. Casi todos contestaron que los chinos atendidos no consultaron sobre la alimentación, excepto una médica que reveló que los chinos a veces sí mostraron interés en estos consejos por dudas sobre la interacción entre el medicamento y la alimentación. ¿Ahora bien, si se dan recomendaciones, estas son iguales para residentes de cualquier país?

Pregunta 3 ¿Cuáles son las diferencias entre los consejos alimentarios para un español y para un chino?

Todos consideraron que no hay diferencias. Parece justo afirmar que los médicos entrevistados tienen una familiarización muy limitada respecto a la alimentación de la población china: dos de ellos argumentaron que los chinos consumen más arroz y los españoles no; uno de ellos insistió en que los chinos han de adaptarse al contexto. Esto contradice los criterios de diseño de las guías alimentarias, que resaltan la importancia de averiguar las características fisiológicas, la tradición y las necesidades concretas para las recomendaciones. No todos los chinos prefieren ni consumen mucho arroz, y aunque la mayoría de la población del sur de China ingiere más cantidad de arroz que de pasta china, la población del norte, especialmente los residentes cercanos a la capital prefieren la pasta china al arroz (Schlotter y Spielmanns -Rome, 2013: 10).

Pregunta 4 ¿Tiene su centro materiales sobre la alimentación saludable o dieta en situaciones específicas?

La cuarta pregunta pide información sobre los materiales o guías de alimentación saludable o de dieta en las enfermedades. Los cinco especialistas respondieron que su centro cuenta con este tipo de materiales, y la mayoría (4) consideraron que el nutricionista del centro es el que elabora estas guías. Una doctora de Medicina General contestó: “[...] Pero no sé exactamente dónde están estas guías. Normalmente damos las recomendaciones oralmente a cada paciente”. Aunque se destaca la función del nutricionista, no existe esta figura en todos estos centros (solamente dos de los tres centros sanitarios visitados cuentan con la figura del nutricionista, quien se encarga más bien de la dieta hospitalaria y deportiva que de la alimentación habitual).

Pregunta 5 ¿En qué idiomas están disponibles? (¿Le gustaría que estuvieran disponibles en chino?)

Todos los entrevistados dijeron que estos materiales están disponibles en español y estuvieron a favor de la traducción a chino. Esto es contradictorio con la respuesta

anterior de que muy pocos chinos acuden al médico. No explicaron por qué les gustaría que estuvieran disponibles en chino, pero mencionaron que habría que buscar a un profesional de traducción para realizar el encargo. Dos de los cinco entrevistados también hablaron de la Estrategia NAOS como un ejemplo de estas guías, pero no tenían ejemplares de este instrumento en el centro.

Pregunta 6 ¿El lenguaje de estas guía es sencillo y comprensible para toda la población?

La pregunta 6 está relacionada con la elaboración de las guías, indagando si el uso del lenguaje está al nivel de la población. Todos sostuvieron que los materiales eran fáciles de entender y seguir; uno de ellos puso un ejemplo: “el póster que tenemos pegado en la pared de la entrada es bastante ilustrativo: una pirámide de alimentos de color”. No obstante, sólo se trata de una imagen sin textos explicativos.

Pregunta 7 ¿En su opinión, cuáles son las enfermedades que precisan de una dieta especial?

Se puede apreciar en todas las respuestas la mención frecuente de la cardiopatía y la diabetes mellitus. Cabe destacar que 3 de los 5 médicos pusieron primero la intolerancia o alergias alimentarias, mientras otros dos pusieron énfasis en la necesidad de realizarse una analítica para determinar el tipo de dieta y tratamiento terapéutico.

Pregunta 8 ¿Actualmente a través de qué vías la población puede obtener las guías dietéticas?

La mayoría (3) insistieron en que había que consultar a un nutricionista y que las dietas disponibles en las páginas web no son de fiar, y el resto (dos médicas), por el contrario, sugirió que se visitaran las páginas de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. La recomendación dietética no es un deber exclusivo del nutricionista, sino una libertad entre todos los médicos. Dicho en otras palabras, todos los médicos entrevistados, sin ser especialistas en dietética, consideran que pueden mandar a observar un régimen de alimentación.

Los resultados de las encuestas y entrevistas muestran una vez más que la alimentación de China es diferente de la de España y estas diferencias tienen influencia sobre la vida de los residentes chinos en Madrid, quienes se ven obligados a abandonar parcial o completamente su hábito alimentario original, y a adaptarse al nuevo régimen alimenticio (el horario y frecuencia de las comidas, la variedad, preparación y relación calidad-precio de los alimentos, etc.). Este grupo de residentes siente el interés y la importancia de mantener una alimentación saludable pero no saben o saben a medias el cómo. La profusión de información dietética en los medios de comunicación supone una oportunidad y vía de ampliar el alcance de la educación

alimentario-nutricional, a la vez que urge la garantía de la científicidad de los contenidos, por lo que las administraciones (la AECOSAN, por ejemplo) deben tomar medidas concretas para el control y verificación de la información.

Las guías alimentarias facilitan consejos científicos y asequibles para la población en general y posibilita la mejor adaptación e integración de los extranjeros en la sociedad. Estas guías también ayudan al intercambio de las culturas alimentarias, enriqueciendo la diversidad y la armonía de la convivencia. La traducción de estas guías amplía el rango de acción de ellas y busca unificar los términos y las expresiones en el campo de la nutrición y la alimentación, evitando los malentendidos y promoviendo una mejor integración en la sociedad de los recién llegados. Pongamos por ejemplo, con un mínimo de formación dietética “española”, los padres chinos podrán comprender mejor el régimen de comida de sus niños en los colegios públicos en España.

Las guías alimentarias, al igual que los diferentes hábitos, poseen distintas características de acuerdo con la población a la que están destinadas. La discrepancia de los criterios está condicionada por los rasgos fisiológicos, la tradición y las costumbres, las condiciones económicas y las creencias (prohibiciones, etc.). Los consejos dietéticos de un español no deben ser facilitados a un chino en su totalidad sin averiguar el caso concreto de las necesidades individuales y el hábito personal. Todas las personas son distintas y el hecho de que algunos médicos entrevistados mencionaron la necesidad de hacer una analítica también afirma la diversidad de condiciones individuales. Estas peculiaridades han de ser tenidas en cuenta a la hora de confeccionar las pautas alimentarias y a la hora de traducirlas.

En concordancia con el análisis, proponemos traducir un conjunto de siete guías alimentarias que están relacionadas con la intolerancia al gluten, la alergia a proteínas de la leche de vaca, los falsos mitos de la alimentación, la dieta cardiosaludable, la alimentación de inmigrantes y los consejos de alimentación de los dos países para toda la población.

Cabría señalar la importancia que otorgamos a los documentos de alérgenos en la alimentación, que atañen a la vida diaria de la población y con frecuencia constituyen las causas más inmediatas de los malestares de los recién llegados. La UE (2011: 18-24) ha dictado el Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, obligando a todos los establecimientos de hostelería y restauración a brindar al consumidor la información sobre los alérgenos potenciales. La desmitificación de los mitos alimentarios busca la manera más directa de informar al público sobre la verdad de lo que come, ofreciendo una clasificación general de los vicios y virtudes de la concepción española sobre la salud y la alimentación, que sin duda facilita la concienciación e integración de los residentes extranjeros. Los falsos mitos, en su mayoría, tratan sobre la dieta para los obesos y diabéticos, mientras la

dieta cardiosaludable brinda consejos sobre la elección y preparación de alimentos para la población afectada por la cardiopatía, enfermedad crónica al igual que la obesidad y la diabetes.

Las guías alimentarias para el público en general de ambos países, como ya hemos señalado en capítulos anteriores, tienen reconocimiento oficial y constituyen ejemplares de consulta y referencia obligatoria para las demás guías en situaciones específicas. Creemos que nuestra propuesta de traducción de estos materiales puede servir de ayuda para los residentes chinos en Madrid en su acercamiento a la sociedad española y formación de un estilo de vida saludable y acorde al entorno foráneo.

Capítulo V Análisis de materiales traducidos

En este capítulo se analizan las dificultades lingüístico-culturales encontradas y sus respectivas soluciones. Se han traducido 9 textos y 2 tablas que pertenecen a 7 guías alimentarias. Destacamos la utilización de la teoría *Skopos* como guía de la traducción y del control de la calidad. Debido a la extensión del presente trabajo, de los materiales traducidos (apéndice 1) hemos seleccionado un conjunto de 43 casos o situaciones más representativas.

El análisis hace hincapié tanto en la discusión de las técnicas de traducción a seleccionar de acuerdo con cada contexto, como en la explicación de las diferencias culturales existentes en estas guías. Con este análisis se intenta, por un lado, confirmar la viabilidad de la teoría *Skopos* para la traducción entre las lenguas y culturas que tengan una mayor distancia, y por otro, resaltar la importancia de la identificación y comparación de las diferencias culturales para la elaboración de estas guías relacionadas con la salud.

En los 43 casos concretos, en los que muchas veces confluyen problemas de varios niveles, se han podido identificar las siguientes dificultades:

- A nivel léxico: 29
- A nivel sintagmático y oracional: 22
- Diferencias culturales que suponen dificultad para la comprensión: 21

En cuanto a las técnicas utilizadas y discutidas, la frecuencia aproximada es la siguiente:

- Amplificación o paráfrasis explicativa: 18 veces
- Particularización: 14 veces
- Generalización: 13 veces
- Adaptación: 10 veces
- Traducción literal: 5 veces
- Ampliación lingüística: 5 veces
- Préstamo: 5 veces
- Transposición: 4 veces

- Elisión: 3 veces
- Compresión lingüística: 1 vez

Cabría señalar que, en muchas ocasiones, se utilizan varias técnicas para resolver un problema de traducción. La adaptación, que supone la utilización de un término propio de la cultura receptora para sustituir un elemento cultural, puede perfectamente combinarse con la técnica de ampliación o compresión lingüística, puesto que este término o elemento cultural puede ser más extenso o reducido lingüísticamente. También cabe resaltar que esta aproximación se realiza con el propósito de ilustrar la frecuencia de uso de las técnicas. La selección de todas estas técnicas se hace a fin de cumplir el *Skopos*, es decir, adecuar el TM al contexto lingüístico y cultural de receptor y seguir el principio de la lealtad.

5.1 Análisis de traducción de consejos para la aplicación de íconos de alimentación equilibrada

5.1.1 Pagoda china (apéndice 1.1)

La Guía alimentaria china (2007, última actualización en 2010 realizada por la Sociedad China de Nutrición) ha utilizado la pagoda china como el ícono que ilustra la alimentación equilibrada para la población china. La pagoda es una estructura arquitectónica típica de la cultura china. En realidad, se llama 宝塔 [pagoda de tesoros], ya que es una tradición conservar cosas de alto valor dentro de ella, como la reliquia sagrada del Budismo o Taoísmo. En el contexto de esta guía, la concepción ha cambiado, ya no consiste en su origen religioso, y no hace falta resaltar el sentido de tesoros, puesto que, en función de cuantificar cada tipo de alimento, importa más la estructura (la anchura de cada planta) de una pagoda que lo que tradicionalmente se guarda en ella. En la actualidad, la pagoda todavía se conserva en muchos lugares de China. El carácter 塔 es la denominación general que se da a todas las estructuras arquitectónicas más altas que anchas, y este significado es muy parecido a la torre. Sin embargo, en este contexto de traducción, la palabra *torre* es una opción menos adecuada que *pagoda*, puesto que su empleo resta el matiz cultural, y lo que se busca en la torre suele ser su altura, no la dimensión horizontal. Por lo que utilizamos la técnica de particularización para que sea precisa y concreta la traducción de 塔.

Lo que se traduce no son estos íconos mismos, sino las instrucciones de su aplicación, las cuales cumplimentan los principales consejos de las guías, especificando la cantidad y frecuencia de la ingesta o haciendo énfasis en los tipos de alimentos o actividades físicas, como por ejemplo, aparecen varios tipos de ejercicios en la pirámide española, incluyendo subir escaleras, montar en bicicleta, nadar y jugar al fútbol, pero en la pagoda china, solo se incluye la figura de un deportista corriendo que expresa la importancia de las actividades físicas para un estilo de vida saludable.

Las instrucciones de la guía china no suponen una dificultad terminológica para la traducción. No obstante, tendríamos que destacar varios aspectos que difieren de la

pirámide española para una mejor comprensión.

En el título de la pagoda china, se emplea 膳食 para referirse a la alimentación. Este mismo significado puede ser expresado por 饮食. En la práctica se usan los dos indistintamente. Pero el primero es más formal y se emplea con frecuencia en los documentos oficiales, mientras que el segundo es más popular, y se oye mucho en el habla cotidiana. Por eso, utilizamos 膳食 en la traducción de los títulos o nombres, y en los consejos concretos, que se dan oralmente, alternamos su uso con 饮食. En este ejemplo se pone en evidencia el uso de la particularización como técnica de traducción.

En el prólogo de la guía china se revela que la alimentación que refleja la pagoda es más ideal que práctica, debido al desequilibrio del desarrollo entre las diferentes regiones, especialmente entre las zonas rurales y las zonas urbanas, donde hay más probabilidad de conseguir todos los tipos de alimentos recomendados por la pagoda. Sin embargo, aun estando en una situación económicamente superior, no es una tarea fácil consumir todos los alimentos recomendados en un solo día. Basta con poner un ejemplo para que se comprenda la dificultad de cumplirlo: en la pagoda china, se aconseja el consumo diario de todos los tipos de carne, incluyendo la de ganado, de aves de corral, de mariscos y pescados.

El aceite en la guía china, a diferencia de la guía española que aconseja su consumo a diario y con mucha frecuencia, se ubica en la cima de la pagoda, entre los alimentos que menos se recomienda consumir. La ingesta diaria recomendada no supera los 30 gramos, y es poca cantidad si la comparamos con la recomendación española de 3 a 5 raciones (30g a 50g).

La recomendación de la actividad física diaria puede causar malentendido si traducimos palabra por palabra. La traducción literal sería *actividad física 6.000 pasos*, y confundiría más el hecho de que este mensaje está acompañado por la figura de un atleta que está aparentemente corriendo sobre una pista. En realidad quiere referirse a una actividad moderada que equivale a caminar unos 6.000 pasos. Por lo que en la traducción se opta por la técnica de amplificación o paráfrasis explicativa para precisar el significado implicado por el carácter 步 [paso], con el que en chino ya es suficiente para expresar la idea de caminar. La traducción de 身体活动6.000步, sería *haga actividad física moderada, como caminar unos 6.000 pasos a diario*.

5.1.2 Pirámide española (apéndice 1.2)

La guía *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables* (2008) utiliza la figura de la pirámide para reflejar la alimentación sana. El lenguaje utilizado para las instrucciones españolas posee carácter descriptivo y orientativo. También existe una correspondencia entre la cantidad recomendada de los alimentos para el consumo diario y el tamaño de cada nivel de la pirámide. La diferencia está en que la pirámide

española emplea colores (rojo, amarillo y verde) para expresar la frecuencia del consumo de cada tipo de alimentos, mientras la pagoda china no pone tanto énfasis en el uso de colores ni hace referencia a la frecuencia de consumo dentro de la imagen.

Caso representativo nº 1 de 5.1.2

Texto original: Pirámide de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Pirámide NAOS)

Texto traducido: 西班牙营养、身体活动和肥胖预防策略膳食金字塔 (西班牙健康膳食金字塔)

Comentarios:

Lo primero y lo último que se traduce suele ser el título de un documento. Es lo primero porque da un indicio de lo que se desplegará luego en el cuerpo del texto, y lo último porque hay que comprenderlo todo para trasladar de manera más sintética posible el significado que entra primero en la lectura del receptor.

Este es el título de la pirámide, dado que es una estrategia y de acuerdo con lo expuesto más abajo en las instrucciones, sería mejor la expresión de *lograr una nutrición equilibrada* que simplemente *la nutrición*, e *incrementar la práctica de actividad* mejor que *actividad física*. Desde luego, se trata de una estrategia oficial, lo que se enfatiza es la síntesis del lenguaje. Procuramos mantener tanto la esencia como la forma de expresión del autor, trasladando literalmente *la nutrición y actividad física*, pero en el caso de *prevención de la obesidad*, sustituimos el sustantivo *prevención* por su forma verbal para que este sintagma sea más genuino y fluido en chino. Este cambio de categoría gramatical implica la utilización de la técnica de transposición.

Cabría señalar la utilización de la técnica de amplificación o paráfrasis explicativa en la traducción de *pirámide*. No es cualquier pirámide, sino la pirámide basada en los alimentos, es decir, todos sus consejos giran en torno a los alimentos, incluyendo la variedad, la forma y la frecuencia de consumo, etc. Valdría la pena especificar esta característica y la amplificamos con 膳食 [alimentación] para que el receptor capte inmediatamente el mensaje principal del texto.

Es complejo traducir las siglas, especialmente las siglas irregulares en este caso NAOS, que no corresponden con las primeras letras de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Además de que el uso de las siglas ayuda a economizar el lenguaje, no conviene traducir el significado de todas las letras porque sería un sintagma extenso. Tampoco conviene dejar las siglas intactas en español porque carecería de sentido en chino. Sin embargo, no es intraducible. La ampliación lingüística es adecuada en este caso. El mensaje principal del texto es una

alimentación saludable, y son los alimentos la base de todos los consejos, por lo que imitando la forma de expresión de la pagoda china: 中国居民平衡膳食宝塔 [La pagoda de alimentación equilibrada para los residentes chinos], traducimos *la pirámide NAOS* por 西班牙健康膳食金字塔 (silábicamente traducido al español: España-saludable-alimentación-pirámide).

Caso representativo nº 2 de 5.1.2

Texto original: base de la pirámide: alimentos que hay que tomar “a diario, varias veces”: arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos -leche y derivados-, aceite de oliva.

Texto traducido: 金字塔塔基包含应每天多次食用的食物, 比如, 米饭、面食、马铃薯、绿叶菜和其他蔬菜、水果、乳制品——液体乳制品和其他乳制品——, 橄榄油。

Comentarios:

Huelga decir que con los alimentos se refieren a todo lo que se come para subsistir. Pero este significado tiene dos expresiones en chino: 食物 y 食品. Hay que conocer la diferencia de estas formas expresivas, puesto que en estas guías que fundamentalmente se habla de los alimentos, alternar la expresión del término central le resta al texto la unanimidad y el rigor científico.

食物, entendido carácter por carácter como *cosas que se comen*, abarca a todas las sustancias de la alimentación de un ser vivo. Es un término general que hace hincapié en las sustancias naturales, sin transformaciones. Esto quiere decir que en muchas ocasiones tendríamos que procesarlo o prepararlo para poder ser consumido.

食品, puede interpretarse literalmente como *producto alimenticio*. En otras palabras, se trata de un producto que se obtiene mediante la transformación de los alimentos, y se puede consumir directamente. Si de la transformación estamos hablando, no podemos prescindir de los aditivos alimentarios, que se traducen por 食品添加剂, y nunca se dice 食物添加剂.

Por lo tanto, conviene utilizar 食物 como traducción adecuada de *alimento* en la mayoría de los casos. En esta oración, lo que se enumera consiste mayoritariamente en cosas naturales sin procesamiento ni sustancias añadidas. Además, 食物 es más abarcador que 食品, que solamente incluye lo procesado. Se trata de una generalización en la traducción.

La expresión “a diario, varias veces” lleva comillas porque existe textualmente en la pirámide, facilitando el establecimiento de correspondencia entre la pirámide y las instrucciones. Entonces, ¿conviene dejar sin traducir esta forma de expresión para que

el receptor se ubique mejor en la imagen? Claro que no, porque las instrucciones deben quedar claras. Por otra parte, el receptor, -si hablamos de un chino que tiene muy poco conocimiento del español-, aunque logre ubicar las mismas palabras entre comillas en la pirámide, no entenderá aquello de lo que se le está informando.

La palabra *pastas* en este texto se usa para abarcar toda la variedad de alimentos que se elaboran a través de la masa preparada con harina. Es un término genérico. Parece justo afirmar que la pasta tiene fuerte influencia de Italia en occidente, y espagueti, tallarín, macarrón, ravioli, pasteles y hojaldres entre otras formas son las más conocidas. De hecho, si traducimos *pasta* como 意大利面 [pasta italiana], logramos transmitir la mayor parte de lo que implica esta palabra, pero sería una reducción parcial de todo su campo semántico.

Cabría destacar que en China la variedad de estos productos similares es mayor y difieren según las regiones. Si en España la harina que se utiliza fundamentalmente proviene del trigo, en China, sobre todo en el sur, la harina de la que hablamos en muchas ocasiones proviene del arroz. Por lo que, en la traducción, no tenemos un equivalente exacto en chino. Si lo traducimos por 面条 [pasta en forma larga] o 面 [variedad china de pasta larga], siguiendo la forma más corriente del consumo, haríamos una elisión significativa quitando la riqueza expresiva. Entre las técnicas de traducción, la adaptación estaría más acorde con la cultura del receptor. Hemos seleccionado 面食 (traducción silábica: harina-alimentos), que es un elemento propio de China.

La dificultad que supone la palabra *patatas* radica en la diversidad de su denominación en China. 马铃薯, 洋芋, 土豆 y 地蛋儿 significan lo mismo que patata. Lo que los difiere sería el registro al que pertenece cada uno. Cosa que no es exclusiva del idioma chino, ya que en español, patata y papa significan lo mismo en diferentes regiones o países. Constituye un giro demasiado extraño el empleo de su nombre científico en latín: *Solanum tuberosum*, que dificultaría más la comprensión para un público general. 土豆 y 地蛋儿 pertenecen al registro popular y marginal respectivamente. 洋芋 es más culto que común, por su clara indicación de origen expresada por el carácter 洋 [foráneo], y además este nombre contiene 芋, que es la denominación genérica de todos los tubérculos comestibles. 马铃薯 es el nombre más común de todos, a pesar de que no es empleado en el habla cotidiana en toda China. Por lo tanto, en vez de buscar una forma que se adecúe a todos, optamos por este nombre que se ubica entre lo culto y lo popular.

En la lengua china, 蔬菜 puede expresar tanto verduras como hortalizas. En el texto, el autor quiere hacer distinción entre las plantas comestibles de color verde y las de otras formas, destacando la variedad de elección para la ingesta. Por lo que no conviene generalizarlo todo en la traducción haciendo caso omiso de las diferencias. Seleccionamos, pues, la técnica de amplificación para explicar ambos términos en chino, que serían: 绿叶菜和其他蔬菜 (en español y silábicamente: plantas

comestibles de hojas verdes y de otros tipos).

La palabra *lácteos* incluye las acepciones de la leche y sus derivados, suponiendo la aparente redundancia del empleo de las rayas para aclararlo. No obstante, habría que profundizar en la intención del autor para interpretar sin equivocaciones. El autor lo hace teniendo en cuenta la característica de su público, quien posiblemente no entenderá todas las connotaciones del término *lácteo* que es formal y especializado. En la traducción, mantenemos el equivalente formal en chino de *lácteos*, pero encontramos un problema al trasladar el significado de *leche y derivados*. Por un lado, la leche no solo significa leche de vaca sino todas aquellas en forma líquida, pero en chino no existe un equivalente exacto y además, en China la leche comercial con frecuencia se entiende únicamente por la de vaca o búfala. Por otro lado, para el público general es muy técnica la traducción literal de *derivados*, que sería 衍生物. Consideramos que es vital descubrir la principal diferencia entre la leche y su derivado: una es líquida fundamentalmente mientras el otro incluye otras formas. Por tanto, la traducción sería: 乳制品——液体乳制品和其他乳制品——, y su transliteración silábica consistiría en: lácteos -líquidos y de otras formas-.

Caso representativo nº 3 de 5.1.2

Texto original: en el nivel intermedio: alimentos que hay que tomar “varias veces cada semana”: carne, pescado, huevos, legumbres, frutos secos.

Texto traducido: 金字塔中部是应每周多次食用的食物: 肉类、鱼类、蛋类、豆类和干果。

Comentarios:

La frase “varias veces cada semana”, igual que el ejemplo anterior, mantiene el mismo estilo en la traducción, y se traslada sin comillas en chino.

Hay que evitar traducir *carne* en este contexto como la exclusiva de ganado, que es incompleta, puesto que la enumeración tiene como objeto distinguir los animales que se hallan en el mar de otros tipos de animales para el consumo humano. También se ha de evitar traducir *carne* como 肉, puesto que 肉 tiene varios sentidos en chino. Uno de ellos es la parte cárnica de cualquier animal, incluyendo los de tierra, aire y mar, mientras que el otro, en un registro popular, se refiere específicamente a la carne de cerdo y por lo general, se suele añadir el carácter 大 que significa que este tipo de carne (el cerdo) es la que más se consume en China. Por lo que hay que agregar los caracteres 禽 [aves de corral] y 畜 [animales de ganado] en virtud de particularizar los tipos y de mantener la claridad de la distinción entre las diferentes procedencias de los alimentos cárnicos. Las palabras *carne, pescado, huevos y legumbres*, por su forma plural, indican todo un género de alimentos. Para la mayoría de los caracteres chinos, que por sí solos no pueden expresar la pluralidad, tenemos que apropiarnos de

la técnica de ampliación lingüística, agregando el carácter 类 [género] para mantener el mismo sentido de “grupo” del TO.

Caso representativo nº 4 de 5.1.2

Texto original: en la cúspide de la pirámide, con la recomendación **“ocasionalmente”: dulces, helados y refrescos.**

Texto meta: 金字塔塔顶标明 **“偶尔” (ocasionalmente)** 食用的食物有: 甜品、冰淇淋及汽水。

Comentarios:

El manejo de la palabra entre comillas en este caso es distinto a los dos ejemplos anteriores. La oración ha cambiado y está presente una clara mención de la pirámide, describiendo que la palabra entre comillas está en la cúspide de la pirámide. Los ejemplos anteriores dan una orientación directa más que una descripción, utilizando *haber que* para demandar su cumplimiento. Con mantener la misma forma de expresión del autor, pretendemos lograr en el receptor el mismo efecto que quiere el autor: cambiar la atención del lector de las instrucciones hacia la pirámide.

Los dulces, en su sentido más amplio, incluyen todos los alimentos que llevan azúcar o almíbar en la mayor parte de su composición, o por lo menos, que producen un sabor agradable, ni agrio ni salado. En realidad, los helados y refrescos también son dulces. El autor no hace especificaciones para confirmar si se trata de lo que se come en el postre o si se refiere a lo que se consume como tentempié o refrigerio. La generalización de este término tal vez será para sugerir la reducción del consumo de azúcar.

En chino existen dos términos que pueden expresar este significado. Son 甜点 y 甜品. A veces se utilizan sin distinción, pero hay diferencias. El primero generalmente abarca todos los productos dulces de la pastelería, y que se consumen sobre todo en el postre de una comida occidental y en cumpleaños u otros aniversarios. El segundo hace referencia a cualquier producto alimenticio dulce sin especificar el tiempo y/u ocasión para su consumo. Empleamos la técnica de generalización y traducimos *los dulces* por 甜品.

Los refrescos, aunque pueden englobar todas las bebidas preparadas frías o del tiempo, en España se usan principalmente para denominar las bebidas preparadas con agua carbonatada. En China, 冷饮 [bebida fría] abarca todas las bebidas e incluso las infusiones que se consumen frías, y corresponde con el sentido amplio de los refrescos. El sentido particularizado de los refrescos tiene dos formas de expresión en chino, una es 碳酸饮料 y la otra es 汽水. La diferencia de ellas está en el registro del lenguaje. La primera es más formal y culta, y por su propio nombre se sabe el

componente característico de este tipo de bebida que consiste en el ácido carbono. La segunda es popular y adquiere su denominación gracias a la presentación gaseosa que tienen estas bebidas. La sencillez y la cercanía de la vida cotidiana de todos son dos elementos típicos del lenguaje de guías, por lo que, seleccionamos en la traducción 汽水 [bebidas gaseosas], la expresión más corriente.

Caso representativo nº 5 de 5.1.2

Texto original: la práctica habitual de actividad física y periódica de algún deporte está representada en la pirámide con la misma importancia que se da a los alimentos. **El consejo es:** come sano y muévete.

Texto traducido: 金字塔图案表明日常的身体活动和定期体育锻炼跟饮食同样重要。 主要的健康生活建议是：健康饮食和适量运动。

Comentarios:

En la traducción de la primera oración, si seguimos el mismo orden del TO, el resultado es acorde con las reglas gramaticales. No obstante, comparado con el orden común del habla china, es irregular. Habría que reformular la oración (transposición) en chino para que se entienda mejor. Lo redactamos así: la pirámide demuestra que la práctica habitual de actividad física y periódica de algún deporte cuenta con la misma importancia que se da a los alimentos. Siendo igual la idea, el cambio de la forma de expresión se adecúa más a las características del idioma chino, que usa más la voz activa que la voz pasiva.

La segunda oración empieza con *el consejo* sin ningún calificativo, porque para el que haya leído toda la guía española, no hace falta aclarar que *el consejo* después de los dos puntos forma parte del título de la guía y es el más importante. Sin embargo, para un lector que lee y observa la pirámide, le parecería un poco inesperada la introducción de un consejo sin precisar de qué trata en concreto. Ampliamos la información con los calificativos *主要的* [el principal] y *健康生活的* [para un estilo de vida saludable], para que el receptor pueda captar el mensaje sin necesidad de ojear todo el texto.

Caso representativo nº 6 de 5.1.2

Texto original: una dieta saludable tiene en cuenta: cantidad, variedad de alimentos, frecuencia, tiempo de consumo y organización de las comidas en función de nuestro estilo de vida. Los miembros de la familia deben colaborar, de acuerdo con su edad, conocimientos y habilidades en la compra, preparación de alimentos, servicio y recogida de la cocina.

Texto traducido: 一份健康的饮食计划包含如下几点： 食物的种类及摄入量、食

用频率及进食时间，也包括根据我们追求的生活方式对每顿饭的安排。家庭成员之间应该根据各人的年龄、知识和能力分工合作，参与买菜、做饭、上菜和收拾餐具和厨具。

Comentarios:

En este contexto, *dieta* no es sinónimo de alimentación, sino un régimen o plan de alimentación que se observa para tener una vida saludable. Hay que contextualizar cada palabra para comprender y traducir sin equivocación.

Otro ejemplo que resalta la importancia de la contextualización es la traducción de la palabra *comida*. Huelga decir que la comida puede significar muchas cosas, como el acto de comer, el alimento, las cosas que se consumen a mediodía o en algunos lugares en la noche, etc. Se trata de una palabra polisémica que no tiene un equivalente fijo en chino. Habría que sopesar cuál es el más adecuado en el contexto.

吃饭 significa el acto de comer. 饭菜 puede expresar el significado del conjunto de las cosas que se consumen en una comida. 午饭 o 午餐 es la traducción apropiada de la comida, cuando esta se refiere a lo que se come al mediodía. El carácter que está presente en todos los casos es 饭, que por sí solo puede expresar cada una de las comidas habituales de un día, el arroz cocido, el contenido de una comida, etc. En fin, conocer el contexto es clave para el uso adecuado de las palabras y caracteres. En este caso, *organización de las comidas* habla de cada una de las comidas habituales. En chino, tenemos que añadir el carácter 顿 como la unidad de medida de 饭 para cumplir los requisitos de la convención.

Las palabras *la compra, preparación de alimentos, servicio y recogida de la cocina* pertenecen a expresiones cotidianas. En la traducción, hemos optado por las formas populares, en vez de seguir la literalidad rigurosa que produciría una formalidad propia de los documentos oficiales, por ejemplo, *准备食物* es más formal que *做饭*.

La forma coloquial de expresar la compra de alimentos en chino es *买菜*, cuyo significado no puede ser transmitido mediante la transliteración, que sería *comprar hortalizas*. 菜 en esta combinación de caracteres significa el conjunto de alimentos que se compran y preparan a diferencia de 饭 [el arroz cocido u otro alimento básico rico en hidratos de carbono]. Ahí está la concepción china sobre la comida, donde 饭 debe ser el componente principal o lo que más se consume, mientras que 菜 es el componente secundario y acompaña al arroz u otro alimento básico.

Esta tradición debe mucho al predominio del carácter agrícola de la sociedad china a lo largo de su historia (赵荣光, 2003: 10-17). La mayoría de la población era agrícola y lo más barato que se podía hallar para llenar el estómago era el arroz o el trigo, por lo que se consumía en mayor proporción. La carne era escasa y cara,

mientras que las verduras salvajes eran abundantes. Hacía falta buscar algo para acompañar y dar sabor al arroz o la masa de harina de trigo que no eran sabrosos por sí solos. Por lo tanto, se utilizó el término 菜, que significaba acompañante del arroz y que estaba compuesto generalmente por verduras con muy poca carne. En la actualidad, con el desarrollo económico y especialmente la modernización de la producción ganadera, el término 菜 adquiere otro significado y abarca los platos tanto de verduras como de carnes que se sirven en la mesa. Por lo que se emplea 买菜 no solamente para referirse a la compra de hortalizas sino también a productos cárnicos así como a otros alimentos.

La cocina es una palabra polisémica. Lo que se recoge puede ser la cocina como una habitación o el aparato para la cocción. No hay una palabra en chino que reúna estos dos significados. Lo que se puede deducir es que después de la comida, alguien debe limpiar los cubiertos y los demás utensilios. Por eso, particularizamos el significado de *cocina*, traduciéndola por las cosas que se utilizan para servir y cocer la comida.

Caso representativo nº 7 de 5.1.2

Texto original: distribuye los alimentos en cuatro o cinco comidas a lo largo del día y evita comidas copiosas, en el horario escolar o laboral, que te harán difícil seguir trabajando. Come a un ritmo que permita masticar los alimentos, saborear y disfrutar de la comida. La hora de la comida es también un descanso y la forma de reparar fuerzas.

Texto traducido: 把一天中要吃的食物分成四顿或者五顿饭, 避免在上学或者上班时暴饮暴食, 因为吃得过多会让您难以继续学习和工作。保持合适的用餐速度以便于咀嚼、品味和享受您的饭菜。吃饭也是休息, 同时还是一种恢复体力的方式。

Comentarios:

Este párrafo no es una instrucción para el uso de la pirámide, sino una recomendación. Lo recomendado es sobre la distribución de las comidas al día y el modo de consumo. El pronombre *te* acorta la distancia entre el autor y su público. Si se quiere producir semejante efecto sobre el receptor chino habría que sustituir el tú por usted.

Las cuatro o cinco comidas se refieren a las veces de comer. Son capaces de expresarlo las expresiones 四五餐 y 四五顿饭. Teniendo en cuenta que en el caso 6 hemos utilizado 饭 en lugar de 餐, seguimos con el mismo carácter para mantener la uniformidad.

Lo habitual en la distribución de las comidas en China consiste en tres comidas al

día (desayuno, comida y cena). El horario distinto de España, según la encuesta aplicada, afecta al mantenimiento del hábito original de los residentes chinos. Para los que prefieren imitar a los españoles, este consejo de realizar cuatro o cinco comidas al día puede ser provechoso.

Para el sintagma *comidas copiosas* son válidas las expresiones en chino: 饕餮大餐 y 暴饮暴食. La primera es un *chengyu* nominal (un tipo de frase hecha en chino), consistente en una estructura fija léxica o sintagmática del chino que encierra determinado significado. Procede principalmente del chino tradicional y cumple en muchas ocasiones fines retóricos, por lo que es una expresión culta y literaria. La segunda puede ser al mismo tiempo un sintagma verbal y nominal, y pertenece al registro popular, por tanto, encaja mejor en este contexto que no busca la expresividad.

5.2 Análisis de traducción de consejos alimentarios para toda la población

5.2.1 Guía alimentaria china (apéndice 1.3)

中国居民膳食指南 [guía alimentaria china] está compuesta por tres partes: la guía alimentaria para la población en general, la guía alimentaria para la población en situaciones específicas y la pagoda de alimentación equilibrada, siendo la primera parte la fundamental. La guía para la población en general está diseñada para los residentes de más de seis años de edad. Consta de diez capítulos elaborados en concordancia con las características fisiológicas y necesidades nutricionales de esta población, además de la estructura y costumbre alimentaria nacional. Los títulos de los diez capítulos consisten en los diez consejos principales. Cada capítulo contiene, por un lado, la explicación de los términos, conceptos y cuestiones comunes relacionadas con la temática o el consejo, y por otro la profundización del tema. Existen varios capítulos que tienen informaciones extras de consulta. Para la traducción y comparación, hemos seleccionado estos diez consejos principales.

Los consejos son breves. Es frecuente el empleo de la estructura sintagmática formada por cuatro caracteres siguiendo el esquema de sustantivo+verbo o adjetivo+sustantivo. Esta estructura convierte el consejo en un mensaje sintético, y produce un efecto rítmico cuando se pronuncia, lo que facilita la divulgación y memorización. El lenguaje pertenece al registro popular. El texto cumple las funciones informativas e instructivas.

Caso representativo nº 1 de 5.2.1

Texto original: 食物多样, 谷类为主, 粗细搭配

Texto traducido: elige una alimentación variada. Haz de los cereales la parte principal de tu alimentación. Combina el consumo de los cereales refinados con

los integrales.

Comentarios:

Los verbos *elegir* y *hacer* no están presentes en el texto original (TO), pero se sobreentiende en chino que este consejo requiere la realización de determinadas acciones para poder llevarse a cabo. Explicitar estas acciones en español ayuda a formular una oración completa en vez de un sintagma, evita la falta de claridad que produce la transliteración y hace que la forma de expresión sea más adecuada en el contexto meta.

Este primer consejo orienta sobre la composición de una alimentación sana, donde los cereales han de ser el principal componente y en su consumo se debe prestar atención a la combinación de los refinados y los integrales. Valdría la pena destacar cuáles son los cereales de los que se están hablando. En China, son considerados cereales: arroz, trigo, maíz, sorgo, avena, alforfón, etc. Los dos primeros son los principales.

Los cereales refinados se llaman en chino *细粮*, que se traduce silábicamente como *fino alimento*. Son cereales obtenidos de la acción de la molienda u otra máquina que separa el salvado y el germen. El producto final es menos grueso que el grano original, por lo que empleamos el calificativo *细* [fino, pequeño]. *粗* [grueso, áspero] es antónimo de *细* y constituye el calificativo que resume la característica formal de los cereales integrales (sin modificación). En el TO, el simple hecho de combinar los dos calificativos *粗细* sin explicitar el sustantivo *粮* [cereales, granos o alimentos] es suficiente para la comprensión, mientras que en el texto traducido (TT), tendríamos que completar la idea expresando todo los elementos elididos.

Caso representativo nº2 de 5.2.1

Texto original: *多吃蔬菜水果和薯类*

Texto traducido: consume más hortalizas, verduras, frutas y tubérculos comestibles.

Comentarios:

El término *蔬菜*, como hemos mencionado anteriormente, incluye hortalizas de color verde (verduras) y de otros colores. La técnica de traducción utilizada es la particularización. El boniato, la patata, la yuca, la malanga y el ñame son los principales tubérculos comestibles en China. En el TO el término *薯类* resume todos los tubérculos comestibles, por lo que tenemos que reflejar esta idea en el texto traducido utilizando la forma plural. Cabría destacar que la guía china recomienda consumir hortalizas de manera cruda, salteada o ensopada, disminuyendo el uso de

aceite de cocina en la preparación. Y los métodos más adecuados para preparar tubérculos comestibles, según la guía, consisten en la cocción a vapor, el hervido y el asado. La fritura no es recomendable.

Caso representativo nº3 de 5.2.1

Texto original: 每天吃奶类、大豆或其制品

Texto traducido: consume diariamente lácteos, soja y sus derivados

Comentarios:

Parece obvio decir *tomar leche* en vez de *comer leche*. 吃 es capaz de expresar las acciones de comer, tomar y absorber en diversos contextos, por lo que se usa en el TO para expresar el consumo de diferentes alimentos. En español, no existe un verbo que pueda abarcar a todas estas acciones concretas. Sin embargo, si recurrimos a la abstracción y generalización, podemos resolver el problema. Los verbos *ingerir* y *consumir* son adecuados para la traducción. *Ingerir* es más culto que *consumir* para este contexto, por lo que se decide utilizar este último.

La soja en sí no constituye un problema para la traducción. Es una cuestión de la cultura. ¿Por qué soja y no otras legumbres? Pues, la soja es el tipo leguminoso que más se consume en China. Son de consumo corriente los productos de soja, como por ejemplo, la leche de soja, el tofu, el queso de soja, etc. Cabría señalar que en China, llamamos a este tipo de legumbre 黄豆 y 大豆 indistintamente. La primera denominación se debe al color amarillo de esta legumbre, y la segunda posiblemente por que sea la que más se produce entre otras legumbres.

Caso representativo nº4 de 5.2.1

Texto original: 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

Texto traducido: consume frecuente y moderadamente pescado, aves de corral, huevos y carne magra.

Comentarios:

El empleo de 鱼, 禽 y 蛋 representa el nivel de síntesis del idioma chino, puesto que estos tres caracteres pueden expresar todos los tipos de pescados, aves de corral y huevos. Es necesario utilizar la forma plural en español. Por otra parte, si fuera posible, sería mejor una aclaración de la carne magra, que se refiere principalmente a la carne porcina por ser la que más se consume en China, sin prejuicio de otros tipos de carne.

Caso representativo nº5 de 5.2.1

Texto original: 减少烹调油用量, 吃清淡少盐膳食

Texto traducido: Reduce la cantidad de aceite en la alimentación. Mantiene una dieta ligera con menos sal y otros condimentos.

Comentarios:

El adjetivo 清淡 puede expresar que algo es ligero, no salobre, no graso o no denso en el sabor o color. Parece que es redundante agregar el adjetivo 少盐 [menos salado]. En realidad, la esencia de este consejo está en la disminución del consumo de sal y aceite en la alimentación. La combinación de estos dos calificativos con sentidos similares enfatiza la importancia de reducir la ingesta de sal. Además, la polisemia de 清淡 enriquece la función adjetiva concretando las características de esta dieta: ligera, no grasa ni envuelta de condimentos. La traducción debe incluir estas connotaciones.

Caso representativo nº6 de 5.2.1

Texto original: 食不过量, 天天运动, 保持健康体重

Texto traducido: No comas más de lo que necesitas. Haz ejercicio diariamente. Mantén un peso corporal adecuado.

Comentarios:

La traducción silábica de 食不过量 sería *comer+no superar+la porción*. Como se puede ver, no se precisa cuál debe ser esta porción, que sin duda varía según las condiciones individuales. La traducción palabra por palabra dejaría una información incompleta. Tenemos que ubicar esta frase en su contexto. La cantidad o porción de la comida está relacionada con el mantenimiento del peso corporal. Por tanto, 食不过量 puede entenderse como *no comer en exceso* y en una manera más popular sería *no comas más de lo que necesitas*.

Se emplea el calificativo *adecuado* en vez de *sano* que es lo que literalmente dice el término 健康. El TO quiere expresar un peso corporal que es beneficioso para la salud. No haría falta especificar más porque en el anexo de la guía se presenta un esquema de peso corporal adecuado en correspondencia con la estatura y las diferentes etapas de vida. No obstante, hay que ser preciso en los consejos que son los que se divulgan con mayor frecuencia en comparación con toda la guía incluyendo sus Apéndices. El término *sano* tiene un sentido más disperso que *adecuado*, puesto que el hecho de que uno tenga un peso bajo o ligeramente alto no necesariamente supone un riesgo para la salud. Hay que valorar el impacto del peso corporal sobre la salud teniendo en cuenta el estilo de vida y otras condiciones. Por lo tanto, la

expresión de *un peso corporal adecuado* es más apropiada para este caso.

Caso representativo nº7 de 5.2.1

Texto original: 三餐分配要合理, 零食要适当

Texto traducido: Distribuye adecuadamente la ración de los alimentos en tres comidas a lo largo del día. En el caso del refrigerio, haz una selección adecuada y modera su consumo.

Comentarios:

Este consejo hace referencia a la organización de las comidas teniendo en cuenta la diferencia que también es tradición para la población (se evidencia en los resultados de la encuesta analizados anteriormente). Literalmente, el consejo dice: “la distribución de las tres comidas ha de ser adecuada”. Esto provocaría confusión. El número de comidas al día ya está recomendado, y lo que se distribuye debe ser la cantidad de los alimentos. Aquí empleamos la palabra *ración* porque es el término que se utiliza en nutrición y alimentación para referirse a la medida o cantidad de determinado alimento (Norte Navarro, et al. 2013. Póster de XI Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria). La porción consiste en la cantidad de alimentos que uno consumo de una vez, por tanto, prevalece su característica individual y aleatoria, siendo menos adecuada para la ocasión.

零食 tiene varios acepciones, tales como golosinas, refrigerio, merienda, chuchería, etc. A la hora de traducirlo, hay que valerse del contexto para determinar su significado. Consideramos que esta palabra quiere expresar lo que se consume entre las comidas para reparar fuerzas, por lo que la acepción *refrigerio* es más adecuada. Ahora bien, hemos aclarado el término, pero la frase es incompleta si la traducimos literalmente: “el refrigerio debe ser apropiado”. ¿Qué querrá decir apropiado? No conviene dejarlo sin explicación. Se trata de una recomendación de la alimentación en la que no puede faltar la elección, la preparación y la cantidad, entre otros aspectos vinculados con los alimentos. Por eso, hacemos explícita la connotación de 适当, mediante la técnica de paráfrasis explicativa y ponemos énfasis en la selección y cantidad para el consumo del refrigerio.

Por último, revisamos el estilo del borrador y cambiamos las oraciones que empiezan con un sustantivo por las que inician con las formas verbales *distribuye* y *haz*, en función de lograr la uniformidad del estilo de toda la traducción.

Los últimos tres consejos no presentan dificultad especial para la traducción. No obstante, valdría la pena destacar algunas diferencias culturales. Esta guía china aconseja tomar suficiente cantidad de agua al día, ni más ni menos, mientras que en la guía española, se recomienda tomar mucha agua, cuanta más, mejor. Para los

especialistas chinos, los que deben evitar el consumo de las bebidas alcohólicas incluyen niños y adolescentes, mujeres pregestacionales embarazadas y lactantes, enfermos hepáticos, pancreáticos, enfermos cardiopatológicos, etc. Habría que señalar que entre los principales rasgos que caracterizan la dieta mediterránea, está el del consumo moderado de vino para los adultos en general. Por otra parte, es extraño que en la guía nacional española (NAOS) no exista la recomendación del consumo de las bebidas alcohólicas.

El último consejo de la guía nacional china está relacionado con el consumo de los alimentos frescos e higiénicos, coincidiendo con el consejo anterior de la dieta ligera sin muchos condimentos. Pues, para los recién llegados a España, no conviene tomar muchos alimentos ahumados, adobados o curados (como el jamón ibérico, el chorizo, etc.) que consisten en varios tipos de manjares tradicionales de España.

5.2.2 Guía alimentaria española (apéndice 1.4)

Consideramos que es oportuno señalar que los doce consejos de la guía NAOS para la población española coinciden en su mayoría con los que se dan a los inmigrantes. Por eso, incluimos en este apartado los consejos y sus explicaciones que aparecen en ambas guías (*Come sano y muévete: 12 decisiones saludables y Una alimentación sana ¡para todos!*).

En el lenguaje, se emplean muchos verbos, y en muchas ocasiones, un consejo está compuesto por dos oraciones simples compuestas por coordinación copulativa o yuxtaposición. Es un lenguaje claro, sencillo y popular que utiliza verbos corrientes para implicar la acción y el carácter activo que ha de poseer la guía. El uso de tuteo borra el distanciamiento entre el consejero y la población, lo que es típico en el español cotidiano. Pues, en China, como ya hemos mencionado en ejemplos anteriores, cuando se da un consejo, especialmente cuando se trata de un consejo concebido por los especialistas, sin importar el carácter popular que supone este tipo de guía, el uso de usted es convencional, puesto que connota cortesía y respeto.

Es frecuente también la utilización de las expresiones muy “españolas”, como por ejemplo, la frase de “comer de cuchara”, que está llena de “culturemas” y por tanto, requiere una interpretación profunda y adaptación al contexto meta.

Caso representativo nº1 de 5.2.2

Texto original: Come sano, es fácil. Comer sano contribuye a tu bienestar, promueve la salud y protege de la enfermedad. Planificar una dieta saludable es fácil, ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y las bases de la nutrición está al alcance de todos. La comida sana es además un placer; disfruta con ella y compártela siempre que puedas con tu familia y amigos.

Texto traducido: 健康饮食，简单易行。合理饮食有益身心，促进健康，预防疾病。正因为所有的人都可以找到食物的营养价值和营养学方面的基本知识，所以制定健康的饮食计划是一件很简单的事情。此外，吃健康的食物还是一件乐事；尽情享受健康饮食以及在可能的情况下与您的家人和朋友一起用餐。

Comentarios:

Antes de traducir hay que comprender completamente el TO. Al parecer, la expresión *promueve la salud* resulta extraña a los oídos, ya que la salud es un estado óptimo y no necesitaría de una promoción. Siendo suficiente este “prejuicio” para convencer, haría falta profundizar. Una vez consultada la documentación, descubrimos que *promover la salud* viene de *promocionar la salud*. Según la OMS (1986: Carta de Ottawa para la promoción de la salud, disponible *online*), consiste en facilitar a la población los medios necesarios en función de mejorar su salud y potenciar un mayor control sobre ella. Es un concepto positivo que más bien está vinculado con las formas de vida sanas en lugar de las medidas preventivas para ciertas enfermedades.

Esta idea coincide con la concepción de la medicina tradicional china sobre 养生 [la preservación de la salud], consiste en la utilización del equilibrio entre 天 [la naturaleza] y 人 [el cuerpo humano con todas las implicaciones de 气] para preservar la salud alcanzando la longevidad (曾子孟, 2010: 22). Sin embargo, en la traducción no se puede usar directamente el término de preservación, ya que es una concepción típica china surgida de 阴阳平衡 [armonía entre Yin y Yang], que no es propia de la cultura occidental. Hay que tener en cuenta la cultura receptora pero también la de partida. Por lo tanto, reproducimos en chino el significado literal de la frase.

Es obligatorio que las oraciones en chino que expresan la relación causa-efecto lleven expresas las conjunciones causales y consecutivas, y la convención del orden es ubicar la oración causal antes de la de efecto. La locución conjuntiva *ya que* ejerce la función similar de las conjunciones causales en este ejemplo. Por tanto, el orden adecuado de estas oraciones en chino sería invertir el orden del TO, expresando el hecho de la fácil adquisición de información nutricional antes de la afirmación de lo fácil que es planificar una dieta saludable.

La frase de *la comida sana es además un placer* implica que las acciones ejercidas (preparar, consumir, apreciar, etc.) sobre esta comida infunden satisfacción. En el idioma chino, hay que hacer explícitas muchas veces estas acciones, si no, la idea se queda incompleta para una guía que supuestamente debe indicar qué hacer con esta comida. La acción más adecuada al contexto es 吃 [consumir o comer], puesto que para disfrutar hay que saborear.

El pronombre *la* en la expresión *compártela* constituye un mecanismo de cohesión.

Es importante analizar cuál es el elemento de la oración anterior al que se está refiriendo. Se trata de *la comida sana* pero, en esta oración después del punto y coma, está despejada de las acciones que lleva implícitas, y significa concretamente lo que se consume. Convendría traducir el significado de este pronombre en vez de utilizar un pronombre equivalente, porque hace que la lectura sea más clara y sencilla. Además, para el idioma chino no es necesario evitar la repetición léxica o sintagmática.

Caso representativo nº2 de 5.2.2

Texto original: despierta, desayuna. Un buen desayuno te cargará las pilas para empezar el día con mucha energía, te hará sentir mejor y te cansarás menos en tu tarea diaria. En España recomendamos consumir lácteos, pan o cereales y fruta. No te saltes nunca el desayuno; hacerlo contribuye a incrementar el riesgo de obesidad porque se tiende a picar entre horas.

Texto traducido: 美丽曙光，心仪早餐。一份丰盛的早餐将带给您充沛的精力来开始新的一天，您会感觉更舒服而且不会经常在工作中打盹。西班牙人的早餐建议是乳制品、面包或者其他谷类食物还有水果。不吃早餐往往会让您多吃零食进而增加肥胖的风险；请一定要吃早餐。

Comentarios:

En estas oraciones hay varias expresiones coloquiales, cuya traducción palabra por palabra resulta poco aceptable. La frase *te cargará las pilas* es metafórica, denotando el almacenamiento de la energía química para la función eléctrica de un determinado tipo de dispositivo y connotando el suplemento de energía vital para el cuerpo humano. Siendo la connotación la idea principal, realizamos una reducción parcial prescindiendo de su sentido denotativo.

La expresión *picar entre horas* es popular e incluso coloquial en el habla española. El verbo *picar* tiene muchísimas acepciones, de las cuales no se podría acertar la más adecuada sin la ayuda del contexto. Vista en todo el párrafo, la frase *picar entre horas* significa comer entre dos comidas, con un fin indeterminado que puede ser reparar las fuerzas o satisfacer el gusto más que la necesidad. Con ello podemos encontrar el equivalente más adecuado en chino: 吃零食 [consumir chucherías]. Adecuado porque 零食 se suele comer fuera del horario de las comidas y con frecuencia consiste en alimentos agradables más que imprescindibles, por lo tanto, aumenta la posibilidad de engordar.

La frase *no te saltes nunca el desayuno* emplea una forma de expresión negativa para acentuar el matiz de prohibición. Si traducimos al pie de la letra, la expresión restrictiva en chino tiende a producir el efecto contrario en este tipo de guía cotidiana y general. Lo que más se prohíbe puede convertirse en lo que más se arriesga hacer.

Como casi todos los consejos son afirmativos, optamos por la misma expresión pero en voz positiva en chino que equivaldría en español a *asegúrese de consumir el desayuno*.

Caso representativo nº3 de 5.2.2

Texto original: haz deporte, diviértete. Sube y baja las escaleras, camina, practica algún tipo de actividad física, por lo menos 30 minutos al día.

Texto traducido: 积极锻炼, 休闲身心。多使用楼梯, 多走路, 多进行某一类型的体育锻炼, 每天活动至少三十分钟。

Comentarios:

Los consejos, en su mayoría, ponen énfasis en cómo realizar una acción y es característico el uso de *incrementar, evitar, moderar*, entre otros verbos. Por eso, las palabras *sube, baja, camina* y *practica* indican más bien que se debe incrementar las veces que se realizan estas acciones. Hay que realizarlas pero lo importante es realizarlas con frecuencia. Por lo que agregamos el adverbio 多 que significa *frecuentemente*.

Traducimos las acciones de subir y bajar las escaleras por usar las escaleras, haciendo una generalización de estas acciones, porque realmente no importa la dirección sino la utilización.

走路 y 步行 pueden significar lo mismo que caminar. Hemos seleccionado el primero, dado que es más popular y menos formal que el segundo que, además, por la pronunciación, hace aludir a su homófono 不行 que significa imposibilidad o invalidez.

Caso representativo nº4 de 5.2.2

Texto original: quítate la sed con agua. Hidrátate. Bebe mucha agua, sobre todo cuando hagas ejercicio. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

Texto traducido: 以水解渴。及时补充水分。尤其是在进行运动时多喝水。您的身体会越来越棒!

Comentarios:

La expresión *hidrátate* en este contexto significa lo mismo que *bebe agua*. Lo que distingue a estas dos frases es la formalidad. *Hidratarse* pertenece a un lenguaje más culto y científico, mientras que beber agua es una frase más popular. Por otra parte, cabría señalar que se emplea el imperativo para resaltar la función apelativa del

consejo. Si se trata de un mandato u orden en la lengua china, no es necesario que el sujeto esté presente, especialmente cuando utilizamos usted en vez de tú para la cortesía y respeto. Por lo que, en la traducción, se utilizan las frases 及时补充水分 y 多喝水 para trasladar el sentido de hidratarse y beber agua, respectivamente.

La oración entre los signos de exclamación ha utilizado la personificación como recurso literario, atribuyendo la cualidad personal al cuerpo. Para este tipo de lenguaje, la transliteración resulta rara para el público general. Además si se usa en toda la traducción el trato de usted, que es cortés y respetuoso, es mejor utilizar la expresión directa que la de sentido figurado. Por lo que se traduce el beneficio de la hidratación frecuente en lugar de la personificación. La técnica que se usa sería la reducción parcial o compresión lingüística.

Caso representativo nº5 de 5.2.2

Texto original: come “de cuchara”, los hidratos de carbono son la base. Los llamados platos “de cuchara” forman parte de la tradición y la cultura gastronómica de España. Su ingrediente principal son las legumbres. Lentejas, garbanzos, guisantes o judías son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales. Es preferible que las comas mezcladas con cereales como pan, arroz, cuscús o maíz, así como sus productos integrales.

Texto traducido: 多吃“勺子菜”，碳水化合物是基础。所谓的勺子菜（需要用勺子进食的豆类炖菜）是西班牙传统烹饪文化的组成部分。豆类是这种菜肴的主要食材。小扁豆、鹰嘴豆、豌豆或者菜豆是非常健康的食物，富含植物蛋白等营养物质。建议将豆类搭配食用，可搭配谷类如面包、稻米、库斯库斯（北非的一种粗面食）或者玉米还有全谷类食物。

Comentarios:

La falta de explicación de los *platos “de cuchara”* puede producir cierta confusión al receptor. Lo primero es la traducción de la palabra *plato*, que puede significar un tipo de recipiente, el alimento que se sirve en él, la cantidad que contiene este recipiente, etc.

En China se acostumbra a utilizar el bol para 饭 [el arroz] y el plato para 菜 [los otros alimentos distintos del arroz]. En España todo o casi todo puede servirse en un plato. Esto pone de manifiesto la diferencia cultural. 盘 puede significar este tipo de recipiente y la cantidad de comida que puede contener, pero no puede expresar el alimento servido en él. Los *platos “de cuchara”* significan en sentido general las comidas que precisan de una cuchara para su consumo y, en particular, significan los guisos de legumbres tradicionales de España. 盘 no puede expresar estos dos significados.

Hemos resuelto el problema mediante la amplificación o paráfrasis explicativa. Primero traducimos literalmente *platos de cuchara* por 勺子菜, y luego, ponemos una explicación de este plato entre paréntesis. En la explicación, se hace hincapié en el tipo de cocción, el ingrediente principal y el utensilio peculiar -la cuchara- que se ha de usar.

El cuscús no es conocido en China. Sería interesante su introducción en la alimentación china. Traducimos fonéticamente esta palabra y ponemos entre paréntesis su origen e ingrediente principal, explicándola de esa manera: comida típica magrebí hecha a base de sémola.

Caso representativo nº6 de 5.2.2

Texto original: toma frutas y verduras “cinco al día”. Es muy fácil. Por ejemplo, puedes tomar tres piezas de fruta y dos raciones de verdura: una en forma de ensalada y otra rehogada o cocida como acompañamiento de un plato. Consume frutas, verduras y hortalizas de temporada.

Texto traducido: 蔬菜水果，每天五份。这很容易做到。例如，您可以吃三份水果和两份蔬菜，把其中一份蔬菜做成沙拉，把另一份做成烧菜或者煮熟来搭配主要菜肴。建议选择时令水果、绿叶菜和其他蔬菜。

Comentarios:

La frase *cinco al día* hace una elisión de la palabra de medida (ración). Este tipo de palabra es imprescindible en chino cuando cuantificamos algún objeto. Conviene hacer explícito este elemento suprimido en el texto traducido. La ración puede ser una rodaja, un filete, una taza, un puñado, etc. No existe un equivalente exacto. 份, la traducción literal de ración, es adecuado para la ocasión si se hace en la guía una relación de los alimentos corrientes y sus correspondientes raciones, dado que 份 también tiene el significado de porción. La guía española (NAOS) no lleva este tipo de relación pero la guía para los inmigrantes sí.

沙拉 es la traducción fonética del inglés *salad* que se asemeja a la ensalada. No se sabe bien el porqué de su introducción, si ya existe una palabra en chino 凉拌菜, que significa cualquier plato de hortalizas mezcladas y condimentadas con vinagre, sal y/o salsa. Si bien esta palabra china es más amplia, puesto que incluye a cualquier plato que se consuma crudo. La selección de la traducción fonética 沙拉 es debida a la posible familiarización de este término por parte de los residentes chinos en España, y para no confundirles con 凉拌菜.

Los métodos de cocción son diferentes. No existe una equivalencia idónea. No obstante, se puede utilizar la generalización para la traducción. El rehogado emplea la

técnica de sofreír, y la salsa es imprescindible. 烧菜 es adecuado para *rehogado*, aunque la salsa de esta técnica china se refiere principalmente a la salsa de soja. Por razones similares, se emplea 煮熟 para expresar la acción de cocer.

El uso de la técnica de particularización está presente en la traducción de *verduras* y *hortalizas*. 蔬菜 abarca todos los tipos de hortalizas, incluyendo las de color verde. Sin embargo, es mejor acentuar el consumo de hortalizas verdes siguiendo el TO. Por eso, no se generalizan estos dos tipos de hortalizas.

Caso representativo nº7 de 5.2.2

Texto original: consume más pescado. El pescado ha de ser tu aliado, debes tomarlo de 3 a 4 veces a la semana. Interésate por la amplia variedad de pescados que se ofrecen en el mercado.

Texto traducido: 多吃鱼。鱼应该成为您的盘中常客。您应该每星期吃三到四次鱼。本地超市里鱼种类繁多，多样选择，多样健康。

Comentarios:

鱼 incluye tanto *pez* como *pescado*, es una generalización. Comparar el *pescado* con la palabra *aliado* es una expresión de sentido figurado. Para la traducción, se profundiza en su connotación. Es lo mismo decir *consumir frecuentemente pescado*. La reducción parcial de este sentido figurado resta un poco el carácter literario del lenguaje pero en esencia, se mantiene el mismo significado.

Es agramatical el resultado de la traducción palabra por palabra de la frase iniciada por la palabra *interésate*. Esta oración forma parte de aquellas oraciones que no dificultan de ninguna manera la comprensión, pero simplemente no es posible la traducción siguiendo el mismo orden y expresión de la lengua de partida. Habría que sacar la idea central y redactarla en una forma que resulte comprensible y adecuada para el receptor. Se sabe que el autor quiere enfatizar la variedad de pescados en el mercado y supone muchas posibilidades de compra. En fin, está afirmando que seguir este consejo es fácil porque el entorno lo posibilita. El texto traducido hace un resumen de estas ideas con un lenguaje sencillo.

Caso representativo nº8 de 5.2.2

Texto original: reduce las grasas. Nuestra alimentación actual supone un excesivo consumo de grasas perjudiciales para la salud, como son las de origen animal y algunas de origen vegetal, como los aceites de coco, palma o palmiste. Pero hay grasas beneficiosas que, con moderación, sí deben formar parte de la dieta, como las que se encuentran en los pescados “azules” (sardina, caballa, boquerón, salmón...) o en el aceite de oliva.

Texto traducido: 减少油脂的摄入量。我们现在的饮食中有害油脂的摄入量超标了。这些有害健康的油脂包括动物性油脂和某些植物性油脂，比如椰子油、棕榈果肉油或者棕榈果核油。与此同时，还有其他的有益油脂，比如富含脂肪的鱼类（沙丁鱼、马鲛鱼、凤尾鱼、三文鱼.....）的油脂或者橄榄油。我们在日常饮食中应该适量增加这些健康油脂的摄入量。

Comentarios:

El aceite de palma y de palmiste, comparados con el aceite de oliva, girasol o cacahuete, no son de uso frecuente. Las traducciones de estos dos tipos de aceites poco usados pueden ser iguales, puesto que pertenecen a la misma planta. Pero el autor hace distinción entre los dos, por lo que hay que profundizar en la diferencia de ambos para poder traducir. De acuerdo con Esmiol (2008, http://www.tierra.org/spip/IMG/pdf/Aceite_de_Palma.pdf), el aceite de palma o el aceite de palma rojo se extrae de la pulpa del fruto de la palma, mientras que el aceite de palmiste se obtiene de la almendra de la semilla de dicho fruto. El texto traducido utiliza la ampliación lingüística para distinguir ambas palabras destacando la pulpa en uno y la almendra en otro.

No sería apropiado traducir *los pescados azules* literalmente por 蓝鱼, puesto que el color azul no tiene nada que ver con los rasgos biológicos sino nutricionales. La denominación azul puede ser sustituida por graso. Y este tipo de pescados recibe su nombre precisamente por su alto contenido de grasa. No se trata de un conocimiento popular para los residentes chinos. Es mejor traducirlo por pescados ricos en grasa.

Es probable que el segmento de la población china proveniente de las regiones no costeras no tenga conocimiento sobre los nombres de los pescados de consumo corriente en España. Los pescados como la caballa, el boquerón y el salmón poseen su denominación científica que tienen equivalentes en chino, tales como 鲭, 鳀 y 鲑, pero estos nombres son demasiado técnicos. Hay que buscar los nombres más cotidianos para este amplio público. Se utiliza el inglés como la lengua vehicular para resolver este problema, dado que la traducción inglés-chino es más investigada y la terminología es más completa. Los traducimos del español al inglés, y luego del inglés al chino.

Caso representativo nº9 de 5.2.2

Texto original: Mantén el peso adecuado. Si tienes sobrepeso ponte en manos de un profesional de la salud. Las dietas mágicas, que prometen perder peso en poco tiempo, son peligrosas para la salud.

Texto traducido: 保持健康体重。如果您超重了请咨询医疗人员。标榜短时间减肥成功的魔法食谱有害健康。

Comentarios:

Existen dietas similares en China, especialmente en la web, que exageran su efecto adelgazante y carecen de respaldo científico (33). No hay un término que agrupe todas las dietas de este tipo en chino como las llamadas “dietas mágicas” en España. Si traducimos literalmente, haría falta una explicación en nota. Pero en este contexto, no es necesaria la nota, ya que se sigue una oración subordinada adjetiva que lo explica. El texto traducido convierte la oración subordinada en un sintagma adjetival que se antepone al sustantivo mencionado, con el fin de hacer que la forma de expresión sea más típica en el idioma chino.

El cuarto, octavo y undécimo consejo señalan la importancia de incrementar la práctica de deporte, acrecentar la ingesta de alimentos con fibra y disminuir el consumo de sal. En la guía china existen consejos relacionados con estos tres, que no suponen una dificultad ni para la traducción ni como barrera cultural.

El título, que traducimos al final, sí merece un análisis. En primer lugar, es necesario señalar que los títulos en chino tienden a utilizar más sustantivos o sintagmas nominales que verbos o sintagmas verbales. Esto se evidencia más si hablamos de los títulos de materiales procedentes de las fuentes oficiales. En este título *Come sano y muévete: 12 decisiones saludables*, la idea que se trasmite es doble: por un lado, resume todos los 12 consejos en dos frases que expresan la relación entre la alimentación sana y la práctica de actividad física, y por otro lado, pone en conocimiento del lector el número de consejos y le aclara que se trata de la toma de decisiones consciente. La formalidad de este tipo de texto en chino nos obliga a convertir los sintagmas verbales en el imperativo en sintagmas nominales utilizando la transposición. Y en cuanto a la interpretación del adjetivo *saludables*, no conviene transliterarlo simplemente por 健康的 [sanas], porque hay otra forma de decir que es más adecuada. 有益健康的 [beneficiosas para la salud] es más exacta por su clara indicación del fin o función de las decisiones, sin aludir a la naturaleza -correcta o incorrecta- de ellas.

5.3 Análisis de traducción de guía alimentaria española para inmigrantes chinos (apéndice 1.5)

En este apartado se analiza la traducción de dos materiales de consulta de la guía *Una alimentación sana ¡para todos!* A diferencia de los doce consejos que se aplican a toda la población incluyendo a los residentes extranjeros, estos dos materiales son elaborados exclusivamente para los inmigrantes chinos. Dichos materiales están compuestos por algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de China y las tablas de frecuencia de consumo de alimentos. El primero presenta varios problemas léxicos para la traducción, mientras que el segundo material no supone una dificultad enorme, cuya selección es debida a la utilidad de la correspondencia entre

los grupos de alimentos y las raciones recomendadas. Esta correspondencia representa uno de los puntos de diferencia entre la alimentación china y la española, a la vez que es vital para que los consejos sean viables para los residentes chinos.

Caso representativo de 5.3

Texto original:

1 plato de garbanzos =1/4 de paquete de tofu duro =1/2 paquete de tofu blando

1 vaso de leche =1 taza de batido de soja con calcio =2 tazas de pak choy

1/3 de pepino =1/2 rábano chino =1/2 taza castaña de agua =1/2 taza de tirabeques =1 taza de brotos de soja

1 panecillo =1 pan chino

1 plato de arroz =1 plato de tallarines =1 bol grande de congee

Texto traducido:

1 盘鹰嘴豆 =1/4 包豆腐干 =1/2 包豆腐

1 杯液体乳品 =1 杯加钙的豆浆 =两小杯白菜

1/3 根黄瓜 =1/2 颗萝卜 =1/2 碗荸荠 (马蹄) =1/2 碗糖荚豌豆 (豌豆) =1 杯豆芽 (黄豆芽)

1 个小面包 =1 个馒头

1 盘米饭 =1 盘面条 =1 大碗粥 (稀饭)

Comentarios:

Cabría destacar la necesidad y utilidad de este tipo de equivalencias de alimentos entre los dos países, porque sirve como un punto de referencia para los residentes extranjeros en su adaptación a la sociedad española, y para la comparación alimentario-nutricional entre las dos culturas distintas que enriquecerá el conocimiento mutuo. No obstante, hay que notar que lo anterior se trata de uno de los primeros intentos de comparación y carece de precisión en algunos aspectos.

Los recipientes que sirven para medir presentan mayor equivalencia en unos y menor en otros. El plato 盘, el vaso 杯 y el bol 碗 son más o menos comunes para la población, mientras que el paquete y la taza pueden confundir por su imprecisión. Por ejemplo, un paquete de tofu, ¿a cuánto se refiere? En el mercado, la cantidad de un paquete es distinta según la marca. Se puede traducir esta palabra de medida por 包, pero sería mejor que se aclare con otra medida más específica como cuántos gramos contiene un paquete. Otro ejemplo es la taza de *pak choy*. Para medir un *pak choy* (col china) es un poco raro utilizar la taza, que en chino se llama 杯 que generaliza el sentido de vaso y taza. Sería mejor un bol o plato, si no, puede provocar confusión y se puede hasta interpretar una taza de *pak choy* por una taza de su zumo. No obstante, no es nuestra tarea cambiar las expresiones del TO. Tendríamos que particularizar el sentido de 杯 para expresar con mayor precisión el significado de taza, por lo que agregamos un adjetivo 小 [pequeño], destacando el rasgo común de

las tazas que generalmente son más pequeñas que los vasos.

El resto de dificultades son terminológicas, o mejor dicho, léxico-semánticas, dado que no se trata de la terminología científica sino de vocabulario cotidiano. *Pak choy* viene más bien de la traducción fonética del cantonés, porque en nada se parece a la pronunciación de esta verdura en chino mandarín, variante oficial del chino. No todos los residentes chinos que saben español conocen esta palabra de voz cantonesa, sería mejor el uso de la col china.

Conviene quitar el adjetivo *chino* en la traducción de *rábano chino* y *pan chino*. Puesto que la diferencia en la denominación de estos alimentos está dada para una mejor identificación en el mercado español, y esto no supone un problema para los chinos que acostumbra a distinguir estos alimentos propios de su cultura.

En el caso de los tirabeques, la castaña de agua y los brotes de soja, la dificultad consiste en la coexistencia de la denominación científica y cotidiana. Habría que añadir que la castaña de agua se cultiva y es más conocida en el sur de China, donde la gente la llama por su nombre coloquial. Los brotes de soja tiene tres especies principales: 黄豆芽 [brotes de soja amarilla], 绿豆芽 [brotes de soja verde] y 豌豆芽 [brotes de chícharo]. Esto expresa la variedad y la diferencia alimentaria. Las técnicas de traducción que utilizamos en este caso son la generalización y la amplificación, poniendo primero la denominación científica y luego entre paréntesis, el nombre cotidiano.

El *congee* no es un vocablo español, y consideramos que la sopa de arroz o la gacha de arroz es la expresión más adecuada para los españoles. En China, la gacha de arroz tiene dos acepciones, que son válidas según las regiones. En el norte de China, la llaman 稀饭, mientras que en el sur, la llaman 粥. Dado que la población china en Madrid procede de diferentes regiones de China como el propio resultado de la encuesta nos indica, proponemos traducir dicha palabra por 粥 poniendo entre paréntesis su otra denominación.

En cuanto a las dos tablas sobre la frecuencia de consumo de alimentos, consideramos que es oportuno señalar la traducción de *filete*. En el mercado agropecuario chino, generalmente se venden los peces o el pescado en su totalidad o solamente limpias de escamas y vísceras, siendo poco común la venta en filetes. En la preparación de los alimentos, los chinos tienden a aprovechar todo, a veces hasta convertir las escamas y vísceras en un plato más. Por lo que habría que explicar al receptor que el filete consiste en una lonja de carne o pescado limpio de raspas, especialmente de la esqueta. Se han utilizado los paréntesis para insertar la paráfrasis explicativa 去骨的, que sería en español *limpio de espinas*.

Las tablas, que se anexan, están divididas en cuatro partes: los grupos de alimentos, la frecuencia recomendada, el peso por ración y las medidas caseras. El

predominio del uso de los números ofrece exactitud y objetividad a las tablas. Cabría destacar el empleo de los dibujos de color en la presentación de estas tablas en la guía. Para las equivalencias alimentarias dispuestas anteriormente, también se utilizan fotos de los alimentos para ofrecer una visión más directa, a pesar de que el tamaño de las fotos es demasiado pequeño y existen algunas que no tienen correspondencia como el caso del tofu duro.

5.4 Análisis de traducción de una selección de guías alimentarias españolas para situaciones específicas

Los materiales sometidos a la traducción y análisis en este apartado son textos más especializados que plantean problemas terminológicos propios del campo médico, lo que resalta la importancia de la documentación. Superar las barreras lingüísticas constituye la base de la interpretación de la intención del autor y de la redacción adecuada al contexto del receptor. A continuación, teniendo en cuenta la teoría *Skopos* y las diferencias culturales en la alimentación, analizamos 4 guías de la alimentación diseñadas por varias entidades españolas en el área de salud.

5.4.1 Alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten (apéndice 1.6)

Este instrumento ha sido elaborado y presentado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Está compuesto por dos páginas. La información está repartida en varios párrafos que se ponen entre tres imágenes, en las cuales aparecen varios tipos de frutas, pastas y productos cárnicos, y no tienen relación directa con los textos escritos ni con la intolerancia al gluten, por lo que no es necesario poner una nota de descripción.

El documento presenta primero las normas existentes sobre el empleo de las indicaciones *sin gluten*, orientando la elección y compra inteligente de los alimentos e indicando la necesaria consulta al médico en caso de dudas. Seguidamente, aparece la definición del gluten y el consejo general para evitar los síntomas de la intolerancia. En la parte central del instrumento está la relación de alimentos apropiados y desaconsejados. Al final del documento, se presenta la información que debe llevar la etiqueta de los alimentos. Hay dos notas al pie que aclaran, respectivamente, el Reglamento al que se está refiriendo y la ingesta de avena para los intolerantes al gluten. Es una guía de alimentación para una situación muy específica. Esta guía sirve para el público en general incluyendo los afectados por la intolerancia al gluten.

Este instrumento tiene como función principal informar a la población sobre lo que es el gluten y cuáles son los alimentos apropiados para las personas afectadas. Contiene expresiones jurídicas, administrativas y sanitarias. Además, ofrece consejos simples y no autoritarios. Utiliza la segunda personal del singular, por ejemplo: “debes consultar a tu médico” y “si tienes intolerancia al gluten debes evitar alimentos

como [...]”. Dada la formalidad de este texto objeto de traducción, todos los consejos que se dan en la segunda persona *tú* han de convertirse en *usted* en chino para mantener el sentido de formalidad y la distancia entre el emisor y el receptor, con el propósito de evitar el tuteo que resulta informal y que puede conducir a que el público lo tome a la ligera. Generalmente, el lenguaje del texto es cotidiano y persuasivo. Todo ello debe ser considerado en la traducción. Los problemas de la traducción de esta guía están concentrados a niveles léxicos y sintagmáticos. A continuación, analizamos varios ejemplos de la propuesta de traducción ubicando los problemas en su contexto.

Caso representativo nº1 de 5.4.1

Texto original: desde enero de 2009 existen también normas que regulan el empleo de las indicaciones “sin gluten” cuando el alimento -dietético o convencional- contenga menos de 20 mg de gluten por kilogramo de producto o “muy bajo en gluten” en el caso de ciertos alimentos dietéticos que utilizan almidón de trigo especialmente procesado para reducir el contenido de gluten hasta 100 mg/kg.

Texto traducido: 自2009年起,有关“不含麸质”标签的相关规定开始实行。“不含麸质”指特殊营养食品和常规食物中每千克含麸质量少于20毫克,而“麸质量极低”则适用于那些因使用经过特别处理的小麦淀粉来将麸质含量降低至100毫克每千克的膳食食品。

Comentarios:

¿Cuáles son los alimentos dietéticos? En China este término no es corriente. Según García Gabarra (2001: 160), los productos alimenticios dietéticos, por su composición o por el particular proceso de su fabricación, se distinguen de los alimentos de consumo corriente, y tienen varios tipos, como por ejemplo, los alimentos complementarios para las embarazadas y madres lactantes, los preparados para niños lactantes, los alimentos hipoalergénicos y los alimentos administrados por medio de sonda.

Los alimentos convencionales o consuetudinarios no constituyen una dificultad para la traducción, ya que el adjetivo *convencional* tiene equivalente en chino -常规的. No obstante, el calificativo *dietético* tiene varias acepciones en chino, tales como 营养的 [nutritivo], 饮食的 [alimentario], 限制性饮食的 [alimentario-restrictivo]. Lo ideal será añadir una nota de traductor con toda la definición de García Gabarra, pero tal manejo aumentaría la información del TO que puede que exceda el objetivo del autor, quien clasifica los alimentos en este texto en dos tipos por una razón obvia: los dos se distinguen claramente. Por eso, la traducción más simple es anteponer un adverbio o prefijo negativo a *convencional* para lo dietético, pero esto es superficial. El antónimo de *convencional* es inusual o especial. Teniendo en cuenta el uso de los

alimentos dietéticos para satisfacer la necesidad nutritiva de las personas con características muy especiales, la traducción más concisa y adecuada sería 特殊营养食品 [alimentos nutritivos especiales]. No hace falta precisar más cuáles son los alimentos dietéticos puesto que lo importante de todo el TO es la relación de los alimentos apropiados para el caso de intolerancia al gluten.

Caso representativo nº2 de 5.4.1

Texto original: el gluten es una fracción proteínica presente en el trigo (se incluyen todas las especies de Triticum tales como el trigo duro, la espelta y el kamut), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas.

Texto traducido: 麸质是一种蛋白组分，常见于小麦（包括所有的小麦属植物比如杜伦小麦、施佩尔特小麦、卡姆小麦）、黑麦、大麦、燕麦或其杂交品种之中。

Comentarios:

La palabra *trigo* viene del latín *Triticum*, que incluye todas las especies y variedades dentro del género de plantas gramíneas. En su traducción, la terminología no resulta ser una barrera, puesto que, gracias al desarrollo de los intercambios científicos y de la biología, que es una disciplina universal, se han unificado casi todas las denominaciones científicas de las plantas mediante el latín principalmente. El trigo duro, la espelta y el kamut de hecho vienen del latín y para su traducción, hemos empleado la técnica de transcripción fonética.

Con el fin de garantizar la mayor fidelidad posible, buscamos cada carácter chino más adecuado probando cada cual en los buscadores (google.es y baidu.com) y hemos tenido en cuenta las reglas generales de la transcripción de los nombres del español al chino. Todo ello sería útil para que el resultado fuera el más usado y aceptado por lo menos en uno de los medios masivos de difusión, y que el receptor pudiera encontrar cada término con más facilidad si tiene interés en la profundización.

Caso representativo nº3 de 5.4.1

Texto original: alimentos que de forma natural no contienen gluten como el arroz, las patatas, el maíz, las frutas, los vegetales además de las carnes y pescados no transformados.

Texto traducido: 天然不含麸质的食物，比如稻米、马铃薯、玉米、水果、蔬菜以及未经加工的畜肉类和鱼类。

Comentarios:

El adjetivo *transformado* quiere decir que su forma y/o contenido ha sido

cambiado parcial o radicalmente. En chino semejante significado se emplea con frecuencia para clasificar algún asunto o acontecimiento trascendente, por ejemplo, una revolución. Por lo que la transliteración no es una técnica adecuada en este caso. El autor quiere expresar que las carnes y pescados mantienen su estado natural y no han sido enriquecidos por ningún nutriente. El mismo significado en chino sería más bien *未经加工的* [no procesados], si lo especificamos en el campo de la nutrición y alimentación. La técnica que empleamos es la adaptación, que consiste en sustituir un elemento propio de la lengua de partida por uno similar y adecuado a la situación comunicativa del texto traducido.

5.4.2 Normas dietéticas para alérgicos a proteínas de leche de vaca (apéndice 1.7)

La alergia se diferencia de la intolerancia en la gravedad de los síntomas. Según lo aconsejado en la dieta para los intolerantes al gluten, los afectados aún pueden consumir una cantidad limitada del alimento o componente alimenticio. Sin embargo, en el caso de la alergia, se trata de la eliminación completa del agente causante de la alimentación. La intolerancia alimentaria es fruto de la incapacidad de absorción de determinado componente alimenticio, sin perjuicio del sistema inmunológico, mientras un mecanismo inmunitario está implicado en las alergias alimentarias (OMS, 2006).

La alergia a proteína de la leche de vaca afecta principalmente a los niños lactantes en España (Sacristán, et al., 2011), mientras que en China, se calculaba en 2006 que aproximadamente nueve de cada diez adultos padecían algún tipo de malestar alérgico después de la ingesta de la leche de vaca, de acuerdo con *新华网* [noticia de Xinhuanet] (2006: 28 de mayo). Todo ello resalta la conveniencia de la traducción y divulgación de esta guía de normas dietéticas.

Diseñado y publicado por la Sociedad Española de Inmunología y Alergia Pediátrica, este instrumento tiene bien delimitado su objetivo que es orientar sobre la dieta para la eliminación de leche y derivados. Esta dieta contiene seis normas, cuyo seguimiento es obligatorio para quienes sufren de la alergia a leche de vaca.

No existen expresiones a modo de consejo con tuteo. Son más bien instrucciones caracterizadas por la voz indubitable que se presenta a través del empleo de las expresiones impersonales, como por ejemplo, las empezadas por *deben eliminarse*, *leer atentamente* y *hay que tener especial atención*. En la cuarta norma se introduce una relación de las denominaciones bioquímicas derivadas de la proteína de la leche, lo que resalta la exactitud y rigor científico de la guía, aumentando su credibilidad y objetividad.

Existen palabras de la vida cotidiana también, tales como pan de “Viena” y *mozzarella*. Al final del documento aparece en letra cursiva una observación puntual para los pacientes altamente sensibilizados. La presentación de toda la guía es breve y

precisa, sin imágenes u otros aspectos estilísticos como posible interferencia a la información contenida. Todo el texto es parecido a un tipo de prescripción médica, utiliza un lenguaje científico que se caracteriza por su claridad, precisión y objetividad. Hay que tener en cuenta todos estos rasgos en el manejo del lenguaje en la redacción para los residentes chinos en Madrid.

Caso representativo nº1 de 5.4.2

Texto original: deben eliminarse de la dieta la leche de vaca y todos los derivados lácteos: yogur, queso, flan, natillas, cuajada, mantequilla, nata, crema de leche, arroz con leche, etc

Texto traducido: 忌食牛奶和所有的乳制品: 酸奶、奶酪、焦糖布丁、乳蛋糕、凝乳制品、动物黄油、奶油、米布丁等。

Comentarios:

Cabría señalar que todos estos derivados lácteos, excepto el yogur, no son productos alimenticios de consumo popular en China. Es muy posible que los chinos, especialmente los que vienen de las zonas rurales, conozcan estos productos (la mayoría consiste en dulces) por primera vez en España. Se trata de un campo semántico poco usual para el receptor. Los factores comerciales pueden afectar a la traducción, como por ejemplo, tomar el nombre de la marca más vendida de un tipo de queso para que el receptor capte el mensaje rápidamente, ya que aparece en todos los soportes publicitarios. No obstante, estos factores pueden afectar el cumplimiento de objetivo de estas guías de salud.

起司, *吉士*, y *芝士* equivalen a queso. Estas palabras vienen de *cheese*, siendo una traducción fonética. Su utilización quizá se debe a la comercialización de las lonjas de queso procedentes de los países anglosajones. Pero los significados de los caracteres utilizados no tienen nada que ver con el queso. Son expresiones coloquiales e incompletas.

Las otras formas para denominar *queso* son *奶酪* y *乳酪*, que tienen origen en la tradición alimentaria de varios grupos étnicos minoritarios nómadas del norte de China. La segunda es la denominación científica de todos los quesos en general, mientras que el primero, haciéndose referencia a *奶* [leche], es un nombre común. Consideramos que sería más adecuado emplear *奶酪* en este contexto.

El texto traducido ha utilizado la técnica de generalización en la traducción de la nata y la crema de leche, expresando ambos alimentos con *奶油* [grasa láctea]. Puesto que, en realidad, estos dos alimentos tratan de lo mismo. La diferencia solamente está en que la crema de leche tiene un sentido más amplio que la nata, pero esta diferencia es mínima. Con que explique que ambos se refieren a la parte grasa de

la leche, bastaría para que el público interesado tome consciencia de evitar el consumo de cualquier cosa que contenga este ingrediente.

El arroz con leche es un dulce y/o postre muy apreciado en España. La traducción palabra por palabra reduce demasiado tanto los ingredientes dentro de él como el sabor dulce característico. Proponemos utilizar la palabra 布丁 que expresa de una manera sintética todo tipo de dulce con la leche y el azúcar como ingredientes básicos. Además agregamos 米 [el arroz] que es lo que distingue este alimento de los demás similares. La técnica que se ha empleado sería la de adaptación.

Caso representativo nº2 de 5.4.2

Texto original: no puede tomar queso ni leche de cabra, de oveja o de búfala (mozzarella)

Texto traducido: 禁食奶酪以及山羊奶、绵羊奶或者水牛奶 (莫萨里拉干酪, 俗称水牛奶酪)

Comentarios:

羊 se refiere a carnero, oveja, cabra, antílope, gacela, gamuza, etc. Es un nombre común de toda una especie. A pesar de su amplio significado, cuando un chino se refiere a la carne de esta especie, se trata casi exclusivamente a la de carnero, oveja y cabra, y cuando se habla de leche, no hay que especificar, porque casi todos saben que es de cabra u oveja. Por tanto, se usa la generalización y se traducen la leche de cabra y de oveja por 羊奶.

Mozzarella es un vocablo italiano. La solución es el préstamo naturalizado, es decir, la transliteración de la lengua extranjera, sobre todo, de su pronunciación. Sin embargo, no basta con el préstamo, ya que en el TO esta palabra está entre paréntesis para servir como suplemento y aclaración de la palabra búfala. Resulta ser precisamente la leche de búfala la base de la *mozzarella*. Así que, conviene completar la idea añadiendo una paráfrasis explicativa.

Caso representativo nº3 de 5.4.2

Texto original: en la elaboración de pan de panadería, pan de molde o de “Viena” se emplean este tipo de sustancias.

Texto traducido: 制作面包房的所有面包、方形面包或者“维也纳”面包时, 会使用牛奶蛋白这类物质。

Comentarios:

El pan de panadería, pan de molde y de “Viena” pueden ser lo mismo para un chino que no frecuente la panadería o mercado español. No obstante, cabría destacar su diferencia en la traducción. Se distinguen entre sí por la forma y/o la técnica de elaboración. El pan de panadería puede abarcar los otros dos tipos de panes, pero aquí se resalta el lugar de su elaboración. El pan de molde se destaca por su forma rectangular, mientras que el pan de “Viena” es más tierno y blando. El texto traducido hace una traducción de las características más destacadas de estos tipos de panes, prescindiendo de otros rasgos secundarios con el fin de mantener la idea principal y evitar la superfluidad.

Esta norma viene después de la relación de las posibles denominaciones químicas de la proteína de la leche. El pronombre demostrativo *este* es un mecanismo de cohesión que está presente para mantener la idea y evitar la repetición. En chino conviene explicitar lo que representa porque está en diferentes párrafos. Además, si se toma individualmente cada norma, el receptor puede perderse.

Caso representativo nº4 de 5.4.2

Texto original: pacientes altamente sensibilizados pueden presentar excepcionalmente reacción alérgica en relación con productos que contengan lactosa contaminada por la proteína de origen.

Texto traducido: 对牛奶蛋白高度敏感者在食用受到牛奶蛋白污染的乳糖制品时可能会产生过敏反应。

Comentarios:

En el campo sanitario, el sintagma nominal *los pacientes altamente sensibilizados* perfectamente puede equivaler a -高致敏患者-, que es un término muy profesional. Es inadecuado utilizarlo porque por un lado, puede constituir cierta dificultad para un público no especializado, y por otro lado, según el *Skopos*, existe otra manera de decir lo mismo con un lenguaje más sencillo. Por lo tanto, se utiliza la amplificación para concretar más el significado de dicho sintagma.

El texto traducido ha reemplazado la proteína de origen por la proteína de la leche, a fin de evitar la posible confusión resultado de una literalidad excesiva generada por la transliteración de la palabra *origen*. Si la traducción se hace para un público amplio y posiblemente tiene diferentes niveles de educación, es conveniente hacer explícitas todas las expresiones con referencia a algún elemento anterior.

5.4.3 Falsos mitos sobre la alimentación (apéndice 1.8)

Es un folleto informativo elaborado a cargo de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) bajo la subvención del Instituto Nacional del Consumo. Este

instrumento pretende desmitificar las falsas creencias alimentarias, originadas principalmente en los medios de difusión (la televisión, la prensa, Internet...). Con las cualidades y características añadidas de ciertos alimentos, estas creencias tienden a confundir al consumidor y pueden ocasionar daños a su salud.

Esta guía está compuesta por 14 mitos o errores sobre los alimentos o dietas que se asocian a la obesidad y a la diabetes mellitus. Se argumenta cada creencia falsa en un capítulo que está completado por uno o dos párrafos pequeños. El autor trata de ofrecer argumentos en contra de estos errores e informa al público la manera adecuada de elegir y consumir algunos alimentos, utilizando un lenguaje profesional con explicaciones sencillas para destacar la científicidad y objetividad y facilitar la comprensión. A continuación analizamos la traducción de estos falsos mitos siguiendo el orden del texto original para ubicar los problemas en su contexto concreto.

Caso representativo nº1 de 5.4.3

Texto original: el pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...) es rico en hidratos de carbono, el nutriente que necesitamos en mayor proporción constituyendo la base de la dieta mediterránea.

Texto traducido: 和其他淀粉制品（谷类、面条.....）一样，面包富含碳水化合物——一种人体大量需要并构成地中海饮食基础的营养素。

Comentarios:

El nutriente como la aposición de los hidratos de carbono va seguido por dos oraciones gramaticales que lo especifican. El hecho de que toda la extensión textual después de la coma está acondicionando una parte de la oración anterior, dificulta la traducción, porque dicha extensión, que realiza la función adjetiva y cumplimenta la idea precedida, en la expresión china ha de ir delante del sustantivo modificado, y sería muy larga. Por ello, empleamos la raya “——” como el signo de puntuación chino que indica la oración o sintagma verbal que explica o aclara el sintagma nominal antecedido. Y así facilita la comprensión y aporta la cohesión textual manteniendo el estilo del TO.

El mecanismo de cohesión o la palabra 并 [a la vez que] no está presente en el TO. *Constituyendo*, el gerundio de verbo *constituir*, conecta con la oración anterior ejerciendo la función de conjunción. Tal manera de cohesión no existe en chino, y el uso de 并 puede resolver el problema. Los calificativos de un sustantivo suelen ser antepuestos, por eso *el nutriente* en chino se ubica al final de la oración con las dos oraciones adjetivas antepuestas.

Huelga decir que la dieta mediterránea es saludable y debe ampliar su influencia. Sin embargo, no hay que mezclarla con la dieta española, puesto que la parte

mediterránea forma parte de la tradición española en la alimentación, excluyendo los vicios de comidas rápidas y la adicción a los fritos que son fenómenos más recientes. Por eso, nuestra sugerencia es, si fuera posible, poner una nota al pie de la guía para aclarar en qué consiste la dieta mediterránea, en función de acuñar el término junto con su concepción clara en la mente del receptor. La nota puede ser así: la dieta mediterránea es una forma de alimentación saludable que se basa en la elevada ingesta de cereales, hortalizas, frutas, legumbres, pescados y aceite de oliva, reduciendo el consumo de carnes e incrementando el ejercicio físico (Fundación Dieta Mediterránea, <http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/historia/>).

Caso representativo nº2 de 5.4.3

Texto original: la fruta como postre engorda. Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo tanto el orden en que se ingieren los alimentos a lo largo del día no influye en el aporte energético. [...] el consumo de al menos tres piezas al día de fruta [...].

Texto traducido: 饭后吃水果会长胖。不论是饭前吃还是饭后吃，进食水果产生的热量都是一样的。[...] 每天至少进食三个水果 [...].

Comentarios:

El postre se refiere a las cosas que se sirven al final de las comidas. No es una costumbre generalizada el consumo de postre en una comida china, especialmente cuando se realiza en casa. Por lo que, utilizamos 饭后 [después de la comida] para expresar todas las cosas que consumimos después de la comida que bien pueden estar compuestas por arroz y varios platos de vegetales y carnes cocidas, o bien pueden incluir la pasta china, el caldo y algunas verduras y carnes. No consideramos la fruta como un componente de la comida. El hecho de seleccionar 饭后 [después de la comida] también se debe a la concepción del postre, que puede ser un dulce, una fruta u otras cosas más, por ello, no particularizamos cada alimento del postre, sino que utilizamos la generalización para abarcar todas las cosas que se consumen después de la comida.

La fruta tiene mucha variedad. Para la cereza, la manzana, la pera, el melocotón y la guayaba, la ración puede ser perfectamente una fruta entera, pero para el melón y el arándano, la ración no suele ser uno/una entera, dado que en estos casos la cantidad es demasiado grande o pequeña. Por eso, una fruta o tres piezas de fruta suponen una dificultad de traducción. Según el *Skopos*, para el receptor, es inteligible la traducción de *pieza* por rodaja, pedazo, tipo y vez, pero no es intención del autor enfatizar la forma ni el tipo de frutas. Es mejor la expresión *ración* que cuantifica la cantidad según el tipo de fruta, pero hay que sugerir que el público consulte la tabla de las correspondencias entre diferentes alimentos y sus raciones. Por lo que, para no complicar más la viabilidad de los consejos, utilizamos ↑ [una unidad o pieza] para

destacar la importancia de la porción y no la cantidad, porque cuanto más cantidad se consume, mejor.

Caso representativo nº3 de 5.4.3

Texto original: el agua es un alimento acalórico, es decir, sus nutrientes no proporcionan energía.

Texto traducido: 水不含热量, 也就是说, 水自身的营养素不提供能量。

Comentarios:

La transliteración del sintagma nominal *un alimento acalórico* [无热量食物] es inteligible pero resulta un poco extraño a los oídos de los chinos. No es un dicho auténtico y típico. Nuestra traducción es 水不含热量 [el agua no contiene caloría]. Comprimos *un alimento* porque es una redundancia en chino decir que el agua es un alimento. La información imprescindible es *acalórico*, y es lo mismo expresar *el agua es acalórica* que *el agua no contiene caloría*. Esta última se acerca más a los rasgos idiomáticos del chino.

Caso representativo nº4 de 5.4.3

Texto original: las llamadas dietas disociadas consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas, pan...) con alimentos proteicos (carne, pescado, huevos...).

Las monodietas se caracterizan por comer durante un tiempo determinado únicamente un tipo de alimento. Tienen muy bajo contenido calórico lo que puede originar la pérdida de peso. Pero en realidad se trata de dietas desequilibradas que no aportan las cantidades necesarias de macronutrientes, vitaminas y minerales.

Texto traducido: 所谓的营养分离瘦身法建议在同一餐中分开食用富含碳水化合物的食物(谷物、面条、马铃薯、面包……)和富含蛋白质的食物(肉类、鱼类、蛋类……)。

单一饮食瘦身法的特点是在某一特定时间内只吃一种食物。由于提供的热量很少,因此这种食谱可以减轻体重。但是这种食谱实际上是一种不均衡的食谱,它不能提供足量的宏量元素、维生素和矿物质。

Comentarios:

Ambos términos no tienen equivalente en chino. La transliteración proporciona una información insuficiente. Sería mejor interpretarlos desde la función que tienen estas dietas. Las dietas disociadas se apropian de la separación de los nutrientes (hidratos de carbono y proteínas) para bajar de peso. Las monodietas consisten en la

ingesta de un solo tipo de alimento durante un período de tiempo con el fin de controlar el peso. Estas dietas, por su falta de fundamentos científicos, quizá pudieran cumplir su objetivo pero a la larga perjudicarán la salud de quienes lo practican.

Estas dietas consisten en dos métodos más que un plan de alimentación basada en alimentos. 瘦身法 [método de adelgazamiento] es un elemento común en estos dos tipos de dieta y debe incluirse en la traducción. El primer tipo de dieta pone énfasis en la separación de los nutrientes, la cual podemos traducir literalmente como 营养分离. La esencia del otro tipo de dieta está en el prefijo mono-, que significa uno solo o único, y en chino 单一 o 唯一. Esta solución facilita la comprensión a simple vista de estos términos. Hemos empleado la técnica de ampliación lingüística y la de adaptación.

Caso representativo nº5 de 5.4.3

Texto original: la mejora en los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física ayudan a reducir la resistencia a la insulina y mejoran el control de la glucemia (azúcar en sangre).

Texto traducido: 改善饮食习惯和加强身体锻炼有助于降低机体对胰岛素的抗性, 并更好地控制血糖 (血液中的糖分)。

Comentarios:

Entre las lenguas muy distintas, como en el caso del chino y el español, la traducción literal no consiste solamente en aquella que reproduce palabra a palabra el significado del TO, sino también en aquella que reproduce casi al pie de la letra pero no persigue una correspondencia de punto en punto.

Evitar la literalidad excesiva es el método que seguimos en esta propuesta. Con frecuencia, en función de la fluidez del texto traducido, cambiamos la categoría gramatical, transformando el sustantivo en verbo o viceversa, y desde luego, no le restamos ni agregamos contenido al autor. Aquí traducimos *la mejora en los hábitos alimentarios* por 改善饮食习惯 sustituyendo el sustantivo *mejora* por *mejorar*. En el caso de *mejoran el control*, seleccionamos la expresión 更好地控制 [controlan mejor] para que el texto traducido sea más apropiado. La técnica de traducción que está presente en este ejemplo es la transposición.

5.4.4 Dieta cardiosaludable (apéndice 1.9)

Este documento de consulta libre elaborado por cortesía del Servicio de Enfermería del Hospital Clínica Benidorm en colaboración con el departamento dietético de ARAMARK, es una guía o dieta típica sobre la alimentación en situación patológica (hipertensión arterial e insuficiencia cardiaca). Está compuesto por la

definición, las indicaciones, la tabla de los alimentos permitidos o a evitar y las sugerencias de preparación.

Es un documento orientativo con un lenguaje en su mayoría sencillo y a la vez profesional con un poco de tono autoritario. Tiene pocos términos técnicos de la ciencia alimentario-nutricional y muchos nombres de alimentos. Destaca el uso de infinitivo (usar, evitar) que no distingue persona, número ni tiempo ni especifica las circunstancias de la acción, lo que añade un tono de instrucción. En cuanto a los grupos de alimentos, se expone una enumeración sin determinar la cantidad y la frecuencia de consumo, lo que produce limitaciones en el seguimiento de la dieta.

Los problemas tanto lingüísticos como culturales radican en el nivel léxico principalmente, mientras que las oraciones no presentan mucha dificultad a la hora de traducir.

Caso representativo nº1 de 5.4.4

“Dieta cardiosaludable” [心血管健康饮食规定] (Traducción literal del chino: cardiovascular saludable alimentación régimen)

Comentarios:

La dieta es el “régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber, y, por extensión, esta comida y bebida” (Real Academia Española, 2001). La dieta no tiene un equivalente en chino que encierre todo este significado. Un elevado número de textos paralelos utilizan sin distinción 饮食, 饮食习惯 y 饮食计划 para este tipo de pautas alimentarias. Tomando como ejemplo la dieta para la diabetes, se puede traducir por 糖尿病饮食 [Alimentación en la diabetes], 糖尿病饮食习惯 [Hábitos alimentarios en la diabetes] y 糖尿病饮食计划 [Plan de alimentación en la diabetes], lo que por un lado produce una posible confusión para el receptor, y por otro, deja entrever la profusión de los términos en un campo sin mucha especialización todavía.

Aquí decidimos utilizar *régimen de alimentación* en vez de *hábitos*, *plan* o simplemente *alimentación*, con el propósito de destacar la formalidad y seriedad de estas pautas que se han de observar. *Cardiosaludable*, una palabra compuesta, no supone dificultad en su comprensión aunque no haya sido definida ni en el DRAE ni en otros diccionarios médicos. El prefijo *cardio-* significa *corazón*, pero adquiere un sentido más amplio en el contexto de acuerdo con las indicaciones (hipertensión arterial e insuficiencia cardíaca), y abarca a las patologías cardiovasculares. No hace falta una traducción explicativa -有利于心血管健康的 [En beneficio de la salud cardiovascular]- porque con 心血管健康 [T. Literal: cardiovascular saludable] ya se sobrentiende en chino la función o propósito de esta dieta. Empleamos en este caso las técnicas de ampliación y compresión lingüística, y es imprescindible invertir el

orden de las palabras: adjetivo+sustantivo en vez de sustantivo+adjetivo.

Caso representativo nº2 de 5.4.4

“Hidratos de carbono de absorción lenta” [慢碳水化合物] (Transliteración del chino: lentos hidratos de carbono)

Comentarios:

Es un término que alude a un tipo de los hidratos de carbono. Obviamente, el interés del autor no consiste en hacer que el público interesado investigue el significado de este término, que es poco común en la vida cotidiana, sino hacer que el público sepa la relación que tiene este tipo de hidratos de carbono con la salud y los alimentos que lo contengan. Por eso, hemos investigado el equivalente terminológico en chino, y optamos por la expresión más concisa en vez de traducir este término palabra por palabra, cuyo resultado también es entendible, pero resta innecesariamente brevedad.

Caso representativo nº3 de 5.4.4

“Permitidos” [宜] y “a evitar” [忌]

Comentarios:

Es un ejemplo característico que representa la síntesis de la lengua china. 宜, carácter monosilábico, encierra los significados de *adecuado*, *apropiado*, *apto*, *conveniente* y *propicio*, y además posee carácter instructivo. Igualmente, 忌 economiza la expresión 要避免的 [debe evitar el consumo de], y queda claro el sentido de evitar en vez de prohibir. Usamos la compresión lingüística puesto que para la población china, estos dos caracteres son pertinentes y comunes.

Caso representativo nº4 de 5.4.4

“Charcutería” [风干或腌制肉制品], “pescado en aceite” [罐头鱼], “prod. pastelería, bollería” [糕点和烘培面食]

Comentarios:

Estas palabras pertenecen a la tabla de alimentos a evitar. Ninguna de las tres tiene equivalente en chino. *Charcutería* se refiere, en este context, a los productos cárnicos (salados, curados o adobados). Si hacemos transliteración al chino del pescado en aceite, que sería 油里的鱼, ni siquiera los expertos lo entenderían. *Prod.* se entiende por *producto (s) de*, en la traducción tenemos que reproducir el sentido total de esta abreviatura, dado que no tenemos una abreviatura similar de este tipo, y no es

conveniente dejarlo sin traducir.

En realidad, la pastelería y la bollería, que producen bollos, pasteles, bizcochos, u otros dulces y que tienen diferencia en España, no se distinguen en China. Estos productos son populares, pese a la denominación desigual. Consideramos que, para el público más amplio, las técnicas de elaboración de estos alimentos constituyen una manera efectiva de agruparlos y traducirlos. Por eso, empleamos la amplificación en sustitución de un préstamo o calco directo y, las traducimos por 风干或腌制肉制品 [alimentos cárnicos curados o adobados] 罐头鱼 [pescado en aceite envasado] 糕点和烘培面食 [dulces y productos de harina procesados al horno].

Caso representativo nº5 de 5.4.4

“A la plancha [平板煎], estofados [烧], guisados [烧], al vapor [蒸], horno [烘培]”, “ácidos [酸味料]”, “aliáceos [蒜属味料]”, “especias [香料]”, “hierbas aromáticas [香草类]”.

Comentarios:

La recomendación de estos tipos de cocción y condimentos incrementa la viabilidad de esta dieta. Hay que estar atento a la hora de interpretar estos conceptos de cocina, porque son elementos de contacto casi diario e impregnados de tradiciones. *A la plancha* incluye el modo de cocer (asar o tostar) y sugiere el utensilio que se utiliza (placa de hierro, normalmente), pero en nuestra concepción, hay diferencia: según 陈光新 (2004: 42-47), utilizamos este tipo de cocción para dos diferentes platos, uno se denomina 铁板烧 [rehogado sobre hierro], y otro, 平板煎 [sofrito sobre hierro]. En la presentación de estos dos platos, el primero se sirve directamente en la mesa en una placa de hierro pequeña, caliente y tapada, de manera que los alimentos quedan rehogándose después de quitar la tapa y es un plato muy jugoso; en el segundo, más parecido a la plancha de España, el alimento no suele llevar mucha salsa. Por lo que, para no crear confusión, optamos por 平板煎 [sofrito sobre hierro].

El estofado y el guisado, para los chinos, no presentan mucha diferencia -uno con tapa y al otro se añade salsa después de rehogar-, en China se trata de una misma manera de cocción, pero cuenta con distintos nombres según las regiones, por ello, para reproducir tanto el guisado como el estofado decidimos emplear el tipo de cocción 烧, que se usa con mucha frecuencia en las cercanías de Qingtian, el condado chino que más ha emigrado hacia España (Schlotter y Spielmanns -Rome, 2013:176). La cocción al vapor es popular en China, mientras que el horno no es de uso frecuente y casero.

Añadimos el “sufijo” 料 [condimentos] para completar la idea de los ácidos, aliáceos, especias y las hierbas aromáticas, puesto que si traducimos literalmente estos saborizantes sin agruparlos en un tipo de alimentos, tendríamos solamente unos

adjetivos que dificultan la comprensión. Generalmente no hacemos la separación entre las especias y las hierbas aromáticas, porque las especias agrupan las hierbas aromáticas y ambas forman parte de los condimentos. Pero, teniendo en cuenta la fidelidad y la lealtad, respetamos el estilo y la estructura que utiliza el autor, por lo que traducimos la división palabra por palabra y la ampliamos para que sea más adecuada al contexto de la población china.

Caso representativo nº6 de 5.4.4

Texto original: las raciones de alimentos proteicos se reducen a una al día, se puede distribuir su ingesta a media ración en comida y media en cena, es decir, 100g pescado o carne por ingesta.

Texto traducido: 减少动物蛋白质食物的摄入量, 每天吃一份量即可, 也就是 100 克鱼肉或其他肉类, 可以分开两份在午餐和晚餐时食用。

Comentarios:

La ración es una cantidad fija que sirve para medir los alimentos (una pieza, una rodaja, una taza, etc.). Tal concepto sí existía en China en la época inmediatamente posterior a la fundación de la República Popular China, donde el estado establecía una cantidad individual fija de alimentos y de muchas cosas más para una distribución igualitaria. Esta medida cayó en desuso en la década de los noventa (金大陆, 2009: 127-130). En la Guía alimentaria china, la cantidad recomendada de algún alimento es medida por cifras, no raciones. Sería mejor traducir la ración seguida por un número determinado para ofrecer una visión más concreta.

El sintagma *los alimentos proteicos* presenta ambigüedad por la falta de precisión de la procedencia de estas proteínas, que pueden ser de animales o vegetales, como por ejemplo, las legumbres y el brécol. En la última parte de esta oración, se sabe que las proteínas a reducir provienen de los animales. No es conveniente que un público de nivel de conocimiento distinto tenga que esperar hasta el final de la oración para aclarar su duda, y valdría la pena especificar desde el inicio de la traducción la procedencia de estos nutrientes, aplicando la técnica de la amplificación.

Con respecto al orden de las partes oracionales, la lengua china es menos flexible que la española. Por esta razón, dividimos la primera oración en dos partes: reduce la ingesta de los alimentos proteicos procedente de los animales, consumiendo al día una ración... Adelantamos el final de la oración a donde termina la primera oración, para que la ración logre enseguida su cuantificación. Posteriormente, completamos la idea cerrando la oración con la parte de la distribución de las mitades de la ración recomendada en dos comidas.

Caso representativo nº7 de 5.4.4

Texto original: evitar el consumo de bebidas alcohólicas, se permitirá consumir un vaso de vino tinto al día.

Texto traducido: 避免饮用酒精饮料，每天可以饮用一杯红葡萄酒。

Comentarios:

Más que un problema de traducción, este consejo tiende a desorientar a los inmigrantes chinos. Si se recomienda evitar las bebidas alcohólicas, ¿por qué razón aconsejar después el consumo diario? El vino tinto es un tipo de bebida alcohólica, que llegan casi a la prohibición total para los enfermos de patologías cardiovasculares. Además, entre los chinos una de las normas no escritas más aceptadas consiste precisamente en cero alcohol con cualquier enfermedad, especialmente cuando haya que medicarse, porque se cree que el alcohol, sin perjuicio de sus tipos, interfiere en la eficacia de los medicamentos (曾子孟, 2010: 110). El alcohol también acelera el ritmo cardíaco, aumentando el riesgo para los hipertensos.

Si se hablara de una costumbre propia de los españoles, y sus características fisiológicas lo permiten, sí se entiende. Tal y como señalan Bach-Faig y Serra-Majem (2013: 225), la dieta mediterránea, sugiere el consumo moderado y cotidiano de vino tinto. Pero no es el caso para todos los chinos residentes en España. Se trata, pues, de un dilema cultural traducible, no obstante, faltaría una profundización para el caso chino y quizá una consulta especializada sería mejor.

Capítulo VI Conclusiones

En este trabajo nos habíamos planteado dos objetivos: proponer la traducción del español al chino de un conjunto de las guías alimentarias al servicio de la población china en Madrid y, dar a conocer las características de este tipo de instrumento alimentario-nutricional, así como las diferencias de los hábitos alimentarios que inciden en su elaboración y traducción. Consideramos que, a lo largo de esta investigación, los hemos cumplido.

Para lograr estos objetivos, hemos expuesto el marco teórico en el que se apoya la investigación. Las guías alimentarias forman parte de textos especializados en los servicios públicos, y constituyen materiales de traducción sanitaria, cuya modalidad en la combinación de lenguas china y española todavía requiere muchos estudios, dada la existente distancia entre los dos idiomas y culturas. Nuestro receptor meta lo constituye la comunidad china en España, por lo que damos mayor peso a la traducción del español al chino.

La teoría de *Skopos* posee el poder de guiar la traducción de las guías alimentarias y, especialmente, muestra su eficacia en la solución de los problemas de traducción

producidos por las diferencias culturales. Esta teoría enfoca su atención en el propósito de la traducción y en el receptor meta, lo que posibilita que el mismo texto pueda ser traducido en diferentes maneras según el *Skopos* del TM y la naturaleza de encargo de la traducción. El traductor tiene relativa libertad en la selección de técnicas y estrategias de acuerdo con las características del receptor meta, siempre cuando sea fiel al autor del TO en cuanto a la información y función que este último quiere transmitir. Lo importante de la metodología de nuestra traducción es 传神, es decir, captar la esencia de TO y trasladarla, evitando la literalidad excesiva.

Una vez asentada la base teórica de la investigación, hemos procedido a caracterizar las guías alimentarias. Hemos glosado los términos de nutrición y alimentación, porque estas guías proceden del campo biomédico y este conocimiento forma parte de la preparación para la traducción. Se han expuesto la necesidad de surgimiento, el contenido, los tipos y la importancia de las guías alimentarias. Se hizo la distinción entre las guías para toda la población, para los inmigrantes y para situaciones específicas.

En el capítulo IV, hemos profundizado en el análisis de las diferencias de alimentación entre China y España. Se destaca la concepción china de los alimentos como medicina natural que preserva la salud. Hemos analizado los resultados obtenidos de las encuestas y entrevistas que se aplicaron para conocer el estado de alimentación de la comunidad china en Madrid, los consejos dietéticos que le dan los especialistas españoles, y los choques culturales en el proceso de adaptación de la alimentación. Se ha tenido en cuenta también la presentación de las características generales de esta población a lo largo de la investigación.

En el capítulo V se incluye el análisis de las dificultades lingüístico-culturales encontradas en la traducción de 8 textos y 2 tablas que pertenecen a 7 guías alimentarias. De las cuales hemos seleccionado un conjunto de 43 casos o situaciones más representativas. De las técnicas utilizadas y comentadas, se destacan la amplificación o paráfrasis explicativa, la particularización, la generalización y la adaptación, por ser las más frecuentes. También se deja entrever la tendencia de uso de técnicas en la traducción entre dos culturas distintas, donde en muchas ocasiones hay que extender o particularizar el significado de los “culturemas” para un público relativamente amplio, de acuerdo con la cualidad de asequible y universal de las propias guías alimentarias.

Somos conscientes de las limitaciones de nuestro trabajo pero hemos pretendido asentar las bases para que futuras investigaciones sean más exhaustivas en cuanto a la exploración del estado de la alimentación de la comunidad china en Madrid y a la comparación de diferencias de la alimentación entre los dos países.

Consideramos que cabría señalar varias aportaciones de nuestro trabajo. La alimentación es un tema de salud de interés universal, y la originalidad de esta

investigación consiste precisamente en enfocar este fenómeno desde punto de vista de los grupos emergentes de población (comunidad extranjera) y de la traducción de las guías alimentarias al servicio de esta población.

El hecho de investigar acerca de los materiales de apoyo para la alimentación de los inmigrantes facilita su integración, asimilación y adaptación en el lugar de acogida.

La caracterización y traducción de las guías alimentarias dan impulso al reconocimiento de la importancia de este tipo de instrumento alimentario-nutricional, permiten el conocimiento y enriquecimiento de las culturas alimentarias, y ofrecen posibilidades de un novedoso campo de investigación intercultural.

Nuestro trabajo también busca rellenar el vacío existente en el área de la traducción sanitaria español-chino con nuestra aportación sobre las guías alimentarias. Descubrimos la eficacia de la teoría *Skopos* para solucionar los problemas lingüístico-culturales. Lo que sin duda contribuirá a una mejora de la traducción en los servicios públicos.

Notas

- (1) Marsh, Malcolm. (1996). “Algunas consideraciones sobre la traducción médica”. Recuperado de <http://cvc.cervantes.es/lengua/aproximaciones/marsh.htm> [Consulta: 12.05.2015]
- (2) Programa Mundial de Alimentos: “Datos del hambre”. Recuperado de http://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre?utm_source=wfp_es&utm_medium=homepage_link&utm_campaign=hunger_facts [Consulta: 12.05.2015]
- (3) Organización Mundial de la Salud, marzo de 2013, “10 datos sobre la obesidad”. Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/> [Consulta: 12.05.15]
- (4) Citado en Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), noticia de 09/07/2013: <http://www.seedo.es/index.php/la-obesidad-ahora-si-una-enfermedad-de-peso> [Consulta: 12.05.15]
- (5) Citado por SEEDO, noticia de 09/07/2013: <http://www.seedo.es/index.php/la-obesidad-ahora-si-una-enfermedad-de-peso> [Consulta: 12.05.15]
- (6) OMS, nota descriptiva N°399 de noviembre de 2014: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/es/> [Consulta: 12.05.2015]
- (7) Aceptaciones de “dietético, a” en Real Academia Española, 2001, DRAE en versión electrónica: <http://lema.rae.es/drae/?val=dietetico> [Consulta: 12.05.2015]
- (8) OMS y FAO <http://www.fao.org/docrep/v7700t/v7700t04.htm> [Consulta: 12.05.2015]
- (9) OMS (2004), “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf [Consulta: 12.05.2015]
- (10) Oficina de Información del Consejo de Estado de China (2013). “White paper. Progress in China’s Human Rights in 2012”. Recuperado de http://news.xinhuanet.com/english/china/2013-05/14/c_132380706_2.htm [Consulta: 12.05.2015]
- (11) Noticias de SARS en China. Recuperado de <http://baike.baidu.com/link?url=zfpf5OvSA0ZaawOh-OxgNehlK2rSDTKgMTXNaQdoLKnAvXvC0MXVJ6kqhgPoG09cSXdTAVxvUNm0Zp8dLQoYq> [Consulta: 12.05.2015]
- (12) Escándalo de la fábrica de leche de polvo Sanlu. Recuperado de http://baike.baidu.com/link?url=wX9qNA9G1uN5hnjTJu_VaaXP3ucQEKvDlFRX76ec2IDgLCeIH2PnTyDspuqNjLQvslDQpnK-36uCsIc7F7rF7_ [Consulta: 12.05.2015]
- (13) Venta ilegal de aceite usado y sucio. Recuperado de http://baike.baidu.com/link?url=Ur8XjMR7Lt7seCs0Rpe0Qpp00zPFiL2Ne7yHhyL_r4EUCCozRYCmWip-VtKIHS6U_6UcOK5gFdkQCYzB4yx00a [Consulta: 12.05.2015]
- (14) Asociación Nacional de la Industria de Alimentos <http://www.cnfia.cn/html/main/index.html> [Consulta: 12.05.2015]
- (15) Centro de Estudios y Desarrollo de los Alimentos Funcionales del Comité de Nutrición <http://www.zsygyfzx.com/> [Consulta: 12.05.2015]
- (16) Instituto de Ciencias Nutricionales del Instituto de Ciencias Biológicas de Shanghái de la Academia China de Ciencias <http://www.nutrition.ac.cn/> [Consulta: 12.05.2015]
- (17) Sociedad China de Nutrición <http://www.cnsoc.org/> [Consulta: 12.05.2015]
- (18) Asociación China de Ciencias y Tecnologías <http://www.cast.org.cn/n35081/> [Consulta: 12.05.2015]
- (19) Comentarios de La Sociedad China de Nutrición. http://www.chinadaily.com.cn/hqgj/jryw/2014-02-25/content_11285220.html [Consulta: 12.05.2015]

- (20) Esfuerzos de la AESAN en contra de la obesidad.
http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/ [Consulta: 12.05.2015]
- (21) Portal de presentación y objetivos de la AECOSAN.
http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/sobre_aesan/sobre_aecosan.shtml [Consulta: 12.05.2015]
- (22) Portal de la Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid.
<http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=Page&cid=1343068184449&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1109265444699&site=ComunidadMadrid&&idConsejeria=1109266187266&idListConsj=1109265444710> [Consulta: 12.05.2015]
- (23) Portal de la Consejería de Salud de Andalucía.
http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/portal/index.jsp?idioma=es&perfil=ciud&opcion=listadoTematico&tema=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/&desplegar=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/&menu=S [Consulta: 12.05.2015]
- (24) Departamento de Salud de Cataluña. <http://canalsalut.gencat.cat/es/index.html>
[Consulta: 12.05.2015]
- (25) Guías alimentarias principales de España hasta la fecha.
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/spain/es/>
[Consulta: 12.05.2015]
- (26) UNESCO, 2013, lista de patrimonios que incluye la dieta mediterránea.
<http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00884> [Consulta: 12.05.2015]
- (27) Buró Nacional de Estadísticas de China, 2013, información estadística sobre la población
<http://www.stats.gov.cn/tjsj/ndsj/2013/indexeh.htm> [Consulta: 12.05.2015]
- (28) Portal de la Fundación Dieta Mediterránea. <http://dietamediterranea.com> [Consulta: 12.05.2015]
- (29) Influencias de otras culturas culinarias en la cocina española.
<http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/historia-cocina-espanola.html>
[Consulta: 12.05.2015]
- (30) Portal de la Alianza Cristiana y Misionera del Río de Esperanza de los chinos en España.
<http://esperanza-spain.org/portal.php> [Consulta: 12.05.2015]
- (31) EDIZIONES, noticia sobre la comunidad china en España a 20 de febrero de 2015.
<http://www.europapress.es/sociedad/noticia-cuantos-chinos-hay-espana-otras-respuestas-comunidad-20150219151731.html> [Consulta: 12.05.2015]
- (32) Aldama, noticia sobre el origen de los inmigrantes chinos en España, a 30-5-2011.
<http://www.elcorreo.com/vizcaya/20110530/mas-actualidad/sociedad/chinos-201105300934.html>
[Consulta: 12.05.2015]
- (33) 中国食品科技网 [portal de ciencia y tecnología de alimentación de China], comentarios sobre las dietas con efectos adelgazantes, noticia a 2 de abril de 2010, www.tech-food.com
[Consulta: 12.05.2015]

Bibliografía

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). (2015). *Objetivos Fundamentales de AECOSAN*. Recuperado de http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/sobre_aesan/sobre_aecosan.shtml [Consulta: 08.05.2015]
- Aldama, Zigor. (2011). *Cuna de emigrantes. Los chinos vienen de Qingtian*. Noticia publicada el 30 de mayo de 2011 en *Noticias Sociedad* de elcorreo.com. <http://www.elcorreo.com/vizcaya/20110530/mas-actualidad/sociedad/chinos-201105300934.html> [Consulta: 08.05.2015]
- Alemany, Mariá. (1998). “Dietas terapéuticas, conceptos, controversias y errores”. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 18, 41-45. Madrid: Ediciones Fundación de Alimentación Saludable.
- ARNdigital. (2015) Los 186.031 chinos residentes en España celebran el Año Nuevo de la Cabra de Madera. Publicada el 23 de febrero de 2015. Recuperado de <http://www.arndigital.com/cultura-y-sociedad/noticias/12733/los-186031-chinos-residentes-en-espana-celebran-el-ano-nuevo-de-la-cabra-de-madera/> [Consulta: 08.05.2015]
- Bach-Faig, Anna y Lluís Serra-Majem. (2013). “Dieta Mediterránea en el siglo XXI: posibilidades y oportunidades” en Fundación Española de la Nutrición, (FEN). (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*, 221-229. Recuperado de http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Buró Nacional de Estadísticas de China. (2013). *China Statistical Yearbook 2013*. Recuperado de <http://www.stats.gov.cn/tjsj/ndsj/2013/indexeh.htm> [Consulta: 08.05.2015]
- Cervera, Pilar., Rigolfas, Rita., y Jaime Clapés. (2004). *Alimentación y dietoterapia: (nutrición aplicada en la salud y la enfermedad)*. Madrid: Editorial McGraw-Hill.
- Corsellis, Ann. (2008). *Public Service Interpreting: The first steps*. Londres: Palgrave MacMillan.
- Cuadrado Vives, Carmen. (2013). “Grupos emergentes de población: inmigración”. En Fundación Española de la Nutrición. (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*, 95-101. Recuperado de http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Chan, Margaret (2014) “Food safety must accompany food and nutrition security” en

- The Lancet*, 384 (9958), 1910-1911. Londres: Editorial Elsevier. doi:10.1016/S0140-6736(14)62037-7 [Consulta: 08.05.2015]
- Díaz Méndez, C. (coord.). (2013). *Los hábitos alimentarios de los españoles*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.
- Díaz Méndez, Cecilia (2014) “Hábitos alimentarios de los españoles. Cambios en las maneras de vivir, comprar y comer”. En Mercasa: *Distribución y Consumo*, 5, 20-29. Recuperado de http://www.mercasa.es/files/multimedios/1418837376_Habitos_alimentarios_de_los_espanioles.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- EDIZIONES de Europa Press. (2015). *Cuántos chinos hay en España y otras respuestas sobre esta comunidad*. Noticia de Sección de Sociedad, última actualización 20 de febrero de 2015. Recuperado de <http://www.europapress.es/sociedad/noticia-cuantos-chinos-hay-espana-otras-respuestas-comunidad-20150219151731.html> [Consulta: 08.05.2015]
- Esmiol, Sophie. (2008). *Aceite de palma: usos, orígenes e impactos*. Publicación de Amigos de la Tierra Internacional. Recuperado de http://www.tierra.org/spip/IMG/pdf/Aceite_de_Palma.pdf[Consulta: 08.05.2015]
- Fundación Dieta Mediterránea. *Dieta mediterránea. Un estilo de vida. Historia*. Recuperado de <http://dietamediterranea.com/dieta-mediterranea/historia/> [Consulta: 30.05.2015]
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*. Recuperado de http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- García Gabarra, Antoni. (2001). “El marco legal de los alimentos dietéticos”. En *Actividad Dietética*, (11), 160-164. Recuperado de <http://www.aedn.es/resources/publico11.pdf> [Consulta: 08.05.2015]
- Giacosa, Attilio, et al. (2014). “Mediterranean way of drinking and longevity.” en *Critical reviews in food science and nutrition*, aceptado el 10 de septiembre de 2014. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25207479> [Consulta: 08.05.2015]
- Gracia Arnaiz, Mabel y Cecilia Díaz Méndez. (2012). “Alimentación, cultura y sociedad: problemáticas e investigación desde las ciencias sociales”. En Cantarero, Luis. (Ed.). (2012). *La antropología de la alimentación en España: perspectivas actuales*, 25-41. España: Editorial UOC. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/bibalcala/detail.action?docID=10646767>

[Consulta: 08.05.2015]

Hospital Clínica Benidorm. *Dietas hospital. Dietas normalizadas y estandarizadas por el departamento dietético de ARAMARK*. Servicio de Enfermería de Hospital Clínica Benidorm. Recuperado de <http://www.clinicabenidorm.com/content/dietas-hospital> [Consulta: 30.05.2015]

Hurtado Albir, Amparo. (2014). *La traducción y traductología: Introducción a la traductología*. Madrid: Cátedra.

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2004). “16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación” en *Cifras INE. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística*, 5/2004. Recuperado de <http://www.ine.es/revistas/cifraine/0504.pdf> [Consulta: 08.05.2015]

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2012). “Extranjeros en la UE y en España. Cambios poblacionales y económicos” en *Cifras INE. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística*, 6/2012. http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INECifrasINE_C&cid=1259938022122&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout [Consulta: 08.05.2015]

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2014^a). “Cifras de Población a 1 de julio de 2014. Estadística de Migraciones. Primer semestre de 2014. Datos Provisionales” en *Notas de prensa* de 10 de diciembre de 2014. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np884.pdf> [Consulta: 08.05.2015]

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2014^b). *España en cifras*. Productos y Servicios del INE. Recuperado de http://www.ine.es/ss/Satellite?L=0&c=INEPublicacion_C&cid=1259924856416&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalleGratis [Consulta: 08.05.2015]

Instituto Nacional de Estadística (INE). (2015). “Avances de la Estadística del Padrón Continuo a 1 de enero de 2015. Datos provisionales” en *Notas de prensa* de 21 de abril de 2015. Recuperado de <http://www.ine.es/prensa/np904.pdf> [Consulta: 08.05.2015]

Kiraly, Donald C. (1995). *Pathways to Translation. Pedagogy and Process*. Kent, Ohio: The Kent State University Press.

Liu, Jia. (2013). Traducción e Interpretación en el Servicio de Urgencias y Propuesta de Traducción de los Materiales Útiles. Trabajo Fin de Máster. Máster de Comunicación Intercultural, Traducción e Interpretación en los Servicios

Públicos, especialidad chino-español. Universidad de Alcalá.

Lu, Jingsheng. (2014). “Español para sinohablantes: estudios, análisis y propuestas. Distancia Lingüística: Observaciones sobre manuales o materiales didácticos de ELE adecuados al contexto China”. *Monográficos SINOELE* (10), 198-212. http://www.sinoele.org/images/Revista/10/Monograficos/EPES1011/EPES_II_198-212.pdf [Consulta: 08.05.2015]

Llamas, Francisca Pérez y Salvador Zamora Navarro. (2002). *Nutrición y alimentación humana*. Murcia: EDITUM.

Marnpae, Maneerat. (2014). “Materiales multilingües en el ámbito sanitario en España”. *Panacea@*, 15 (40), 264-277. Recuperado de http://www.medtrad.org/panacea/IndiceGeneral/n40_tribuna_Marnpae.pdf [Consulta: 08.05.2015]

Marsh, Malcolm. (1996). “Algunas consideraciones sobre la traducción médica”. En Gil de Carrasco, Antonio y Leo Hickey (comp.). *Aproximaciones a la traducción*. Centro Virtual Cervantes. Recuperado de <http://cvc.cervantes.es/lengua/aproximaciones/marsh.htm> [Consulta: 08.05.2015]

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, MAGRAMA. (2006). *Hechos y cifras de la agricultura, la pesca y la alimentación en España*. Madrid: MAPA. Recuperado de <http://www.magrama.gob.es/es/desarrollo-rural/temas/programas-ue/periodo-de-programacion-2000-2006/la-pac-y-el-desarrollo-rural/reforma-de-la-pac-y-el-desarrollo-rural/introhechos.aspx> [Consulta: 08.05.2015]

Ministerio de Empleo y Seguridad Social. (2015). “Reumen últimos datos” en *Estadísticas*. Subdirección General de Estadística de la Subsecretaría de Empleo y Seguridad Social y Secretaría General Técnica del Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Publicado el 8 de mayo de 2015. Recuperado de <http://www.empleo.gob.es/es/estadisticas/resumenweb/RUD.pdf> [Consulta: 08.05.2015]

Miranda Márquez, Gonzalo. (2014). “Distancia lingüística, a Nivel Fonético-Fonológico, entre las Lenguas China y Española”. *Philologia Hispalensis*, (28), 51-68. Recuperado de http://institucional.us.es/revistas/philologia/28_1_2/Art_4.pdf [Consulta: 08.05.2015]

Molina, L. (2001). *Análisis descriptivo de la traducción de los culturemas árabe-español*. Tesis doctoral. Barcelona: Servicio de Publicaciones de Universitat Autònoma de Barcelona.

- Munday, Jeremy. (2007). *翻译学导论——理论与实践*, 李德凤 y 李丽 (trads.). 北京: 商务印书馆. Obra original de Munday, Jeremy. (2001). *Introducing Translation Studies. Theories and Applications*. London and New York: Routledge.
- Nord, Cristiane. (2001). *Translating as a Purposeful Activity. Functionalist Approaches Explained*. Shanghai: Shanghai Foreign language Education Press.
- Norte Navarro, A.; Carballo Marrero, S.; Prats Moya, S.; Maestre Pérez, S.; Davo Blanes, M.C. y R. Ortiz Moncada. “Investigación sobre el uso de los términos ración, porción, equivalencia, intercambio y medidas caseras en Nutrición Humana y Dietética”. *Pósteres sobre la Innovación docente: estrategia para la práctica edicaz*. XI Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria 2013. Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Alicante. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/43261/3/2013-XI-Jornadas-Redes-66.pdf> [Consulta: 08.05.2015]
- Oficina de Información del Consejo de Estado de China. (2013). *White paper. Progress in China's Human Rights in 2012*. Recuperado de http://news.xinhuanet.com/english/china/2013-05/14/c_132380706_2.htm [Consulta: 08.05.2015]
- Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud. (2003). *Food based dietary guidelines in the WHO European Region* [Guías alimentarias basadas sobre alimentos en la región europea]. Copenhagen: Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/150083/E79832.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Organización de Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO). (2014). *Food and nutrition in numbers*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i4175e.pdf> [Consulta: 08.05.2015]
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (2013). *Listas del patrimonio cultural inmaterial y Registro de mejores prácticas de salvaguardia: la dieta mediterránea*. Octava reunión del Comité Intergubernamental. Recuperado de <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00884> [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). “Carta de Ottawa para la

- promoción de la salud”. En *Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud: Hacia un nuevo concepto de la Salud Pública*. Recuperado de http://www.famp.es/racs/intranet/otras_secciones/documentos/CARTA%20DE%20OTTAWA.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO* (Serie de Informes Técnicos: 916). Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf> [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Asamblea Mundial de la Salud, mayo de 2004. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006). *Alergias alimentarias*. Nota informativa de la Red Internacional de Autoridades en materia de Inocuidad de los Alimentos (INFOSAN), N° 3/2006, 1-5, publicada el 9 de junio de 2006. Recuperado de http://www.who.int/foodsafety/fs_management/No_03_allergy_June06_sp.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (Marzo de 2013). *10 datos sobre la obesidad*. Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/> [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (Noviembre de 2014). *Inocuidad de los alimentos*. Nota descriptiva N°399 en Centro de prensa. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/es/> [Consulta: 08.05.2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (1992). *Plan de Acción para la Nutrición*. FAO corporate document repository, Agriculture and Consumer Protección. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/v7700t/v7700t04.htm> [Consulta: 08.05.2015]
- Padró Massaguer, L. y R. Rigolfas Torras. (2006). “Preparación, confección y seguimiento de una prescripción dietética” (capítulo 3, 27-33) en Salas-Salvadó, Jordi., Bonada, Anna., Trallero, Roser. y M. Engracia Saló. (2006). *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona: ELSEVIER MASSON
- Programa Mundial de Alimentos. (2015) *Datos del hambre*. Recuperado de http://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre?utm_source=wfp_es&utm_medium=

[homepage link&utm_campaign=hunger facts](#) [Consulta: 08.05.2015]

Ramírez Bellerín, Laureano. (2004). *Manual de traducción (chino -castellano)*. Barcelona: GEDISA.

Real Academia Española, RAE. (2001). Diccionario de la lengua española (22ª ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae> [Consulta: 08.05.2015]

Rosso, Luis Miguel. (2013). MECD Perfil del estudiante chino en España. Nota publicada bajo la supervisión de la Consejería de Educación de la Embajada de España en Pekín. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/china/dms/consejerias-exteriores/china/ser-estudiante/estudiar-en-esp/Nota-sobre-el-perfil-de-los-estudiantes-chinos-en-Espa-a-/Nota%20sobre%20el%20perfil%20de%20los%20estudiantes%20chinos%20en%20Espa%C3%B1a%20.pdf> [Consulta: 08.05.2015]

Ruiz Moreno, Emma., del Pozo de la Calle, Susana., Valero Gaspar, Teresa., Ávila Torres, José Miguel y Gregorio Varela Moreiras. (2013). “Dieta y estado nutricional de la población. General.” en Fundación Española de la Nutrición. (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*, 95-101. Recuperado de http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf [Consulta: 08.05.2015]

Sabaté, Joan. (1995). “¿Qué podemos comer hoy para no enfermar mañana?” en *Medicina Clínica*, 104 (1), 17-18.

Sacristán Martín, A.M., Lanza, E. y A. Dos Santos Athaide. (2011). “Epidemiología de la historia de alergia a proteínas de la leche de vaca en niños mayores de un año de edad y su tolerancia”. En *Pediatría Atención Primaria*, 13 (52), 543-551. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322011000600004&script=sci_arttext [Consulta: 08.05.2015]

Schlotter, Katrin y Elke Spielmanns -Rome. (2013). *Culinaria China. Cocina. País. Gentes*. Barcelona: h.f.ullmann publishing GmbH.

Shi, Oumeng. (2012). *Análisis de las Dificultades de la Traducción al Español de la Medicina Tradicional China y la Acupuntura con respecto a Español*. Trabajo Fin de Máster. Máster de Comunicación Intercultural, Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos, especialidad chino-español. Universidad de Alcalá.

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, (SEEDO). (2013). *La obesidad, ahora sí, una enfermedad de peso*. Publicado el 9 de julio de 2013. Recuperado

de <http://www.seedo.es/index.php/la-obesidad-ahora-si-una-enfermedad-de-peso>
[Consulta: 08.05.2015]

Trichopoulou, A. y Vasilopoulou, E. (2000). “Mediterranean diet and longevity”. En *British Journal of Nutrition*, 84(S2), S205-S209. Recuperado de <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=885732&fileId=S0007114500002701> [Consulta: 08.05.2015]

Troncoso González, A.M. y Juan Julián García Gómez. (2013). “Errores, mitos y fraude en materia nutricional”. En Fundación Española de la Nutrición. (2013). *Libro Blanco de la Nutrición en España*, 591-598. Recuperado de http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf [Consulta: 08.05.2015]

Trutter, Marion, (Ed.). (2007). *Culinaria España*. Barcelona: Editorial h.f.ullmann de Tandem Verlag GmbH.

Unión Europea, UE. (2011). “Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor” en Unión Europea (22 de noviembre de 2011): *Diario Oficial de la Unión Europea*, (304), 18-63. Recuperado de <http://www.boe.es/doue/2011/304/L00018-00063.pdf> [Consulta: 30.05.2015]

Unión Europea, UE. (2015). “La pesca europea en cifras” en *Fichas técnicas sobre la Unión Europea*. Redactada por Irina Popescu. Recuperado de http://www.europarl.europa.eu/ftu/pdf/es/FTU_5.3.9.pdf [Consulta: 08.05.2015]

Valero-Garcés, Carmen. (2001). “El mediador interlingüístico en los servicios públicos: ¿nuevos principios éticos para nuevas necesidades?” en Barr, A., Martín Ruano, M.R., y Torres del Rey, J. (eds.). (2001). *Últimas corrientes teóricas en los estudios de traducción y sus aplicaciones*, 819-828. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

Valero Garcés, Carmen. (2002). “Traducir de y para los que llegan: una incipiente realidad”. En Valero Garcés, Carmen y Guzmán Mancho Barés (Eds.), *Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos. Nuevas necesidades para nuevas realidades. Community interpreting and translating: new needs for new realities*. (pp. 61-70). Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Alcalá.

Valero-Garcés, Carmen. (2013). “Comunicación con población extranjera en el ámbito sanitario. Iniciación a una base de datos sobre artículos de investigación”. *Panacea*, 14 (37), 80-86. Recuperado de <http://www.tremedica.org/panacea/IndiceGeneral/n37-tribuna-CValero-Garces.pdf> [Consulta: 08.05.2015]

- Valero-Garcés, Carmen. (2014). *Traducción e interpretación en los servicios públicos* (Qin Ma, trad.). Alcalá de Henares: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Alcalá. (Obra original publicada en 2003)
- Valero-Garcés, Carmen y Bianca Vitalaru. (2014). “La importancia de la Investigación Básica en TISP. Una Puerta Entreabierta para el Avance del Conocimiento”. *FITISPos International Journal*, 1 (1), 76-91. Recuperado de http://www3.uah.es/fitispos_ij/OJS/ojs-2.4.2/index.php/fitispos/article/view/21 [Consulta: 08.05.2015]
- Vargas-Urpi, Mireia. (2010). “La interpretación en los servicios públicos para el colectivo chino en el contexto catalán”. (cap.55), en San Ginés Aguilar, Pedro. (ed.). (2010). *Cruce de miradas, relaciones e intercambios. Colección Española de Investigación sobre Asia Pacífico n° 3*, 883-905. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Vargas-Urpi, Mireia. (2011). “Traducir para la comunidad china en Cataluña: El ejemplo de los materiales de acogida disponibles online”. *A Journal of cultural mediation*, (1), 24-35. Recuperado de <http://grupsderecerca.uab.cat/txicc/es/content/la-comunicaci%C3%B3n-intercultural-entre-la-lengua-espa%C3%B1ola-y-la-china> [Consulta: 08.05.2015]
- Yan Fu. (1998). “Prólogo a la traducción china de *Evolution, Ethics and Other Essays*, de T.H. Huxley”, traducido por Laureano Ramírez Bellerín. *Quaderns*, (1), 121-123.
- Zhang, Ning. (2012). *Traducción Comentada*. Trabajo Fin de Máster. Máster de Comunicación Intercultural, Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos, especialidad chino-español. Universidad de Alcalá.
- Zhang, Yu. (2013). *Estudio del Consentimiento Informado en Traducción e Interpretación a la Población Extranjera (China) en España*. Trabajo Fin de Máster. Máster de Comunicación Intercultural, Traducción e Interpretación en los Servicios Públicos, especialidad chino-español. Universidad de Alcalá.
- Zhou, Minkang. (2006). “Traducción e Interculturalidad en el Mundo hispano-chino” Comunicación del III Congreso *El español, lengua de traducción* en Puebla (México), 579-584. Recuperado de http://cvc.cervantes.es/lengua/esletra/pdf/03/049_zhou.pdf [Consulta: 08.05.2015]
- Zugasti Murillo, Ana., Martínez Olmos, Miguel., Cotovad Bellas, Laura. y Diego Bellido Guerrero. (2012). “Planificación de la dieta hospitalaria” (capítulo 6,

- 91-105) en Román, D.A.L., Bellido Guerrero, D. y Pedro P. García Luna (eds.). (2012). *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- 包艳, 剧柠, 贾玉巧, 高艳荣, 孟佩俊. (2012) “从 2010-2012 年居民营养与健康状况调查谈膳食调查的方法 [Aproximación a la metodología de la investigación alimentario-nutricional. Aportaciones de los sondeos nacionales de la nutrición y el estado de salud de 2010 a 2012]”. *求医问药: 学术版*, 10 (3), 402.
- 陈光新. (2004). *烹饪概论* [Nociones de cocina]. 北京: 高等教育出版社.
- 高俊霞, 李建华. (2014). “中餐菜单翻译研究综述 [Breve resumen de los estudios de la traducción de las cartas de la comida china]”. *青年文学家*, (6), 134.
- 黄芳. (2007). “中餐菜单译法研究 [Estudio de la traducción de las cartas de la comida china]”. *中国科技翻译*, 20 (1), 40-42.
- 金大陆. (2009). “关于票证时代的集体记忆 [Memoria colectiva de la época de los cupones alimenticios]”, en *社会科学*, (8), 127-138. Recuperado de <http://wenku.baidu.com/link?url=IDLpI21T80MlotInQrOA6QpvARCAbCkgk0JKCY1rrxNKayfa8J4UwMO1FvxxshbnF5-ISfwbs6OImJQYVwyVJeyVMIYVGWVBUL-D5cJz2n> [Consulta: 08.05.2015]
- 李立明, 饶克勤, 孔灵芝, 姚崇华, 向红丁, 翟凤英等. (2005) “中国居民 2002 年营养与健康状况调查 [Sondeo nacional de la nutrición y el estado de salud de la población en 2002]”. *中华流行病学杂志*, 26 (7), 478-484.
- 盛力. (2011). *西汉翻译教程* [Curso de traducción del español al chino]. 北京: 外语教学与研究出版社.
- 王燕. (2005). “医学翻译的等值问题 [El problema de la equivalencia en la traducción sanitaria]” *Chinese Science & Technology Translators Journal*, 18 (2), 22-26. Recuperado de http://epub.cnki.net/kns/brief/default_result.aspx [Consulta: 08.05.2015]
- 王耀堂, 闫燕秋. (2008). *养老奉亲书* [Libro de atención a la tercera edad]. 北京: 新世界出版社
- 翁维健. (2008). *中医饮食营养学* [La nutrición y alimentación desde la Medicina Tradicional China]. 上海: 上海人民出版社
- 新华网. (2006). *我国约 90% 的成年人喝牛奶过敏* [Padece alergias a la leche de vaca un 90% de la población adulta en China]. Noticia online publicada el 28 de mayo de 2006. Recuperado de

http://news.xinhuanet.com/food/2006-05/28/content_4610107.htm

[Consulta: 08.05.2015]

辛铜川. (2014). “国内医学翻译教材历史和现状评析 [Análisis del estado de cuestión y la historia de los libros de texto sobre la traducción sanitaria en China]”. *Foreign Languages Research*, (144), 58-61. Nanjing: Foreign Languages Research.

严复. (1897). “译例言: 《天演论》卷首 [Yiliyan: Prólogo de *Evolution, Ethics and Other Essays*]”. *国文汇编*, (2), 18 de diciembre.

游修龄. (2004). “农业对饮食文化的潜在影响 [Influencia potencial de las actividades agropecuarias sobre la cultura alimentaria]”. *饮食文化研究*, (2), 3-14.

袁晓红, 唐丽霞. (2009). “中西方饮食文化差异与中餐菜单的翻译 [Las diferencias de las culturas alimentarias de China y del Occidente y la traducción de las cartas de la comida china]”. *吉林广播电视大学学报*, (2), 73-75.

曾子孟. (2010). *易经养生全书* [Libro sobre la preservación de la salud de I Ching]. 重庆: 重庆出版社.

赵荣光. (2003). *中国饮食文化概论* [Noción de la cultura alimentaria de China]. 北京: 高等教育出版社.

中国食品科技网. (2010). *你的瘦身食谱安全吗? 走出减肥误区* [¿Es peligrosa tu dieta adelgazante? Conoce los falsos mitos de adelgazamiento] 健康生活资讯, publicada el 4 de febrero de 2010. Recuperado de <http://www.tech-food.com/news/2010-2-4/n0342719.htm> [Consulta: 08.05.2015]

中国营养学会. (2010). *中国居民膳食指南* [guía alimentaria china]. 拉萨: 西藏人民出版社.

中华人民共和国民政部. (2012). *2012 中华人民共和国行政区划简册* [Folleto sobre la división territorial administrativa de la República Popular China en 2012]. 北京: 中国地图出版社.

中华人民共和国卫生部、科学技术部与国家统计局. (2004). *2002 年中国居民营养与健康状况调查报告* [Informe del sondeo nacional de la nutrición y el estado de salud de la población en 2002]. Recuperado de http://www.360doc.com/content/12/0206/10/8709258_184490029.shtml [Consulta: 08.05.2015]

Apéndices

Apéndice 1 Textos originales (TO) y textos traducidos (TT)

Apéndice 1.1 Pagoda, TO y TT de consejos para su aplicación



Texto original:

膳食宝塔共分五层，包含我们每天因此的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应该吃 250g~400g；蔬菜和水果居第二层，每天应吃 300g~500g 和 200g~400g；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃 125g~225g（鱼虾类 75g~100g，畜、禽肉 50g~75g，蛋类 25g~50g）；奶类和豆类食物合居第四层，每天应吃相当于鲜奶 300g 的奶类及奶制品和相当于干豆 30g~50g 的大豆及制品；第五层塔顶是烹调油和食盐，每天烹调油不超过 25g 或 30g，食盐不超过 6g。膳食宝塔没有建议食糖的摄入量，因为我国居民现在平均吃糖的量还不多，对健康的影响还不大。但多吃糖有增加龋齿的危险、尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖高的食品及饮料。饮酒的问题在《中国居民膳食指南》中已有说明。

新的膳食宝塔图增加了水和身体活动的形象，强调足量饮水和增加身体活动的重要性。水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，其需要量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素的影响。在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日至少饮水 1200ml（约 6 杯）。在高温或强体力劳动的条件下，应适当增加。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次，要主动，

不要感到口渴时再喝水。目前我国大多数成年人身体活动不做或缺乏体育锻炼，因此应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多吃一些消耗体力的活动。建议成年人每天进行累计相当于步行 6000 步以上的身体活动，如果身体条件允许，最好进行 30 分钟中等强度的运动。

Texto traducido:

La pagoda de alimentos se divide en cinco planos que contienen cinco principales grupos de alimentos que debemos comer todos los días. Los planos se difieren en tamaño y posicionamiento, implicando en cierta medida el lugar y la proporción que debe ocupar cada grupo de alimentos. Se recomienda el consumo individual y diario de entre 250g y 400g de cereales, que están en la base de la pagoda. Las hortalizas (incluyendo verduras) y frutas ocupan el segundo plano y sus respectivas ingestas recomendadas son 300g-500g y 200g-400g. El tercer plano incluye pescado, aves de corral, carne y huevo. La ingesta diaria de los alimentos de este plano debe ser entre 125g y 225g (pescado y mariscos: 75g-100g; aves de corral y carnes: 50g-75g; huevo: 25g-50g). El cuarto plano está compartido por productos lácteos y leguminosos. Debe consumir cada día productos lácteos equivalentes a 300g de leche fresca, y legumbres y sus derivados equivalentes a 30g ó 50g de legumbres en grano. En la cima de la pagoda están aceite de cocina y sal. No debe utilizarse más de 25g ó 30g aceite en cocina diaria y la ingesta de sal debe ser menos de 6g. La pagoda no hace sugerencia sobre la cantidad de azúcar que se ha de emplear en la cocina, puesto que el promedio de la ingesta de azúcar entre los ciudadanos chinos no es tan alta como para afectar a la salud. No obstante, el consumo excesivo de azúcar puede provocar caries dentaria, y los niños y adolescentes son los más afectados, por lo que deben restringir el consumo de azúcar cristalizado así como alimentos y bebidas ricas en azúcar.

En la nueva pagoda de alimentación, se añaden imágenes de agua y de ejercicio físico para resaltar la importancia de consumo suficiente de agua y de aumento de ejercicio físico. El agua es un componente importante de la alimentación y una de las sustancias necesarias para la vida. La ingesta individual de agua varía principalmente según los factores como edad, temperatura ambiental, actividad física, etc. Un adulto que realiza actividades físicas ligeras bajo clima agradable necesita al menos 1200ml de agua (aproximadamente 6 vasos) diariamente. Esta cantidad debe incrementarse bajo temperaturas altas o en actividades físicas intensas. La insuficiencia o el exceso de agua puede dañar la salud humana. Hay que tomar el agua en varias ocasiones y en pequeñas porciones. No debe esperar la sed para tomar el agua. Hay que ser activo. En la actualidad, la mayoría de adultos en China no practican frecuentemente ejercicio físico o deporte. El estilo de vida insalubre -la vida sedentaria- debe ser reemplazado por estilo de vida activo, que significa adquirir el hábito de realizar ejercicio físico diario o de incrementar actividades que consumen energía corporal. A cada adulto se recomienda hacer ejercicio físico diario de intensidad equivalente a caminar unos 6.000 pasos, y si las condiciones físicas permiten, es mejor hacer deporte de intensidad media durante 30 minutos.

Apéndice 1.2 Pirámide española, TO y TT de consejos para su aplicación



Texto original:

Pirámide de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Pirámide NAOS)

Base de la pirámide: alimentos que hay que tomar “a diario, varias veces”: arroz, pastas, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos –leche y derivados-, aceite de oliva.

En el nivel intermedio: alimentos que hay que tomar “varias veces cada semana”: carne, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.

En la cúspide de la pirámide, con la recomendación “ocasionalmente”: dulces, helados y refrescos.

Y siempre, beber agua, cuanta más, mejor.

La práctica habitual de actividad física y periódica de algún deporte está representada en la pirámide con la misma importancia que se da a los alimentos. El consejo es: come sano y muévete.

Una dieta saludable tiene en cuenta: cantidad, variedad de alimentos, frecuencia, tiempo de consumo y organización de las comidas en función de nuestro estilo de vida. Los miembros de la familia deben colaborar, de acuerdo con su edad, conocimientos y habilidades en la compra, preparación de alimentos, servicio y recogida de la cocina.

Distribuye los alimentos en cuatro o cinco comidas a lo largo del día y evita comidas copiosas, en el horario escolar o laboral, que te harán difícil seguir trabajando. Come a un ritmo que permita masticar los alimentos, saborear y disfrutar de la comida. La hora de la comida es también un descanso y la forma de reparar fuerzas.

Texto traducido:

西班牙营养、身体活动和肥胖预防策略膳食金字塔（西班牙健康膳食金字塔）

金字塔塔基包含应每天多次食用的食物，比如，米饭、面条、马铃薯、绿叶菜和其他蔬菜、水果、乳制品——液体乳品和其他乳制品——，橄榄油。

金字塔中部是应每周多次食用的食物：畜肉类、鱼类、蛋类、豆类和干果。

金字塔塔顶标明“偶尔”食用的食物有：甜品、冰淇淋及碳酸类饮料。

还要记住经常喝水，（次数）越多越好。

金字塔图案表明日常的身体活动和定期体育锻炼跟膳食指南同样重要。主要的膳食建议是：健康饮食和适量运动。

一份健康的饮食计划包含如下几点：食物的种类及摄入量、食用频率及进食时间，也包括根据我们追求的生活方式对每顿饭的安排。家庭成员之间应该根据各人的年龄、知识和能力分工合作，参与买菜、做饭、上菜和收拾餐具和厨具。

把一天中要吃的食物分成四顿或者五顿饭，避免在上学或者上班时暴饮暴食，因为吃得过多会让您难以继续学习和工作。保持合适的用餐速度以便于咀嚼、回味和享受您的饭菜。吃饭的同时，身体得到休息，体力也得到恢复。

Apéndice 1.3 TO y TT de consejos de la guía alimentaria china

Texto original:

- 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 二、多吃蔬菜水果和薯类
- 三、每天吃奶类、大豆或其制品
- 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

- 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 六、食不过量，天天运动，保持健康体重
- 七、三餐分配要合理，零食要适当
- 八、每天足量饮水，合理选择饮料
- 九、如饮酒应适量
- 十、吃新鲜卫生的食物

Texto traducido:

1. Elige una alimentación variada. Haz los cereales la parte principal de su alimentación. Combina el consumo de los cereales refinados con los integrales.
2. Aumenta el consumo de hortalizas, verduras, frutas y tubérculos comestibles.
3. Consume diariamente lácteos, soja y sus derivados.
4. Consume frecuente y moderadamente pescado, aves de corral, huevos y carne magra.
5. Reduce la cantidad de aceite en la alimentación. Mantiene una dieta ligera con menos sal y otros condimentos.
6. No comas más de lo que necesitas. Haz ejercicio diariamente. Mantén un peso corporal adecuado.
7. Distribuye adecuadamente la ración de los alimentos en tres comidas a lo largo del día. En el caso de refrigerio, haz una selección adecuada y modera su consumo.
8. Toma suficiente agua cada día y elige oportunamente las bebidas ligeras.
9. Modera el consumo de bebidas alcohólicas.
10. Come alimentos frescos e higiénicos.

Apéndice 1.4 TO y TT de consejos de la guía alimentaria española

Texto original:

1. Come sano, es fácil
Comer sano contribuye a tu bienestar, promueve la salud y protege de la enfermedad. Planificar una dieta saludable es fácil, ya que conocer los valores nutritivos de los alimentos y las bases de la nutrición está al alcance de todos. La comida sana es además un placer; disfruta con ella y compártela siempre que puedas con tu familia y amigos.
2. Despierta, desayuna
Un buen desayuno te cargará las pilas para empezar el día con mucha energía, te hará sentir mejor y te cansarás menos en tu tarea diaria. En España recomendamos consumir lácteos, pan o cereales y fruta. No te saltes nunca el desayuno; hacerlo contribuye a incrementar el riesgo de obesidad porque se tiende a picar entre horas.
3. Vive activo, muévete
Sube y baja las escaleras, camina, practica algún tipo de actividad física, por lo menos

30 minutos al día.

4. Haz deporte, diviértete

Hacer ejercicio y practicar deporte supone una oportunidad magnífica para divertirte y cuidar de tu salud al mismo tiempo. Elige el que mejor se adapte a tus circunstancias y tus gustos.

5. Quítate la sed con agua

Hidrátate. Bebe mucha agua, sobre todo cuando hagas ejercicio. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

6. Come “de cuchara”, los hidratos de carbono son la base

Los llamados platos “de cuchara” forman parte de la tradición y la cultura gastronómica de España. Su ingrediente principal son las legumbres. Lentejas, garbanzos, guisantes o judías son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales. Es preferible que las comas mezcladas con cereales como pan, arroz, cuscús o maíz, así como sus productos integrales.

7. Toma frutas y verduras “cinco al día”

Es muy fácil. Por ejemplo, puedes tomar tres piezas de fruta y dos raciones de verdura: una en forma de ensalada y otra rehogada o cocida como acompañamiento de un plato. Consume frutas, verduras y hortalizas de temporada.

8. Elige alimentos con fibra

La fibra se encuentra sólo en los alimentos de origen vegetal, por eso debes consumir con mucha frecuencia cereales integrales, legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos.

9. Consume más pescado

El pescado ha de ser tu aliado, debes tomarlo de 3 a 4 veces a la semana. Interésate por la amplia variedad de pescados que se ofrecen en el mercado.

10. Reduce las grasas

Nuestra alimentación actual supone un excesivo consumo de grasas perjudiciales para la salud, como son las de origen animal y algunas de origen vegetal, como los aceites de coco, palma o palmiste. Pero hay grasas beneficiosas que, con moderación, sí deben formar parte de la dieta, como las que se encuentran en los pescados “azules” (sardina, caballa, boquerón, salmón...) o en el aceite de oliva.

11. Deja la sal en el salero

Introduce el uso de hierbas aromáticas, apio, vinagre o especias, para añadir más sabor a las comidas.

12. Mantén el peso adecuado

Si tienes sobrepeso ponte en manos de un profesional de la salud. Las dietas mágicas, que prometen perder peso en poco tiempo, son peligrosas para la salud.

Y además:

No te olvides de consumir productos lácteos. El calcio que contienen es básico para fortalecer tus huesos. Si no toleras la leche, toma otros alimentos ricos en calcio, como yogur, queso, batido de soja, sardinas enlatadas, algas, frutos secos, legumbres, semillas de sésamo, etc. No abuses de alimentos precocinados ni de bebidas refrescantes; en este caso es mejor sustituirlas por zumos de frutas hechos por ti, pues los que encuentras a la venta ya envasados pueden contener mucho azúcar. Evita el consumo de alcohol, o hazlo de forma moderada y esporádica.

Texto traducido:

1. 健康饮食，简单易行

合理饮食有益身心，促进健康，预防疾病。正因为所有的人都可以找到食物的营养价值和营养学方面的基本知识，所以制定健康的饮食计划是一件很简单的事情。此外，吃健康的食物还是一件乐事；请尽情享受健康饮食的乐趣以及在可能的情况下与您的家人和朋友一起分享这份快乐。

2. 美丽曙光，心仪早餐

一份丰盛的早餐将带给您充沛的精力来开始新的一天，您会感觉更舒服而且不会经常在工作中打盹。西班牙人的早餐建议是乳制品、面包或者其他谷类食物还有水果。不吃早餐往往会让您多吃零食进而增加肥胖的风险；请一定要吃早餐。

3. 生活有活力，运动更健康。

多使用楼梯，多走路，多进行某一类型的体育锻炼，每天活动至少三十分钟。

4. 积极锻炼，休闲身心

身体活动和体育锻炼是一个极好的既能娱乐解闷又能保养身体的机会。请根据您的身体情况和爱好选择最适合您的运动。

5. 以水解渴

及时补充水分。尤其是在进行运动时多喝水。您的身体会越来越棒！

6. 多吃“勺子菜”，碳水化合物是基础

所谓的勺子菜(需要用勺子进食的豆类炖菜)是西班牙传统烹饪文化的组成部分。豆类是这种菜肴的主要食材。小扁豆、鹰嘴豆、豌豆或者菜豆是非常健康的食物，富含植物蛋白等营养物质。建议将豆类搭配食用，可搭配谷类如面包、稻米、库斯库斯（北非的一种粗面食）或者玉米还有全谷类食物。。

7. 蔬菜水果，每天五份。

这很容易做到。例如，您可以吃三份水果和两份蔬菜，把其中一份蔬菜做成沙拉，把另一份做成烧菜或者煮熟来搭配主要菜肴。建议选择时令水果、绿叶菜和其他

蔬菜。

8. 膳食纤维有营养

膳食纤维只存在于植物类食物中，因此，您需要常吃全谷物、豆类、绿叶菜和其他蔬菜还有干果。

9. 多吃鱼

鱼应该成为您的盘中常客。您应该每星期吃三到四次鱼。本地超市里鱼种类繁多，多样选择，多样健康。

10. 减少油脂的摄入量

我们现在的饮食中有害油脂的摄入量超标了。这些有害健康的油脂包括动物性油脂和某些植物性油脂，比如椰子油、棕榈果肉油或者棕榈果核油。与此同时，还有其他的有益油脂，比如富含脂肪的鱼类（沙丁鱼、马鲛鱼、凤尾鱼、三文鱼……）的油脂或者橄榄油。我们在日常饮食中应该适量增加这些健康油脂的摄入量。

11. 把盐留在盐罐里

尝试使用香草类、芹菜、醋或者其他香料来使您的饭菜更可口。

12. 保持健康体重

如果您超重了请咨询医疗人员。标榜短时间减肥成功的魔法食谱有害健康。

还有以下这些需要注意的方面：

别忘了多吃乳制品。乳制品中的钙质是强身健骨的基础。如果您对乳糖不耐受，请选择其他富含钙质的食物，比如酸奶、奶酪、大豆刨冰、罐装沙丁鱼、藻类、干果、豆类、芝麻等等。适量食用熟食，少喝碳酸饮料或者用果汁代替碳酸饮料，果汁最好是自制的，因为市面上包装好的果汁含糖量通常会很高。避免喝酒或者偶尔适量饮用。

Apéndice 1.5 TO y TT de algunas equivalencias de alimentos y dos tablas de frecuencia de consumo de la guía alimentaria española para inmigrantes chinos

Texto original:

1 plato de garbanzos =1/4 de paquete de tofu duro =1/2 paquete de tofu blando
1 vaso de leche =1 taza de batido de soja con calcio =2 tazas de pak choy
1/3 de pepino =1/2 rábano chino =1/2 taza castaña de agua =1/2 taza de tirabeques =1
taza de brotes de soja
1 panecillo =1 pan chino
1 plato de arroz =1 plato de tallarines =1 bol grande de congee

Texto traducido:

1 盘鹰嘴豆 =1/4 包豆腐干 =1/2 包豆腐

1 杯液体乳品 =1 杯加钙的豆浆 =两小杯白菜
 1/3 根黄瓜 =1/2 颗萝卜 =1/2 碗荸荠（马蹄）=1/2 碗糖荚豌豆（豌豆）=1 杯豆
 芽（黄豆芽）
 1 个小面包 =1 个馒头
 1 盘米饭 =1 盘面条 =1 大碗粥（稀饭）

Tabla 1:

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanada de pan o un panecillo
Verduras y hortalizas	Mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
Frutas	Mínimo 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cereza, 2 rodajas de melón
Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual

Texto traducido de tabla 1:

食物种类	建议摄入频率	每份的重量	家用的计量
米、马铃薯、面包和面条（全谷类）	每天 4-6 份	60-80 g 米或面条 150-200 g 马铃薯 40-60 g 面包	1 个普通盘子盛的煮熟的米饭或者面条 1 个大马铃薯或者 2 个小的 3-4 片面包或者一个小面包
蔬菜	每天最少 2 份	150-200 g	1 盘多样的蔬菜沙拉 1 盘煮熟的绿叶菜或其他蔬

			菜 1 个大番茄或者 2 个胡萝卜
水果	每天最少 3 份	120-200 g	1 个中等大小的水果, 1 小杯樱桃, 2 圆片瓜果类
植物油 (橄榄油或葵花籽油)	每天 3-5 份	10 ml	1 汤勺
牛奶及其他乳制品	每天 2-4 份	200-250 ml 牛奶 200-250 g 酸奶 40-60 g 干奶酪 80-125 g 新鲜奶酪	1 杯牛奶 2 盒酸奶 2-3 片奶酪 1 个人的分量

Tabla 2:

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Consumo moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequillas, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida Práctica de actividad física	4-8 raciones al día Mín. 30 minutos al día	200 ml	1 vaso

Texto traducido de tabla 2:

食物种类	建议摄入频率	每份的重量	家用的计量
鱼类	每周 3-4 份	125-150 g	1 大片 (去骨) 鱼 5 条小鱼

畜瘦肉、禽类及蛋类（换着吃）	每周 3-4 份	100-125 g	1 小片, 1/4 只鸡或者兔子, 1-2 个蛋
豆类	每周 2-3 份	60-80 g	1 个普通盘子盛的量
干果	每周 3-7 份	20-30 g	1 把或一小份
香肠和肥肉	适量食用		
甜点、零食和碳酸饮料	偶尔适量食用		
动物奶油、植物油和糕点饼干	偶尔适量食用		
饮用水 运动量	每天 4-8 份 每天至少 30 分钟	200 ml	1 杯

Apéndice 1.6 TO y TT de alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten

Texto original:

Desde enero de 2009 existen también normas que regulan el empleo de las indicaciones “sin gluten” cuando el alimento -dietético o convencional- contenga menos de 20 mg de gluten por kilogramo de producto o “muy bajo en gluten” en el caso de ciertos alimentos dietéticos que utilizan almidón de trigo especialmente procesado para reducir el contenido de gluten hasta 100 mg/kg.

Debido a que pueden existir distintos grados de sensibilidad al gluten, los alimentos con la indicación “muy bajo en gluten” pueden no ser adecuados para todas las personas con intolerancia a la gluten, por lo que debes consultar a tu médico antes de consumir este tipo de productos.

La intolerancia al gluten, aunque no requiere tratamiento farmacológico ni de otro tipo, obliga a llevar una dieta exenta de gluten durante toda la vida, ya que si se ingieren alimentos que contienen gluten pueden causar efectos adversos sobre la salud de las personas con intolerancia al gluten. Por lo tanto, debe examinarse cuidadosamente el etiquetado de los alimentos que se adquieren y consumen tanto si son alimentos de consumo ordinario, como en el caso de los especialmente procesados para satisfacer las necesidades especiales de este grupo de población.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una fracción proteínica presente en el trigo (se incluyen todas las especies de *Triticum* tales como el trigo duro, la espelta y el kamut), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas.

Alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten

- Alimentos que de forma natural no contienen gluten como el arroz, las patatas, el maíz, las frutas, los vegetales además de las carnes y pescados no transformados.
- Alimentos especialmente diseñados para satisfacer las necesidades particulares de este colectivo (alimentos dietéticos).
- Alimentos de consumo ordinario cuando aseguren un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg.

Alimentos que deben evitarse

Si tienes intolerancia al gluten debes evitar alimentos como por ejemplo la harina, el pan, la pasta, galletas y pasteles que contengan los cereales indicados (trigo –se incluyen todas las especies de Triticum: trigo duro, espelta y kamut–, centeno, cebada, avena y sus variedades híbridas).

Muchos alimentos procesados pueden llevar también ingredientes derivados del trigo como por ejemplo algunas salsas y derivados cárnicos (hamburguesas, salchichas).

Si tienes intolerancia al gluten, revisa siempre detenidamente la lista de ingredientes de los alimentos que adquieres y consumes.

Algunas personas con intolerancia al gluten pueden incluir la avena en su dieta. La avena utilizada para elaborar alimentos destinados a personas con intolerancia al gluten debe estar especialmente procesada y no contener más de 20 mg/ kg de gluten.

Etiquetado

Las normas sobre etiquetado de alimentos en España y toda Europa obligan a indicar claramente en los alimentos envasados si contienen como ingredientes cereales que contienen gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas).

Texto traducido:

管理“不含麸质”标签的相关规定从 2009 年开始实行。“不含麸质”指膳食食品和常规食物中每千克含麸质量少于 20 毫克，而“麸质含量极低”适用于某些膳食食品，这些膳食食品使用了经过特别处理的小麦淀粉来把其麸质含量降低至 100 毫克每千克。

由于麸质不耐受的程度可能因人而异，所以不是所有的不耐受人群都能食用带有“麸质含量极低”标签的食物，在食用这类食物时，您应该先咨询您的医生。

麸质不耐受人群，尽管不需要接受药物治疗也不需要其他治疗，但是必须终

身保持一个无麸质的饮食习惯，因为摄入含麸质食物会给不耐受人群的身体健造成损害。因此不论是日常的食物还是经过特殊处理以满足该人群需求的食物，在食用前必须仔细检查食物的成分标签，。

麸质是什么？

麸质是一种谷蛋白，常见于小麦（包括所有的小麦属植物比如杜伦小麦、施佩尔特小麦、卡姆小麦）、黑麦、大麦、燕麦或者他们的杂交品种。

适宜麸质不耐受人群的食物

- 天然不含麸质的食物，比如稻米、马铃薯、玉米、水果、蔬菜以及未经转化的畜肉类和鱼类。
- 专门为不耐受人群设计的食物（膳食食品）。
- 麸质含量少于 20 毫克每千克的常规食物。

应该避免的食物

如果您对麸质不耐受，应避免食用面粉、面包、面条、饼干以及油酥面馅饼等食物，因为它们含有上文提及的麸质类谷物（小麦——包括所有的小麦属植物：杜伦小麦、施佩尔特小麦、卡姆小麦——、黑麦、大麦、燕麦以及它们的杂交品种）。

许多加工过的食品也可能含有小麦的成分，比如某些调味酱和肉制品（汉堡肉饼、香肠）。

如果您对麸质不耐受，在购买和食用某一种食物前，必须仔细检查食物的成分列表。

某些对麸质不耐受的人可以食用燕麦。专门为不耐受人群制作的食物中的燕麦须经过特殊处理，其麸质含量不能超过 20 毫克每公斤。

食物标签

根据西班牙和整个欧洲的食物标签的管理规定，包装好的食物的标签上必须清楚地标明是否含有麸质谷类成分（小麦、黑麦、大麦、燕麦、施佩尔特小麦、卡姆小麦或者它们的杂交品种）。

Apéndice 1.7 TO y TT de normas dietéticas para alérgicos a proteínas de leche de vaca

Texto original:

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE INMUNOLOGÍA Y ALERGIA PEDIÁTRICA

Normas dietéticas para alérgicos a proteínas de leche de vaca
DIETA PARA LA ELIMINACIÓN DE LECHE Y DERIVADOS

1. Deben eliminarse de la dieta la leche de vaca y todos los derivados lácteos: yogur, queso, flan, natillas, cuajada, mantequilla, nata, crema de leche, arroz con leche, etc
2. No puede tomar queso ni leche de cabra, de oveja o de búfala (mozzarella)
3. Leer atentamente las etiquetas de los alimentos. Dentro de una misma categoría, unos pueden llevar proteínas de leche de vaca y otros no.
4. Las proteínas de la leche de vaca pueden aparecer bajo diversas denominaciones:
 - caseinato de sodio
 - caseinato de calcio
 - caseinato potásico
 - caseinato magnésico
 - hidrolizado proteico
 - caseína
 - suero láctico
 - H4511 (caseinato cálcico) H4511
 - H4512 (caseinato sódico) H4512
 - Lactalbúmina
 - lactoglobulina
5. En la elaboración de pan de panadería, pan de molde o de “Viena” se emplean este tipo de sustancias. Hay que tener especial atención con dichos productos, informándose debidamente en la panadería de consumo habitual.
6. Productos etiquetados como “no lácteos” contienen con frecuencia caseinato sódico

Pacientes altamente sensibilizados puede presentar excepcionalmente reacción alérgica en relación con productos que contengan lactosa contaminada por la proteína de origen.

Texto traducido:

西班牙儿科过敏及免疫研究协会
牛奶蛋白过敏人群膳食建议
无液体乳品及其他乳制品的饮食

1. 忌食牛奶和所有的乳制品：酸奶、奶酪、焦糖布丁、乳蛋糕、凝乳制品、动物黄油、奶油、米布丁等。
2. 禁食奶酪以及山羊奶、绵羊奶或者水牛奶（莫萨里拉干酪，俗称水牛奶酪）

3. 仔细阅读食物的标签。在同一类型的食物里，有一些含有牛奶蛋白而另一些没有。

4. 牛奶蛋白可以有不同的名称，比如：

- 酪蛋白酸钠
- 酪蛋白钙
- 酪蛋白酸钾
- 酪蛋白镁
- 蛋白水解物
- 酪蛋白
- 乳清
- H4511（酪蛋白钙）
- H4512（酪蛋白酸钠）
- 乳清蛋白
- 乳球蛋白

5. 面包房在制作条形面包、方形面包或者“维也纳”面包时，会使用牛奶蛋白这类物质。食用此类食品时要特别注意，记得向经常光顾的面包店咨询。

6. 标识“不含乳制品”的食品通常含有酪蛋白酸钠

高致敏患者（对牛奶蛋白高度敏感的人）在食用受到牛奶蛋白污染的乳糖制品时可能会产生过敏反应。

Apéndice 1.8 TO y TT de falsos mitos sobre la alimentación

Texto original:

1. El pan engorda

El pan al igual que el resto de los farináceos (cereales, pastas...) es rico en hidratos de carbono, el nutriente que necesitamos en mayor proporción constituyendo la base de la dieta mediterránea. La composición del pan es la misma por dentro que por fuera, por lo que si se quiere ingerir menos calorías se debe comer menos cantidad en vez de quitar una parte del pan (como la miga).

Lo que aumenta las calorías del pan suele ser lo que le acompaña: mermeladas, mantequillas, salsas, embutidos... Lo que nos engorda es comer más de lo que gastamos, por ello es importante acompañar la dieta con ejercicio físico.

2. La fruta como postre engorda

Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo tanto el orden en que se ingieren los alimentos a lo largo del día no influye en el aporte energético. La ventaja de consumirlo antes de las comidas es que gracias a su contenido en fibra y agua producen un efecto saciante.

Una dieta equilibrada y variada debe incluir el consumo de al menos tres piezas al día de fruta por su importante aporte de vitaminas y minerales.

3. Es necesario tomar suplementos vitamínicos para cubrir mis necesidades

Generalmente, la cantidad de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita es muy pequeña, por lo que a partir de una dieta variada y equilibrada podemos satisfacer nuestros requerimientos tanto de vitaminas como de minerales. Tampoco es necesario ingerir suplementos vitamínicos cuando estamos acatarrados, cansados... si no existe una deficiencia, la administración de vitaminas mayor a la necesaria no tiene ningún efecto positivo e incluso puede causar efectos negativos para nuestra salud.

Sólo se recomienda el consumo de suplementos vitamínicos bajo recomendación y control médico.

4. Beber agua durante las comidas engorda

El agua es un alimento acalórico, es decir, sus nutrientes no proporcionan energía. Por lo tanto no engorda si se toma antes, durante o después de las comidas. Beber agua antes de las comidas puede producir sensación de saciedad, por lo que se recomienda en dietas de adelgazamiento. Tampoco tiene el poder de quemar calorías, es decir, no por beber más cantidad de agua se adelgaza.

Es importante consumir una cantidad adecuada de agua, entre 1,5 y 2 litros diarios ya que el 60% de nuestro peso corporal es agua.

5. Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda

Las llamadas dietas disociadas consisten en no mezclar en la misma comida alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas, pan...) con alimentos proteicos (carne, pescado, huevos...). El fundamento de este tipo de dietas, se basa en que el aumento de peso se debe a una mala digestión, producto de una combinación de alimentos errónea.

Evidentemente, estas dietas no tienen ningún fundamento científico, dado que todos los alimentos son una mezcla de nutrientes, por lo que no puede separarse la ingesta de alimentos con hidratos de carbono por un lado y alimentos con proteínas por otro.

6. Lo light adelgaza

Un producto LIGHT es aquel al que se le ha reducido o eliminado alguno de sus componentes calóricos. Esto significa que contiene menos calorías (un 30% como mínimo) que la versión no light del mismo alimento o producto en cuestión. Se debe leer el etiquetado del producto light y del producto no light para comparar el contenido de calorías de ambos y elegir el que mejor se ajuste a nuestras necesidades. Consumir alimentos light puede contribuir al seguimiento de una dieta en situaciones específicas, pero no hay que olvidar que se trata de alimentos que tienen calorías y que, por lo tanto, no se debe abusar de ellos.

7. Los productos integrales adelgazan

Las harinas y cereales integrales tienen prácticamente las mismas calorías que los productos refinados. La diferencia consiste en que los productos integrales tienen mayor contenido de fibra y minerales. Los alimentos integrales, por su contenido de fibra, poseen un poder saciante, lo que evita comer más cantidad de otros alimentos. Se recomienda el consumo de alimentos integrales en nuestra alimentación diaria, pero si lo que se busca es controlar o perder peso, es importante su consumo, pues añade volumen de alimento, pero no calorías.

8. Las frutas ácidas adelgazan

Ningún alimento tiene la función de adelgazar. Para quemar la grasa es importante ingerir menos calorías de las que el cuerpo necesita y aumentar la práctica de ejercicio.

Se recomienda comer tres piezas de fruta al día por su importante aporte vitamínico, siendo una de ellas un cítrico.

9. Las monodietas adelgazan

Las monodietas se caracterizan por comer durante un tiempo determinado únicamente un tipo de alimento. Tienen muy bajo contenido calórico lo que puede originar la pérdida de peso. Pero en realidad se trata de dietas desequilibradas que no aportan las cantidades necesarias de macronutrientes, vitaminas y minerales. Son dietas monótonas, que no ayudan a formar buenos hábitos de alimentación y provocan una sensación de hambre que resulta agobiante para quien las realiza. Además, al finalizar la dieta, se estimula la ingesta excesiva de alimentos, lo que lleva nuevamente a la ganancia de peso (efecto “yo-yo”).

10. Los conservantes de latas y botes son cancerígenos

Sin los conservantes, la cadena alimenticia no sería tan segura como lo es en la actualidad. Cuando un conservante va precedido de la letra E, no quiere decir que sea dañino, sino que se ha autorizado su uso, por no presentar riesgos para la salud.

11. Los alimentos ricos en hidratos de carbono están prohibidos para los diabéticos

Es necesario un equilibrio en la ingesta de carbohidratos, insulina y actividad física para lograr un control adecuado de los niveles glucemia. En personas con Diabetes no-insulinodependientes, el objetivo principal es la reducción de peso, ya que ayuda a mejorar la eficacia de la insulina.

La mejora en los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física ayudan a reducir la resistencia a la insulina y mejoran el control de la glucemia (azúcar en sangre). El incremento de la ingesta de fibra en la dieta es una recomendación general para la población incluyendo a las personas con diabetes.

12. Las vitaminas engordan

Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía y por tanto es imposible que engorden. Las cantidades necesarias son diferentes según la persona, ya que depende de muchos factores como son: el sexo, la edad, enfermedad, etc.

Una persona que lleve una alimentación variada y equilibrada cubre sus necesidades de vitaminas y de minerales. En caso de enfermedad puede ser necesaria la suplementación mediante prescripción médica.

13. Los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos

Muchos productos indican en sus etiquetas que contienen “grasas o aceites vegetales”, lo que puede llegar a confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud. Se puede creer que contiene aceite de oliva o de girasol, pero en la mayoría de los casos contienen grasas saturadas procedentes del aceite de coco y de palma y que son perjudiciales para la salud cardiovascular, ya que tienen la capacidad de aumentar los niveles de colesterol sanguíneo. Las grasas insaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se encuentra principalmente en los alimentos de origen vegetal, como el aceite de oliva y de semillas (girasol, maíz, soja), frutos secos y como excepción, en los pescados azules (alimento de origen animal). Estos aceites no son tan utilizados en la elaboración de productos de alimentación por su elevado precio.

14. Saltarse una comida adelgaza

Mucha gente cree que saltándose una comida perderá peso. Pero saltarse una comida es un mal hábito. Los especialistas aconsejan realizar 5 tomas diarias, lo que ayuda a no llegar con excesiva hambre y ansiedad a la siguiente comida. De esta forma nos ayuda a controlar la ingesta de grandes cantidades de comida y evitar aumentar de peso.

Por lo tanto se recomienda realizar cinco tomas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), y si se quiere perder peso, es importante evitar alimentos muy energéticos y reducir el tamaño de las raciones.

Texto traducido:

1. 吃面包长胖

和其他淀粉制品（谷类、面条……）一样，面包富含碳水化合物——一种人体大量需要并构成地中海饮食基础的营养素。由于面包的成分里外都是一样的，所以如果想要减少摄入热量，应减少面包的食用量，而不是靠去除面包的某一部分（比如面包屑）。

食用面包时增加热量的往往是搭配面包的食物：果酱、黄油、调味酱、香肠……我们摄入的能量比自身消耗的能量多是长胖的原因所在，因此在合理饮食的同时还需要加强身体锻炼。

2. 饭后吃水果会长胖

不论是饭前吃还是饭后吃，进食水果产生的热量都是一样的，因此日常食用食物的顺序不会改变摄取的热量。饭前食用水果有好处是因为水果富含的纤维和水分能让人产生饱腹感。

由于水果是维生素和矿物质的重要来源，所以均衡且多样性的饮食习惯应该包括每天至少进食三次水果。

3. 必须服用维生素补充剂来满足身体的需要

一般来说，身体需要的维生素和矿物质的量是很少的，因此均衡且多样性的饮食习惯就能够满足身体所需的维生素和矿物质。在着凉、疲惫等身体不适的时候也不需要服用维生素补充剂。如果自身不缺乏营养，过量补充维生素不会带来任何积极的效果，反而会给我们的健康带来负面作用。

4. 用餐时喝水会长胖

水不含热量，也就是说，水自身的营养素不提供能量。因此不论是饭前、吃饭时还是饭后喝水都不会让人长胖。饭前喝水会产生饱腹感，因而瘦身饮食计划通常建议饭前喝水。但喝水也没有消耗热量的功能，也就是说，多喝水并不能瘦身。

水占我们体重的 60%，适量补充水分很重要，每天应饮用 1.5 到 2 升水。

5. 混合食用碳水化合物和蛋白质会长胖

所谓的营养分离瘦身法建议在同一餐中分开食用富含碳水化合物的食物（谷物、面条、马铃薯、面包……）和富含蛋白质的食物（肉类、鱼类、蛋类……）。这种瘦身法的依据是：错误的食物搭配造成的消化不良会增加体重。

很显然，这种饮食计划没有科学依据，因为所有的食物都是由不同的营养素混合组成的，所以不可能把含碳水化合物和含蛋白质的食物分开。

6. 带有 *light* 标志的食品能减肥

Light 食品指那些在生产过程中减少或者去除某些含热量的成分的产品。这就意味着 *Light* 产品比同一种类非 *light* 的食物或者食品含有更少的热量（至少 30%）。在购买前，应注意查看食品的标签，对比 *light* 和非 *light* 食品的卡路里值，以便选取最适合我们需求的产品。*Light* 食品对特殊情况下的饮食有帮助作用，但是要注意：*light* 产品仍然含有热量，不应过量食用。

7. 食用粗粮能瘦身

实际上粗粮及其面粉制品与精粮食品含有同样多的热量。区别在于粗粮含有更多的纤维和矿物质。粗粮中的纤维易使人具有饱腹感，因而可以避免食用更多别的食物。日常饮食应多吃粗粮，同样的，如果想要控制或减少体重，也应该多吃粗粮，因为粗粮增加了食物的体积但是没有增加热量。

8. 吃带酸味的水果能减肥

没有食物具有减肥的功能。为了达到燃烧脂肪的目的必须摄入比身体所需的更少的热量，与此同时加大运动强度。

水果富含维生素，因此建议每天吃三个水果，其中一个最好是带酸味的。

9. 单一饮食瘦身法具有减肥功能

单一饮食瘦身法的特点是在某一特定时间内只吃一种食物。由于提供的热量很少，因此这种食谱可以减轻体重。但是这种食谱实际上是一种不均衡的食谱，它不能提供足量的宏量元素、维生素和矿物质。这种饮食是单调乏味的，不利于养成良好的饮食习惯，还会给节食的人带来强烈的饥饿感。另外，在节食结束后，

容易暴饮暴食，造成体重反弹（溜溜球效应）。

10. 罐头和盒装食品的防腐剂是致癌物

没有防腐剂，食物链条不会像现在这样安全。当某种防腐剂以字母 E 开头，并不代表它是有害的，相反，是指对健康无风险，可以放心食用。

11. 糖尿病人禁食富含碳水化合物的食物

为了有效控制血糖含量，碳水化合物的摄入量、胰岛素水平和身体运动量三者之间必须达到平衡。对于非胰岛素依赖型糖尿病患者，饮食的主要目的是降低体重，因为这可以提高胰岛素的功用。

改善饮食习惯和加强身体锻炼有助于降低机体对胰岛素的抗性，并更好地控制血糖（血液中的糖分）。在饮食中增加纤维的摄入量适用于包括糖尿病患者在内的全体居民。

12. 食用维生素会增重

维生素是不提供能量的营养素，因此不可能导致肥胖。每个人需要的维生素的量是不同的，这取决于许多因素，比如：性别、年龄、疾病等。

一个人，如果有均衡多样的饮食习惯，便能够满足他对维生素和矿物质的需要。在生病的情况下患者可能有必要按照医生开的处方服用维生素补充剂。

13. 含有植物性油脂的食物更健康

许多食品的标签上都注明含有“植物性脂肪或植物油”，这可能会误导消费者，让他们以为植物性油脂是有益健康的。这些食品可能确实含有橄榄油或者葵花油，但是其中的大部分也含有来自椰子油和棕榈油的饱和脂肪，这类脂肪会提高血液中的胆固醇含量，危害心血管健康。不饱和脂肪帮助降低血液中的胆固醇含量。这类脂肪主要来自植物性食物，比如橄榄油和其他植物油（向日葵、玉米、大豆），干果以及蓝鳍鱼类（动物性食物）。这些油脂价格较高，所以没有被大量应用于食品加工。

14. 少吃一顿饭可以减肥

很多人认为少吃一顿饭就可以减肥。但这是一个坏习惯。专家建议每天吃五顿饭，这样有利于避免带着过度的饥饿和焦虑到下一顿饭，还有助于避免暴饮暴食和长胖。

因此每天应该吃五顿饭（早餐、早茶、午餐、下午茶、晚餐）。如果想要瘦身，需要避免高能量食物并减少进食的份量。

Apéndice 1.9 TO y TT de dieta cardiosaludable

Texto original:

DEFINICIÓN: Dieta equilibrada de bajo contenido grasa y colesterol, azúcares simple ,aumenta el contenido en fibra e hidratos de carbono de absorción lenta , y que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

INDICACIONES: Indicada para pacientes con hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca.

ALIMENTOS:

Grupo	Permitidos	A evitar
Lácteos y derivados	Lácteos desnatados	Lácteos enteros, quesos curados o grasos, mantequilla
Carnes	Ternera, pollo, pavo	Cerdo, embutidos, pato, charcutería, vísceras
Pescados	Todos (excepto los indicados)	Mariscos, huevas pescado, pescado en aceite
Huevos		Yema del huevo, mayonesa
Cereales y féculas	Todos (excepto los indicados), cereales, pastas y panes integrales	Prod. pastelería, bollería
Verduras y hortalizas	Todos (excepto los indicados)	
Aceites y grasas	Todos (excepto los indicados)	Manteca, mantequilla, tocino, aceite coco

TIPOS DE COCCIÓN:

Con el fin de facilitar la aceptación de la dieta:

Buena presentación de los platos

Cocciones: a la plancha, estofados, guisados, al vapor, horno

Uso de saborizantes como:

Ácidos: vinagre y limón

Aliáceos: ajo, cebollas, cebolletas, puerros

Especies: pimienta, pimentón, azafrán, canela

Hierbas aromáticas: hinojo, comino, laurel, tomillo, perejil,

Usar aceite con sabor como el de oliva.

Las raciones de alimentos proteicos se reducen a una al día, se puede distribuir su ingesta a media ración en comida y media en cena es decir 100g pescado o carne por ingesta.

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, se permitiera consumir un vaso de vino tinto

al día.

Texto traducido:

心血管健康饮食习惯

定义：低脂、低胆固醇和低单糖的均衡饮食习惯。这种饮食习惯可以增加纤维和慢碳水化合物的摄入量，有助于预防心血管疾病。

适宜人群：高血压和心力衰竭患者

食物宜忌：

食物种类	宜	忌
乳制品	脱脂乳制品	全脂乳制品、干酪或乳脂奶酪、动物黄油
禽畜肉制品	小牛肉、鸡肉、火鸡肉	猪肉、香肠、鸭肉、风干或腌制肉类、动物内脏
海产品	全部鱼类（特别标明的除外）	贝类、鱼卵、罐头鱼
蛋类		蛋黄、蛋黄酱
谷类和淀粉	谷类、面条、粗粮面包	糕点和烘焙食品
蔬菜	全部蔬菜（特别标明的除外）	
食用油和油脂	全部油类（特别标明的除外）	动物脂肪、动物黄油、腌肥猪肉、椰子油

有助于病人接受该饮食建议的烹饪方法：

摆盘精致

烹调方法：平板煎、炖、烧、蒸、烘焙

可使用调味料：

酸味料：醋和柠檬

蒜属味料：大蒜、洋葱、小葱、韭葱

香料：胡椒粉、辣椒粉、藏红花、桂皮

香草类：茴香、孜然、月桂、百里香、欧芹

使用调味油，如橄榄油。

减少动物蛋白质食物的摄入量，每天吃一份量即可，也就是 100 克鱼肉或其他肉类，可以分开两份在午餐和晚餐时食用。
避免饮用酒精饮料，每天可以饮用一杯红葡萄酒。

Apéndice 2 Cuestionario de encuesta y su resultado

Cuestionario (versión en chino)

您好！非常感谢您百忙中抽空参与填写本问卷。

以下一系列简单的题目源自一份硕士论文，旨在了解在西班牙的中国人的日常饮食和疾病中饮食的情况，由此得出的结论有助于翻译饮食指南类文件，推广健康饮食观念，以及推动公共服务领域内跨文化交际和口笔译研究学科的发展。您的合作对该论文各项研究目标的实现是至关重要的。您提供的信息将仅用于此项研究并将得到严格保密。

再次感谢您的热情参与！

基本信息：

性别：__男__女

年龄：__小于 25 岁；__25 至 40 岁；__41 至 60 岁；__大于 60 岁

籍贯（所属中国省份）：

职业：

月均收入（以欧元计）：__依赖父母；__小于 500；__500 至 1000；__大于 1000

西班牙语水平：__与西班牙人不相上下；__优秀；__一般；__差；__无

在西班牙已居留：__小于一年；__一到五年；__大于五年（__年）

饮食情况：

1. 您觉得西班牙（地中海）的饮食习惯适合您吗？

A. 是的，我觉得很适合。

B. 我需要一些时间适应。

C. 不，不适合我。

D. 我不知道什么是西班牙的饮食习惯。

2. 请使用下列选项填空。

A. 早餐 B. 早午餐之间的加餐 C.午餐 D.下午加餐 E.晚餐 F.夜宵

2.1 您在国内的用餐习惯是：

2.2 您在西班牙的用餐习惯是：

2.3 您觉得一天中最重要的一顿饭是：

2.4 在您看来，用餐时间对健康有影响吗？为什么？

3.1 您觉得中国和西班牙哪个国家的食物种类比较多？

__西班牙 __中国 __两个国家都差不多 __不知道

3.2 您觉得中国和西班牙的烹饪方式有差别吗？

__差别很大 __有一些差别 __差别很小 __不知道

3.3 在您看来，中国和西班牙谁的食物性价比比较高？

__西班牙 __中国 __两个国家都差不多 __不知道

3.4 在您看来，中国和西班牙谁的饮食习惯更健康？为什么？

4. 您最近一个月一般在哪里用餐？

地点 \ 频率	总是	经常	偶尔	几乎不
家里				
西班牙风格餐馆				
其他西餐馆				
中餐馆				
其他地方 (_____)				

饮食与健康

5. 您觉得您现在的饮食习惯健康吗？为什么？

6. 请列举两到三个食物搭配禁忌或者病中饮食禁忌的例子：

7. 您在西班牙对饮食习惯或者禁忌进行过咨询吗？如果有，请指出咨询的地点和目的（辅助治疗、减肥、追求健康的生活方式等）。如果没有，那么您觉得对饮食习惯或禁忌进行咨询是必要的吗？为什么？

8. 您接触过饮食指南之类的信息吗？如果接触过，是在中国还是在西班牙？饮食指南对您的饮食有影响吗？

9. 在您看来，下列哪些疾病或情况需要饮食指南？（多选）

- A. 心血管疾病
- B. 过敏
- C. 肥胖
- D. 癌症
- E. 糖尿病
- F. 孕期
- G. 更年期
- H. 其他 (_____)

请按照对饮食指南的需求程度从高到低排列您的以上选项：

10. 您觉得在哪里可以获取饮食指南？（多选）

- A. 网上
- B. 报刊杂志和图书
- C. CAP (初级医疗中心)
- D. 医院 (专科医疗中心)
- E. 膳食营养学和饮食研究机构
- F. 其他 (_____)

Cuestionario (versión en español)

Encuestados: miembros de la comunidad china en Madrid

Hola, en primer lugar, le damos sinceramente el agradecimiento por su colaboración. La presente encuesta forma parte de un TFM que pretende conocer el estado de la alimentación normal y en las enfermedades de los chinos en España. A base de los resultados obtenidos se realizará la traducción de las guías alimentarias eliminando las barreras lingüísticas, extendiendo su alcance a la población mayor y contribuyendo al desarrollo de la traducción en los servicios públicos. El cumplimiento de los objetivos mencionados depende de su valiosa aportación. Todos los datos obtenidos son de carácter confidencial y de uso exclusivo para dicho TFM. A continuación, le presentaremos un conjunto de preguntas sencillas que para rellenarlas no le tomará más de diez minutos.

¡Muchas gracias!

Datos generales:

Sexo: _Hombre; _Mujer

Edad: _<25; _25~40; _41~60; _>60

Origen (provincia china):

Profesión:

Promedio de ingreso mensual (euros): _dependiente de la familia; _<500; _500~1000; _>1000

Nivel del español: _casi nativo; _muy bien; _más o menos; _poco; _nulo

Tiempo de estancia en España: _menos de un año; _de uno a cinco años; _más de cinco años, ¿cuántos? _____

Estado de alimentación:

1. ¿El régimen alimenticio español (mediterráneo) es adecuado a sus necesidades?

A. Sí, satisface mis necesidades.

B. Necesito tiempo para adaptarme.

C. No, no es adecuado a mis necesidades.

D. No sé en qué consiste el régimen alimenticio español.

2. Por favor, rellene los espacios en blanco con las siguientes opciones:

A. Desayuno; B. Media mañana; C. Comida; D. Merienda; E. Cena; F. Tentempié antes de dormir

2.1 Cuáles son las comidas que consume al día en China:

2.2 Comidas que consume diariamente en España:

2.3 Para usted, la comida más importante del día:

2.4 ¿En su opinión, el horario de las comidas tiene impacto sobre la salud? ¿Por qué?

3. Seleccione según lo que piensa.

- 3.1 ¿Cuál país cree que tiene mayor variedad de alimentos?
 _España; _China; _Casi iguales; _No sé
- 3.2 ¿Existe diferencia entre la cocina española y la cocina china?
 _Mucha; _Moderada; _Poca; _No sé
- 3.3 ¿Cuál país tiene mejor relación calidad-precio en cuanto a los alimentos?
 _España; _China; _Casi iguales; _No sé
- 3.4 ¿Cuál régimen alimenticio de los dos países es más saludable? ¿Por qué?

4. ¿Dónde come principalmente el mes pasado?

Lugar \ Frecuencia	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Rara vez o casi nunca
Casa				
Restaurantes españoles				
Otros restaurantes occidentales				
Restaurantes chinos				
Otro lugar (¿cuál? _____)				

Alimentación y salud

5. ¿Considera usted que su hábito alimentario es saludable? ¿Por qué?

6. Mencione ejemplo (s) de las prohibiciones de la combinación de alimentos o de la alimentación en situación patológica.

7. ¿En España, ha consultado a algún especialista sobre los hábitos alimentarios o las prohibiciones? Si la respuesta es positiva, mencione el lugar y motivo de la consulta (complemento de tratamiento, obesidad, estilo de vida saludable, etc.). Si no, ¿considera que este tipo de consulta es necesario? Y ¿por qué?

8. ¿Conoce las guías alimentarias u otros materiales similares? ¿Lo conoce en China o en España? ¿Estas guías influyen en su alimentación?

9. ¿Cuál o cuáles son las enfermedades o situaciones que cree que precisan de una guía dietética? (selección múltiple)

- A. Enfermedades cardiovasculares
- B. Alergias
- C. Obesidad
- D. Cáncer
- E. Diabetes
- F. Embarazo
- G. Menopausia
- H. Otros (¿cuáles? _____)

Ponga sus opciones en orden (según el grado de la necesidad)

10. ¿Dónde cree que puede conseguir las guías alimentarias? (selección múltiple)

A. Internet

B. La prensa y otras publicaciones

C. CAP (Centro de Atención Primaria)

D. Hospitales (centros de salud especializados)

E. Asociaciones de alimentación, nutrición y dietética

F. Otros medios (¿cuáles? _____)

Resultados de encuesta (respuestas traducidas)

-Población (residentes chinos en la Comunidad de Madrid): Aproximadamente 49.831 (INE, citado en ARNdigital, 2015)

-Total de encuestados: 33

-Sexo: hombres: 11 (33,33%); mujeres: 22 (66,67%)

-Edad:

Menos de 25 años: 16 (48,48%)

De 25 a 40 años: 6 (18,18%)

De 41 a 60 años: 10 (30,30%)

Más de 60 años: 1 (3,03%)

-Origen (provincias o municipios): Beijing (1); Zhejiang (18); Shanghai (3); Hong Kong (2); Xi'an (2); Henan (1); Shandong (1); Qinghai (1); Yunnan (2); Hebei (2)

-Profesiones: estudiante (19); propietario/a de restauración (2); propietario de tienda todo a cien (1); desempleado/a (4); dependiente de tienda (6); empresario/a (1)

-Promedio de ingreso mensual: dependiente de la familia (23); menos de 500 euros (0); de 500 a 1000 euros (6); mayor a 1000 euros (4).

-Nivel del español: casi nativo (0); muy bien (5); más o menos (26); poco (2); nulo (0).

-Tiempo de estancia en España: menos de un año (12); de uno a cinco años (7); más de cinco años: sin especificar (6); seis años (2); siete años (2); ocho años (2); diez años (1); veinte años (1).

1. ¿El régimen alimenticio español (mediterráneo) es adecuado a sus necesidades?

A. Sí, satisface mis necesidades.

B. Necesito tiempo para adaptarme.

C. No, no es adecuado a mis necesidades.

D. No sé en qué consiste el régimen alimenticio español.

A (18); b (13); c (1); d (1).

2.1 Cuáles son las comidas que consume al día en China:

Ace (23); acef (4); acdef (2); ac (2); ade (1); bcef (1).

2.2 Comidas que consume diariamente en España:

Ce (21); ace (4); cdef (2); bce (2); acef (1); abcde (1); bdf (1); c (1).

2.3 Para usted, la comida más importante del día: a (16); c (17).

2.4 ¿En su opinión, el horario de las comidas tiene impacto sobre la salud? ¿Por qué?

Sí (31); no (2). No todos dieron el porqué. Y hay algunos que dieron varias razones.

Razones del sí:

-Hay impacto, pero no sé cuál es el impacto exactamente. (11)

-El horario de comer afecta a la digestión. (7)

-Hay que comer según determinado horario. (5)

-El horario regular y adecuado de comer es un componente del estilo de vida saludable. (4)

-En España, el intervalo entre la comida y la cena es demasiado largo. (3)

-La cena demasiado tarde hace que se ingiera más energía que no puede ser gastada porque el tiempo lo impide. (2)

-El horario irregular de las comidas afectan al reloj biológico. (1)

-Saltar una comida, especialmente el desayuno, perjudica la salud. (1)

3.1 ¿Cuál país cree que tiene mayor variedad de alimentos?

China (23); España (2); casi iguales (7); no sé (1).

3.2 ¿Existe diferencia entre la cocina española y la cocina china?

Mucha (26); moderada (7); poca (0); no sé (0).

3.3 ¿Cuál país tiene mejor relación calidad-precio en cuanto a los alimentos?

China (15); España (10); casi iguales (6); no sé (2).

3.4 ¿Cuál régimen alimenticio de los dos países es más saludable? ¿Por qué?

I. España (15); II. China (11); III. Casi iguales (7); IV. No sé (1).

-Razones de I:

Los alimentos son más seguros, limpios, menos contaminaciones ni alimentos falsificados. (5)

No usan mucho aceite. (3)

Combinan muy bien los alimentos cárnicos y vegetales en una comida. (2)

Muchos tipos de ensaladas deliciosas y saludables. Pero en ocasiones consumen muchas carnes asadas. (1)

Ponen mucha atención al aspecto nutritivo de los alimentos. (1)

Cocinan de la manera que conserven el sabor original y natural de los alimentos. El limón, el vino tinto y el aceite de oliva son beneficiosos para la salud. (1)

Los españoles cuentan con la Dieta Mediterránea que sirve para prevenir las

enfermedades cardiovasculares y es muy sana. (1)

Razones de II:

En España, cenan muy tarde, lo que dificulta la digestión. (4)

La cocina china combina mejor los alimentos cárnicos y vegetales en un solo plato, y los vegetales suelen ser más que las carnes. (3)

La comida china es muy variada, nutritiva y sabrosa. (2)

Menos alimentos fritos y bebidas frías. (1)

Razones de III:

En España los alimentos son más seguros, pero el horario de las comidas es insalubre. El hábito alimentario en China es más sano, pero la seguridad alimentaria es preocupante. (2)

En España también se pueden comprar los alimentos chinos. (1)

Lo que importa es tener un hábito saludable. No importa el lugar. (1)

4. ¿Dónde come principalmente el mes pasado?

Frecuencia Lugar	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Rara vez o casi nunca
Casa	19	9	1	
Restaurantes españoles			10	5
Otros restaurantes occidentales			7	7
Restaurantes chinos	1	3	12	1
Otro lugar (comidas callejeras)			3	

5. ¿Considera usted que su hábito alimentario es saludable? ¿Por qué?

-Sí, es saludable (9).

Razones: como muchos verdugos (2); como a tiempo y en porciones moderadas (2); uso poco aceite (1).

-No, no es saludable (24).

Razones: no desayuno (8); mucha carne y poca hortaliza (2); como mucho y no hago mucho ejercicio (2); no como a tiempo (3); muchos alimentos grasos y dulces (1); como la cena muy tarde (1); suelo comer solamente una comida al día pero en porciones grandes (2); consumo mucho fideo precocinado y envasado (1); me encantan las comidas picantes y lo como demasiado (1); sé poco de la cocina, por lo que consumo mucho los alimentos precocinados (1).

6. Mencione ejemplo (s) de las prohibiciones de alimentos y/o de la alimentación en situación patológica.

-A evitar comer juntos:

Los mariscos y las vitamitas (17); la espinaca y el tofu (7); la leche y el limón (3); el vinagre y los cítricos (2); la miel y el puerro (2); el rábano blanco y la oreja de Judas (1); el pepino y el cacahuete frito (1); el alcohol y la leche (1).

-Pautas alimentarias en situaciones patológicas:

No deben consumir comidas picantes y ácidas durante las infecciones (6); los alérgicos deben cuidar que su alimentación no contenga cosas que les irriten (5); los enfermos de la gota no deben consumir la cerveza ni los mariscos (3); las chicas cuando tienen la menstruación no deben ingerir bebidas frías (2); los hipertensos deben consumir menos sal (1); los pacientes quienes carecen del yodo debe consumir más plátano (1); los que padecen problemas gástricos deben disminuir el consumo de lácteos (1); los diabéticos no deben consumir mucho melón (1); las embarazadas no deben consumir el cangrejo (1).

-No sé (3)

7. ¿En España, ha consultado a algún especialista sobre los hábitos alimentarios o las prohibiciones? Si la respuesta es positiva, mencione el lugar y motivo de la consulta (complemento de tratamiento, obesidad, estilo de vida saludable, etc.). Si no, ¿considera que este tipo de consulta es necesario? Y ¿por qué?

-No he consultado...

Razones: sin embargo, creo que es importante consultarlo (16); pero es necesario porque 病从口入 [la enfermedad entra por la boca] (12); no es necesario, porque una vez adquirido un hábito es difícil cambiarlo y debe recibir una orientación dietética antes de la formación de un hábito (2); pero es necesario puesto que conocer el hábito alimentario de un lugar desconocido facilita la adaptación (1); no obstante, es importante hacer la consulta dado que ayuda a la convalecencia y facilita información para los alérgicos (1).

-Sí he consultado en un centro médico español sobre la dieta para los diabéticos (1).

8. ¿Conoce las guías alimentarias u otros materiales similares? ¿Lo conoce en China o en España? ¿Estas guías influyen en su alimentación?

-No lo conozco. Pero es importante conocerlo. (23)

-Sí había visto algo similar en China. (5)

-Sí, sé algunos consejos mediante el Internet. (3)

-Lo conozco. Sin embargo, cuando compro, compro según mi costumbre y gusto, teniendo en cuenta solo en ocasiones los consejos de las guías. (1)

-Las guías deben ser adecuadas a las condiciones personales. Y cada uno debe tener la suya. (1)

9. ¿Cuál o cuáles son las enfermedades o situaciones que cree que precisan de una guía dietética? (selección múltiple)

A. Enfermedades cardiovasculares (21)

B. Alergias (28)

C. Obesidad (23)

D. Cáncer (20)

E. Diabetes (24)

F. Embarazo (19)

G. Menopausia (12)

H. Otros

Ponga sus opciones en orden (según el grado de la necesidad)

BEAF (8); EFDC (1); GC (1); BACED (1); B (2); BA (2); BD (1); BACDEFG (4); BCDEF (1); BDE (3); BCDE (1); BCG (1); DAEC (1); BAC (1); EBACFD (1); BEF (1); BEACDFG (1); BACDEFGH (1) -H por niños y mayores-

10. ¿Dónde cree que puede conseguir las guías alimentarias? (selección múltiple)

A. Internet (30)

B. La prensa y otras publicaciones (20)

C. CAP (Centro de Atención Primaria) (6)

D. Hospitales (centros de salud especializados) (11)

E. Asociaciones de la alimentación, la nutrición y la dietética (14)

F. Otros medios (1 sin especificar)

Apéndice 3 Guía de entrevista y su resultado

Hola, como un alumno que prepara su Trabajo Fin de Máster para culminar los estudios de un Máster Universitario en España, estoy muy agradecido por su colaboración. La presente quiere recoger información sobre la alimentación y la salud de la población china en España. Todas las informaciones son confidenciales y de uso exclusivo para la investigación. A continuación, le rogamos que responda a las siguientes preguntas; son sencillas y sólo le llevará unos minutos responderlas.

¡Muchas gracias!

Profesión:

Especialistas de Medicina General, Endocrinología y Pediatría.

Preguntas y respuestas: (M = médico)

1. ¿Acuden ciudadanos chinos a su centro? ¿Por qué motivos?

M (a): Sí, algunos chinos.....por asistencias sanitarias.

M (b): Algunos, no mucho.....pocas veces.....

M (c): Sí, muy pocos.....han venido por enfermedades comunes. El otro día vino un chino con problema de la tiroide.

M (d): Bueno, pocos. Los chinos vienen a menudo a consultar con el pediatra y el dermatólogo...dermatología...es decir, problema de la piel.

M (e): Sí, no muchos.....por infecciones y cardiopatía.

2. ¿Los chinos han pedido consejos sobre alimentación? Si lo han hecho, ¿por qué motivos?

M (a): No, aunque se intente dar a todos los pacientes [los consejos].

M (b): No, no me lo han pedido. Normalmente no requiere una dieta especial, aunque sí damos consejos. En otros casos la dieta es personalizada.

M (c): Damos los consejos.....las pautas personalizadas. Primero tendría que hacer una analítica completa, después vemos la glucemia. Si hay carga energética, le diremos si debe consumir una dieta baja en azúcar y qué debe consumir cada día.

M (d): No.

M (e): A veces sí....por dudas. [Han pedido] los que habitualmente se dan a los niños.

3. ¿Cuáles son las diferencias entre consejos alimentarios para un español y para un chino?

M (a): No suele haber diferencias.

M (b): No hay diferencia. Comen igual que nosotros. Pues, los chinos mantienen su tradición, consumen más el arroz. Pero todos viven en un mismo lugar, no hay diferencia.

M (c): No hay diferencia. Quizá los chinos comen más el arroz, y nosotros no tanto.

M (d): Son consejos similares. Los chinos tendrían que adaptarse a la sociedad.

M (e): Ningunas.

4. ¿Tiene su centro materiales sobre alimentación saludable o dieta en situaciones específicas?

M (a): Sí. La Estrategia NAOS, ¿la conoces? Es válida, pero no la tengo aquí en el despacho....No creo que nuestra web la tenga, pero la puedes buscar, eh, en el Google.

M (b): Sí, tenemos un nutricionista quien se ocupa de la dietética. Yo también puedo dar consejos; es que los pacientes pueden comer de todo, pero no demasiado. Mira, puedes buscar la Estrategia NAOS; ahí se explica bien....No, no la tengo, habría que preguntar en la recepción.

M (c): Sí. Generalmente piden pautas o dietas de la diabetes y la obesidad. En cualquier caso, si ya se trata de una enfermedad diagnosticada, es necesaria la analítica y tendría que verse con el nutricionista. Por mi parte, vemos si es imprescindible adoptar las medidas nada preventivas.

M (d): Sí...Pero no sé exactamente dónde están estas guías. Normalmente damos las recomendaciones oralmente a cada paciente.

M (e): Sí.

5. ¿En qué idiomas están disponibles? (¿Le gustaría que estuvieran disponibles en chino?)

M (a): En castellano. Sí, claro.

M (b): En español solamente. Sí, estupendo.

M (c): Si hay solo en español. Se puede traducir al inglés, si quiere. Pero tendría que buscar a un traductor para lo de chino.

M (d): Debe de estar en español. Sí, mejor.

M (e): Están disponibles en castellano. Bueno, si alguien se ofrece para traducirlo, mejor.

6. ¿El lenguaje de estas guías es sencillo y comprensible para toda la población?

M (a): Sí.

M (b): Sí. El póster que tenemos pegado en la pared de la entrada es bastante ilustrativo: una pirámide de alimentos de color.

M (c): Sí, son consejos sencillos para todos.

M (d): Sí, todo el mundo puede seguirlo.

M (e): Sí.

7. ¿En su opinión, cuáles son las enfermedades que precisan de una dieta especial?

M (a): La intolerancia y alergias alimentarias, la celiaquía y las enfermedades metabólicas.

M (b): Los diabéticos, quienes tienen que controlar su nivel de azúcar, limitar la ingesta de los hidratos de carbono....y los que padecen la cardiopatía, la hipertensión, por ejemplo, para ellos la sal casi está prohibida. Los alérgicos a alimentos también tienen que cuidar su alimentación. A los pacientes les recomendamos realizar una analítica; la analítica es lo primero que hay que hacer.

M (c): La diabetes mellitus y la obesidad. Las dietas son básicamente para bajar de peso, del colesterol y de azúcar. Las pautas son personalizadas y depende de una analítica de profilaxis.

M (d): Las alergias a alimentos, la cardiopatía, la DM....

M (e): La intolerancia y alergias. Las enfermedades crónicas con retraso o dificultad de crecimiento.

8. ¿Actualmente a través de qué vías la población puede obtener las guías dietéticas?

M (a): [A través de] diferentes páginas web tanto centros médicos, cómo no. La web madrid.org tiene mucha información sobre la salud.

M (b): Aquí en el centro, puedes consultar con la nutricionista, pero tendría que adquirir una tarjeta sanitaria. No creo que nuestra web cuente con una guía de este tipo. La información en el Internet no es de fiar.

M (c): Acudiendo a un nutricionista. No tenemos un nutricionista en este centro. Tendrías que buscar en Madrid o puedes buscar en google Centro Milenium. Hay que consultar con el especialista...yo soy endocrino, puedo darte algunos consejos generales. No debes confiar en las dietas en el periódico, revista o Internet. Es mejor consultar a un nutricionista.

M (d): En el Internet. En la alimentación habitual puede comer de todo, no se necesita una dieta específica. Si se quiere controlar el peso, pues, come menos y ejercita más. Visite la página de la Consejería de Sanidad de Madrid, que tiene muchas informaciones.

M (e): Con el médico dietista en un centro de salud u hospital. Hablamos de las dietas hospitalarias, en otras situaciones, la alimentación debe ser normal. No sé qué les gusta a vosotros. La Dieta Mediterránea aquí es buena para prevenir los problemas cardiovasculares, el aceite de oliva es especial. ¿Coméis la ensalada? Pues, echamos un buen chorro de aceite, es fantástico. Ten cuidado con las dietas “milagro” en las páginas.