

## **MODULO 2: GASTRONOMÍA NUTRICIONAL EN LAS DIFERENTES CULTURAS GASTRONÓMICAS**

**2.1** Herramientas para la educación nutricional en la población inmigrante

**2.2** Menús según las diferentes culturas gastronómicas

**2.3** Diccionario alimentos España versus Latinoamérica

**2.4** Recetas y Video recetas

## 2.1 HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA POBLACIÓN INMIGRANTE

### Recursos generales sobre alimentación saludable y grupos étnicos

- **FAO:** La Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura, presenta guías alimentarias por países de origen.

Esta compilación aporta información sobre las guías de distintos países, basadas en alimentos acordes con sus respectivas situaciones alimentarias, disponibilidad de alimentos, culturas culinarias y hábitos de alimentación.

<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/>

- **iUna alimentación sana para todos!** AECOSAN, La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, presenta una Guía española con equivalencias alimentarias para la población inmigrante sin patología. [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_para\\_todos.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf)

- **Queensland Health (Australia). Multicultural Health** - A Guide for Health Professionals.

Aporta mucha información sobre los grupos étnicos que residen en Australia, incluso materiales en diferentes idiomas para pacientes. También ofrecen manuales para los profesionales de salud que se trata de ciertos colectivos en concreto (Asia meridional).

[https://www.health.qld.gov.au/multicultural/health\\_workers/cultdiver\\_guide](https://www.health.qld.gov.au/multicultural/health_workers/cultdiver_guide)

- **Competencia cultural.** La competencia cultural implica comprender, interactuar y colaborar de manera adecuada con individuos provenientes de culturas diferentes.

Las siguientes Recomendaciones de la Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía aportan información para poder profundizarse más sobre este tema.

<http://www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/blog/recomendaciones/recomendacion-no-18-competencia-cultural/>

- **Consells per ser una família saludable.** Agència de Salut Pública Barcelona. Guía visual diseñado para ser comprensible en varias lenguas: castellano, catalán, inglés, árabe y urdu. El material cuenta con la

comunicación visual y aplica el mínimo de escritura. Se estructura en varios bloques que permiten adaptar y escoger las prioridades a promover, según la población o las necesidades detectadas. Los bloques incluidos son: actividad física, sedentarismo, igualdad y convivencia, menú saludable, bebidas saludables, organización familiar y técnicas culinarias.

[http://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/09/Consells\\_familia\\_saludable.pdf](http://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/09/Consells_familia_saludable.pdf)

### **Diabetes**

- **Diabetes a la carta.** Proyecto educativo dirigido a personas con diabetes que persigue el objetivo de proporcionar nuevas herramientas que ayuden a gestionar la alimentación cotidiana de manera sencilla, atractiva y equilibrada. Disponible online y como App. Incluye equivalencias para alimentos étnicos, recetas y utiliza el método del plato. <http://diabetesalacarta.org/>
- **Joslin** Materiales educativos para la diabetes en idiomas asiáticos. <https://aadi.joslin.org/en/diabetes-mellitus-in-asian-americans/diabetes-materials-in-asian-languages>
- **Joslin Dieta tradicional asiática** Menú para 10 días 2150 kcal, <https://aadi.joslin.org/en/Education%20Materials/00.%20Traditional%20Asian%20Diet%2010-Day%20Menu.pdf>
- **Ontario Ministry of Health.** Videos en hindi, urdu, tamil, español e inglés sobre nutrición, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares. Tienen videos en idiomas de origen sobre las dietas del subcontinente indio y el caribe. La dieta asiática también esta incluida, pero no está disponible en chino, se puede utilizar la versión en español si el paciente de origen chino lo entiende. La población filipina suele hablar el inglés o español. [http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/diabetes/video/vid\\_nutriti on.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/diabetes/video/vid_nutriti on.aspx)

### **Medidas caseras de alimentos para población sin patología.**

- **Inside My Food.** Un portal sobre alimentación saludable. Dispone de una galería de imágenes de raciones caseras de alimentos. <http://www.insidemyfood.com/raciones/>

**Bases de datos de composición de alimentos**

- **FAO INFOODS** (International Network of Food Data Systems). Bases de datos internacionales de composición de alimentos. Disponible en: <http://www.fao.org/infoods/infoods/tablas-y-bases-de-datos/es/>
- **U.S. Department of Agriculture**, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. Disponible en: <https://fdc.nal.usda.gov/>

## 2.2 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. MENÚS SEGÚN DISTINTAS CULTURAS GASTRONÓMICAS (2000 CALORÍAS)

### África del Norte (Marruecos)

	GRUPOS DE ALIMENTOS	COMIDAS	CANTIDAD
<b>DESAYUNO</b>		Té de menta	Libre
	FARINÁCEOS	Pan árabe	80gr
	FRUTA DESECADA	Dátiles	2-3 unidades (30g)
	LACTEO	Yogur fermentado	50gr
	GRASA	Aceite de oliva	10ml
	VEGETALES	Pepino y tomate	Libre
<b>MEDIA MAÑANA</b>	FRUTA FRESCA	Melocotón, fresco	Unidad grande (250g)
	GRASA	Frutos secos (Almendras)	Puñado, con mano cerrada (20g)
<b>COMIDA</b> Cuscús de pollo y verduras	FARINÁCEOS	Cuscús de trigo	82.5g
		Pan (1,5R)	30g
	FRUTA DESECADA	Pasas	Puñado (22.5g)
	PROTEINA	Pollo	100g
	VEGETALES	Variedad	Libres
GRASA	Aceite de oliva	15ml	
<b>MEDIA TARDE</b>	FRUTA FRESCA	Naranja	Unidad grande (250g)
<b>CENA</b> Tajín de pescado	FARINACEOS	Patata	Plato mediano (200g)
		Pan	20g
	FRUTA DESECADA	Pasas, dátiles...	15g
		Merluza	120g
	PROTEINAS	Variedad	Libre
	VEGETALES	Aceite de oliva	10ml
GRASA	Frutos secos	20g	

**África subsahariana (Senegambia)**

	<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>COMIDAS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>DESAYUNO</b>		Café o té	Libre
	FARINÁCEOS	Baguette	75gr
	LACTEO	Yogur natural	2un (250ml)
	GRASA	Aguacate	70g
	VEGETALES	Tomate	Libre
<b>MEDIA MAÑANA</b>	FRUTA FRESCA	Mango	Unidad peq. (160g)
	GRASA	Frutos secos (Cacahuets)	Puñado, con mano cerrada (20g)
<b>COMIDA</b> <i>Arroz Jollof</i>	FARINÁCEOS	Arroz roto	Plato grande (78g / 230g cocido)
	FRUTA FRESCA	Tamarindo	240g
	PROTEINA	Caballa	90g
	VEGETALES	Tomate, col, zanahoria, berenjena, calabaza	Libres
	GRASA	Aceite de cacahuete u oliva	15ml
<b>MEDIA TARDE</b>	FRUTA FRESCA	Baobab	60g de pulpa
<b>CENA</b> <i>Pollo yassa</i>	FARINACEOS	Cuscús sémola de mijo	96g
	PROTEINAS	Pollo	100g
	VEGETALES	Berenjena, gombo, cebolla, tomate	Libre
	GRASA	Aceite de cacahuete u oliva	15ml

**Asia (China)**

	<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>COMIDAS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>DESAYUNO</b>	FARINÁCEOS	Café o té	Libre
	LACTEO	Pan chino ( <i>mantou</i> )	85g
		Bebida de soja	250ml
<b>MEDIA MAÑANA</b>	FRUTA FRESCA	Piña, fresca	4 rodajas grandes (220g)
	GRASA	Semillas (Melón)	Puñado, con mano cerrada (20g)
<b>COMIDA</b>  Sopa de ternera (huesos) con setas shitake  Bol de fideos + brócoli + pollo	FARINÁCEOS	Fideos de soja	84g
	PROTEINA	Pollo	100g
	VEGETALES	Setas, brócoli...	Libres
	GRASA	Aceite de canola	15ml
	FRUTA FRESCA	Lichi	9 un. (100g)
<b>MEDIA TARDE</b>	FARINÁCEOS	<i>Baozi</i> relleno de vegetales (setas)	1 unidad (60g)
<b>CENA</b>  Caldo de pescado  Bol de arroz + col china + pescado	FARINÁCEOS	Arroz	78g
	PROTEINA	Lenguado	100g
	VEGETALES	Col china, cebolla	Libres
	GRASA	Aceite de canola	15ml
	FRUTA FRESCA	Carambola	160g

**Asia meridional (Pakistán)**

	<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>COMIDAS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>DESAYUNO</b>	FARINÁCEOS LACTEO PROTEINA GRASA	Café o té Pan chapati Lassí Revuelto Aceite de mostaza u oliva	Libre 115g Vaso grande (230ml) 1 huevo 5 ml
<b>MEDIA MAÑANA</b>	FRUTA FRESCA GRASA	Mango Frutos secos (pistachos)	Unidad grande (250g) Puñado, con mano cerrada (20g)
<b>COMIDA</b> Curri de pollo con coliflor, oca, repollo, patata...	FARINÁCEOS PROTEINA VEGETALES GRASA FRUTA	Patata Pan Pollo Variedad Aceite de mostaza u oliva <i>Chuntney o pickle</i>	275g 20 90g Libres 10ml 1 Cucharada Sopera colmada (25g)
<b>MEDIA TARDE</b>	LACTEOS	Yogur desnatado	2 unidades (250g)
<b>CENA</b> Pilaf de arroz con pescado y verduras	FARINÁCEOS PROTEINA VEGETALES GRASA FRUTA FRESCA	Arroz Pan Lenguado Variedad Aceite de mostaza u oliva Piña, fresca	78g 20g 90g Libres 15ml 2 rodajas (100g)



**Latinoamérica (Ecuador)**

	<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>COMIDAS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>DESAYUNO</b>  Mote pillo	LÁCTEO	Café o te Leche desnatada	150 ml
	FARINÁCEO	Maíz, cebolla, ajo	200 g, 50 g, 3 g
	GRASA	Aceite de oliva o girasol	5 g
	PROTEÍNA	Huevo	55 g
<b>MEDIA MAÑANA</b>	LÁCTEO	BATIDO DE FRUTAS Leche desnatada	200 ml
	FRUTA FRESCA	Cambur, plátano o banano, piña	100 g + 50 g
<b>COMIDA</b>  Ternera con arroz y ensalada	FARINÁCEO	Arroz y ensalada (lechuga, tomate)	70 g, libre
	GRASA	Aceite de oliva o girasol	15 g
	PROTEÍNA	Filete ternera	100 g
	FRUTA FRESCA	Naranja	180 g
<b>MEDIA TARDE</b>	FARINÁCEO	SÁNDWICH CON JAMÓN Pan	80 g
	GRASA	Aceite de oliva o girasol	10 g
	PROTEÍNA	Jamón york	30 g
<b>CENA</b>  Puré de calabaza, patata y verduras con pollo	FARINÁCEO	Calabaza, Patata, verduras	100 g, 120 g, libre
	GRASA	Aceite de oliva o girasol	10 g
	PROTEÍNA	Pollo	90 g
	FRUTA FRESCA	Manzana	150 g

**El Caribe (Republica Dominicana)**

	<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>COMIDAS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>DESAYUNO</b>	FARINÁCEO	Café	
		TORTILLA CON MANDIOCA	140 g, 30 g
		Pan de yuca o mandioca, cebolla	
	GRASA	Aceite de girasol u oliva	8 g
	PROTEÍNA	Huevo, jamón york	65 g, 15 g
<b>MEDIA MAÑANA</b>	LÁCTEO	ZUMO DE ZAPOTE + PULGUITA DE QUESO	
		Leche, queso	150 ml, 30 g
	FARINÁCEO	Pan	40 g
	FRUTA FRESCA	Zapote	70 g
<b>COMIDA</b>  Arroz con carne y ensalada	FARINÁCEO	Arroz y verduras	70 g, libre
	GRASA	Aceite de oliva o girasol	10 g
	PROTEÍNA	Pierna de cerdo	100 g
	FRUTA FRESCA	Melón	150 g
<b>MEDIA TARDE</b>	FARINÁCEO	GALLETAS CON PAVO	
		Galleta de soda cracker	40 g
	PROTEÍNA	Jamón de pavo	15 g
<b>CENA</b>  Sancocho	FARINÁCEO	Yuca, plátano macho, verduras	50 g, 40 g, libre
	GRASA	Aceite de oliva o girasol	10 g
	PROTEÍNA	Ternera	100 g
	FRUTA FRESCA	Piña	100 g

**Europa del este (Rumania)**

	<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>COMIDAS</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>DESAYUNO</b>		Café o té	Libre
	FARINÁCEOS	Pan integral	80g
	LACTEO	Leche fermentada	230ml
		Queso fresco	½ tarrina (35g)
	VEGETALES	Pepino y tomate	Libre
	PROTEINA	Jamón york	Loncha fina (20g)
	GRASAS	Aceite de cártamo	5 ml
<b>MEDIA MAÑANA</b>	FRUTA FRESCA	Ciruelas	5 un (250g)
<b>COMIDA</b>	FARINÁCEOS	Patata al horno o asada	250g
Sopa de verduras (Ciorba/Bors)	PROTEINA	Ternera	100g
	VEGETALES	Variedad	Libres
Pincho ternera c/ patata asada	GRASA	Aceite de cártamo	15ml
	FRUTA FRESCA	Uva	9 un. (75g)
<b>MEDIA TARDE</b>	FRUTA FRESCA	Bayas	35g
<b>CENA</b>	FARINÁCEOS	Arroz	78g
Pechugas de pollo c/ verduras salteadas y arroz	PROTEINA	Pollo	100g
	VEGETALES	Variedad	Libres
	GRASA	Aceite de cártamo	10ml

## 2.3 DICCIONARIO ALIMENTOS ESPAÑA VERSUS LATINOAMÉRICA

### Cereales y legumbres

En España	En Latinoamérica
Avena	Quaker (nombre comercial)
Arroz	Casulla, palay
Cacahuete	<u>Maní</u> ( Argentina, Perú y Bolivia)
Espaguetis	Tallarín (Argentina)
Garbanzos	Chícharos (México), mulatos
Guisantes	Arvejas (Argentina), ervilhas (Brasil), chícaros
Harina de maíz	Polenta (industrial), Chuchoca
Judías	<u>Alubia</u> , Poroto (Argentina), Frijol o Fréjol (Centro de América, México), Guandú o Habichuela (Puerto Rico, Colombia y Costa y Rica), Caraota (Venezuela)
Judías blancas	Poroto, frijol, faba
Judías negras	Feijao
Maíz	<u>Choclo</u> , elote, mazorca de maíz, jojoto, chilote.
Mazorca de maíz	<u>Choclo</u>
Palomitas de maíz	Palomitas de maíz, cabritas, pororó (Uruguay), pochoclo (Argentina), maíz frito, cancha (Perú), rosita de maíz (América Latina), canguil (Ecuador), ancuá.
Pan de maíz	<u>Arepas</u> (Venezuela y Cuba).
Patata	Papa (Argentina y Uruguay)
Pistacho	Alfóncigo, alfónsigo, alfócigo, alhócigo, alhóstigo
Ravioli	Raviol (Argentina)
Sésamo	Ajonjolí
Tostada	Tortilla (México)

**Frutas, verduras y hortalizas**

En España	En Latinoamérica
Aceituna verde	Aceituna
Achicoria	Radicheta, lechuguilla, almirón
Aguacate	Cura (Venezuela), palta (Palta, Chile y Argentina), pagua (Cuba), abacate (Brasil).
Albaricoque	Damasco (Argentina), chabacano, apricot, albérchigo,
Alcachofa	Alcaucil (Argentina), alcacil.
Alcaparra	Cápara
Apio	Arracacha, panal, esmirnio, Célerly: (Venezuela)
Boniato	<u>Batata</u> (Argentina), <u>Boniato</u> (Cuba y Fernando Póo), papa dulce, Kumara (Perú), cara o jetica (Brasil), moniato o camote (México), patata dulce o batata azucarada (Europa y Asia).
Calabacín	Calabacita, zapallito (Argentina)
Calabaza	Zapallos (Sudamérica), Auyama (Colombia y Venezuela), angola
Cebollino	Ciboulette
Cerezas	Guinda, picota.
Ciruelas pasas	Almeixas, cojotes (Colombia)
Col	Repollo, berza
Coles de Bruselas	Repollitos de Bruselas
Coliflor	Brécol
Champiñón	Hongos, allampas, setas, cogumelos (Brasil).
Endivia	Escarola
Fresas	Fresón, fresa del bosque, frutilla (Argentina), morango (Brasil).

Higos	Brevas
Judía verde	Chaucha (Argentina y Uruguay), judía tierna, vainita
Lechuga	Alface (Brasil)
Limón	Citrón
Melocotones	Descarozado, Duraznos (Latinoamérica):
Naranja	Laranja (Brasil)
Nectarinas	Duraznos pelados
Papaya	Lechoza (Honduras, República Dominicana y Venezuela)
Pepinos	Cohombros
Pimiento	Ají
Piña	Abacaxi (Brasil): Ananás (América)
Plátano	Banana (Argentina, Colombia, Ecuador, Paraguay y Uruguay), plátano enano.
Puerro	Hallacas, ajo porro
Remolacha	Betarraga (Chile), betabel (México).
Sandía	Chicayote, cayote, alcayota
Setas	Champiñones, hongos, allampas, cogumelos (Brasil)
Tomate	Jitomate (Centroamérica)
Yuca	Mandioca

### Lácteos y derivados

En España	En Latinoamérica
Crema de leche	Nata (en Latinoamérica menos en México)
Cuajada	En Latinoamérica, queso blanco, fresco y blando, de aspecto parecido a la <u>ricotta</u>
Nata	Natillas (Costa rica), <u>crema de la leche</u> (Latinoamérica, menos en México)
Queso Requesón	<u>Ricota</u> (Argentina, Uruguay y Venezuela)

### Carnes y derivados

En España	En Latinoamérica
Bacón ahumado	Panceta ahumada
Callos	Mondongo, guatitas (Ecuador), callos, panza
Carne picada	Carne molida
Cerdo	Puerco, cochino, chancho o marrano (América).
Cochinillo	Lechón
Chuleta	Coteleta
Chuleta o lomo	Bife (Argentina): contrafile (Brasil), loma ancho (Colombia), lomo liso /veteado (Chile), lomo (México), churrasco largo (Perú), espinazo con o sin lomo (Uruguay), solomo de cuerito (Venezuela).
Gallina	Polla (gallina joven)
Pavo	Guajalote (México): pavo, pirú (Brasil).
Pollo	Frango (Brasil)
Redondo (Corte de carne que es extraída del cuarto trasero)	Muchacho redondo (Venezuela): Redondo (España): Peceto (Argentina), Asado pejerrey (Perú), Salón (Ecuador), Lagarto Paulista (Brasil), Mucha-cho

	(Colombia), Pollo Ganso (Chile), Custe (México) y Pulpa Choriso (Uruguay).
Solomillo	Lomo fino (Ecuador y Colombia), filé/mingnon (Brasil), filete (Chile), fileta (México) y lomito (Venezuela).
Tocino	Murceo, panceta

### **Huevos y derivados**

<b>En España</b>	<b>En Latinoamérica</b>
Tortilla	Tortilla de masa de maíz hervido de forma redonda y aplanada ( América Central, México, Puerto rico y República Dominicana)
Tortilla a la francesa	Omelette

### **Pescados y derivados**

<b>En España</b>	<b>En Latinoamérica</b>
Algas marinas	Cochayuyo.
Anguila	Congrio (Chile y Argentina), Angulla de mar.
Bacalao	Abadejo
Besugo	Castañeta, pez marino
Chirla	Chipichipe (Venezuela)
Gambas	Camarones (Cuba)
Lenguado	Suela
Mejillón	Cholgas, mejillón rayado (Argentina), choro, chorito, conchas negras
Merluza	Pescada, corvina
Sepia	Calamar



Vieira	Ostión, ostrón, concha de peregrino, volandeiras
--------	--

### **Espicias, condimentos y grasas**

<b>En España</b>	<b>En Latinoamérica</b>
Aceite de palma	Dendé (Brasil)
Albahaca	Basílico, hierba del vaquero, alfavaca (Brasil), alhabaga
Azafrán	Bijo, brin
Azúcar moreno	Panela (Ecuador, Costa Rica): <u>azúcar integral</u> , azúcar morena, azúcar negra (Argentina), chancaca (voz quechua), azúcar mascabada, azúcar sin refinar, dulce de atado, dulce piloncillo, piloncillo (México).
Cilantro	Coriandro
Comino	Kummel
Jengibre	Kion
Mantequilla	Manteca
Menta	Hierbabuena
Mostaza	Jenabe
Nuez moscada	Nuez coscada, macís
Orégano	Mejorana
Pimentón	Chile en polvo
Pimiento	Chiles, ají
Romero	Rosmarino, rosmarín
Salsa de soja	Sillao (Perú)

**Distintas técnicas de cocina**

<b>En España</b>	<b>En Latinoamérica</b>
Asado	Parrillada (Argentina y Uruguay)
Barbacoa	Parrilla
Brocheta	Anticucho (Perú y Bolivia)
Cocción	Hervir (Cuba)
Cocido	Puchero (Argentina, Perú y Uruguay)
Cocinar	Hervir (Ecuador)
Escalope, carne frita empanada	Milanesa /Argentina, Uruguay y Chile muy popular.
Glasear	Abrillantar
Guisar	Cocinar (Cuba), zancochar
Guiso elaborado sin caldo	Seco (Perú)
Hornear	Hornar (Ecuador)
Pelar	Mondar
Picar en mortero.	Majadas
Rebozado	Apanado (Perú, Panamá y Puerto Rico)
Relleno	Farsa (Perú)
Cocer poco	Zancochar (Ecuador)

**Otros:**

En España	En Latinoamérica
Aguardiente	Guarapo (voz quechua) (Colombia): aguardiente, cocuy (Venezuela), olle (Centroamérica- Guatemala), chiringuillo
Bizcocho	Bizcochuelo (Argentina y Uruguay) pasta, cauca (Bolivia), queque (Caribe).
Bocadillo, sándwich	Emparedado (Colombia, Chile y otros países americanos).
Cruasán	Media luna (Argentina, Uruguay y Chile)
Gelatina	Granetina
Verduras curtidas	Pickles (Argentina)
Zumo	Jugo

**2.4 RECETAS Y VIDEO RECETAS**

**1. Canal Youtube:** Videos seleccionados para dar información sobre recetas de platos típicos de los diferentes grupos étnicos representados en el curso. En español, a menos que se indique lo contrario.

- Cocina marroquí. Fuente: Comida De Marruecos.  
<https://www.youtube.com/user/ComidaDeMarruecos/videos>
- Cocina senegalesa. Fuente: Cooking.sn. Subtítulos en francés e inglés.  
<https://www.youtube.com/channel/UCXNt64-wIL2mIMSN1AwegXw/videos>
- Cocina rumana. Fuente: I Cook Haiduc. En rumano.  
<https://www.youtube.com/channel/UClo3cy6FbbKrSWQCp05B45A/videos>
- Cocina ecuatoriana. Fuente: Cocina De Maria Y Más.  
<https://www.youtube.com/user/cocinademaria/videos>
- Cocina colombiana. Fuente: Cocine con Tuti.

<https://www.youtube.com/user/jotahce/videos>

- Cocina dominicana. Fuente: Cocinando con Ros Emely.

<https://www.youtube.com/channel/UCyAqydzOhRoEI0pLlCbw8cQ/videos>

- Comida asiática (china y tailandesa). Fuente: Kwan Homsai.

<https://www.youtube.com/user/CocinoThai/videos>

- Comida pakistaní. Fuente: Mix Achar.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLdF6X\\_t9uLRHzV9GU0cWTRCo7RGeWf85I](https://www.youtube.com/playlist?list=PLdF6X_t9uLRHzV9GU0cWTRCo7RGeWf85I)

## 2. Planeta Comida

Programa de telerrealidad para Radio Televisión Española en el que cuatro periodistas muestran la cultura gastronómica mundial conociendo más a fondo a personas (y familiares) y costumbres culinarias, cómo comen y la mejor forma de mantenerse en forma. El programa se basa en cuatro mini reportajes de quince minutos en los que existe un tema central (p.ej. globalización, clima, nueva alimentación, religión...) y se ve enriquecido por el testimonio de cuatro familias y sus costumbres.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/planeta-comida/>



## 3. Babel

La revista de la diversidad de TVE que muestra cómo viven aquí los inmigrantes; su empleo, sus formas de ocio, su cultura. El apartado "Sabores del mundo" resalta los platos típicos de los países de origen de los inmigrantes que viven en España.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/babel-en-tve/>

## **BIBLIOGRAFIA**

Cookpad - Cocina casera más divertida [Internet]. Euroresidentes.com. [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: [http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario\\_equivalecias/ad-ajo.htm](http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_equivalecias/ad-ajo.htm)

Yahoo.com. [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://es.dir.groups.yahoo.com/group/tiflococinera/message/10099>

Maura. Equivalencias de términos más conocidos en América latina y España [Internet]. Cocinachic.net. 2011 [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://cocinachic.net/equivalencias-de-terminos-mas-conocidos-en-america-latina-y-espana>

Psicofxp.com. [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://www.psicofxp.com/forums/gastronomia.172/203193-equivalencias-terminos-mas-usuales-america-latina.html>

Blog de Patricia Pamos Idea guardada 19 veces. Equivalencias: cómo se llaman algunos ingredientes en otros países [Internet]. Facilísimo.com. 2011 [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: [http://cocina.facilísimo.com/reportajes/especiales/como-se-le-llama\\_616664.html](http://cocina.facilísimo.com/reportajes/especiales/como-se-le-llama_616664.html)

HugeDomains.com [Internet]. Casapanza.com. [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://casapanza.com/diccionario.htm>

Foros.ws. [citado 4 de mayo de 2021]. Disponible en: <http://charlemos.foros.ws/t3131/diccionario-de-terminos-culinarios/>