

Educación alimentaria para la sostenibilidad

Madelaine Vázquez Gálvez

Jardín Botánico Nacional, Universidad de La Habana

RESUMEN

El "Eco-Restorán El Bambú" fue fundado el 28 de enero de 1992 con la asesoría del Ministerio de Comercio Interior, la Asociación Culinaria de la República de Cuba y el Jardín Botánico Nacional. Ubicado en el hermoso entorno del Jardín Japonés, el Eco-Restorán ha desplegado una intensa labor de promoción de nuevos hábitos alimentarios a partir de los vegetales. Desde su creación ha atendido a cerca de trescientas mil personas y utilizado más de 400 especies de plantas, con un excelente trabajo en el campo de la divulgación de la diversidad vegetal con fines alimenticios. En este contexto se han desarrollado múltiples tareas para contribuir al enriquecimiento del patrón alimentario del cubano, con un reconocimiento popular y multisectorial. Se han realizado talleres, conferencias, adiestramientos técnicos, publicaciones de relevancia, investigaciones, asesorías de tesis y profusos intercambios con especialistas vinculados con esta temática. La experiencia acumulada resulta de gran valor, y la participación en programas especiales de la Revolución, como "Universidad para Todos", también ha sido satisfactoria.

Palabras clave: Alimentación, cocina ecológica, agricultura orgánica, nutrición, salud, sostenibilidad

ABSTRACT

The "Eco-Restaurant El Bambú" was founded on January 28, 1992, with the consultantship of Interior Commerce Ministry, the Culinary Association of the Republic of Cuba and the National Botanical Garden. Located in the beautiful environment of the Japanese Garden it has developed an intense work of promotion of new alimentary habits using vegetables. Since this date it has assisted to near 300 000 people and treaty with more than 400 species of plants, with an excellent work in the field of the popularization of the vegetable diversity as food source. In this context multiple tasks have been developed to contribute to the enrichment of the alimentary pattern of the Cuban, with a multisectorial and popular recognition. There have been carried out workshops, lectures, technical trainings, publications of relevance, investigations, thesis consultantships and profuse exchanges with specialists linked to this thematic. The accumulated experience is very valuable; for example the participation in special programs of the Revolution, as "University for All", has also been satisfactory.

Key words: Feeding, ecological cuisine, organic agriculture, nutrition, health, sustainability

INTRODUCCIÓN

El Jardín Botánico Nacional de Cuba constituye una institución de carácter educativo, científico y recreativo que deviene centro de exposición natural con una variada representación de la flora cubana y del resto de los trópicos del planeta. Inició su desarrollo en 1968 y abrió al público en 1984; abarca un total de seiscientas hectáreas que organizadas en zonas fitogeográficas, colecciones especiales, pabellones de exposición y áreas de recreación muestra a amplios sectores de la población la biodiversidad vegetal tropical, así como la importancia de su conservación mediante acciones de educación ambiental. El Eco-Restorán El Bambú, del Jardín Botánico Nacional, fue fundado el 28 de enero de 1992, con el propósito de integrar la producción de alimentos en un ciclo no contaminante, a partir de las técnicas de la agricultura orgánica, el uso de alimentos frescos de origen vegetal y la conformación de un proceso productivo que abarca desde la siembra y el uso de una enorme cantidad de plantas comestibles, hasta el reciclaje de los residuos biodegradables mediante la lombricultura. Durante estos años se ha ido delineando una cocina natural que ha logrado mostrar un nuevo modelo de alimentación que cuida de la salud humana y se desarrolla de forma sostenible sin deterioro del medio ambiente.

La alimentación ecológica ha devenido una disciplina que resume importantes aspectos del quehacer humano, los cuales requieren de una visión integradora para lograr una interrelación armónica entre la sociedad y el entorno. El tema de la alimentación debe ir indisolublemente ligado a los principios de sostenibilidad como vía para la preservación de la vida y de los recursos del planeta.

Como disciplina se encuentra muy vinculada a los principios de la agricultura orgánica, la nutrición y la tecnología de elaboración de los alimentos. De manera general, propugna los preceptos del uso eficiente de la diversidad vegetal como fuente de alimentos y su consumo natural, alejado de lo artificial y la manipulación irrespetuosa.

En lo particular, se nutre de lo más sano y auténtico de las tradiciones culinarias, para lograr una propuesta que seleccione lo mejor de nuestras costumbres alimentarias, las estilice y oriente hacia un estilo de consumo en donde prevalezca la salud como criterio predominante.

Cuba, país básicamente agrícola, ha heredado modelos de alimentación que no se ajustan a sus posibilidades reales de producción. Los hábitos provenientes de los ancestros españoles y africanos marcaron una preferencia por el consumo de carnes, arroz, frijoles,

viandas, productos fritos, dulces y panes de harina de trigo y en mucha menor cuantía frutas y hortalizas, las que han ocupado un lugar secundario en la mesa familiar.

Después de la conquista tuvo lugar un profuso intercambio de los fitorrecurso a escala mundial, lo cual influyó notablemente en nuestra dieta. Algunos expertos refieren que la influencia europea aportó en general más de cuarenta hortalizas y vegetales (zanahoria, col, coliflor, rábano, chícharo, lenteja, mandarina, uva), así como cerca de veinticinco plantas condimentarias, como el perejil, el apio, el hinojo, la mostaza, el ajo y la cebolla, entre otras menos conocidas.

Las plantas de origen africano se cuentan dentro de los recursos vegetales del continente y fueron introducidas por los esclavos y los colonizadores. Las introducciones más tempranas corresponden a especies comestibles como el quimbombó, el cual tiene su centro de domesticación probable en África occidental; el melón de agua, que tal vez viajó de África a Europa y de ahí tempranamente a América; el frijol gandul, el frijol carita, la palma de aceite o corajo de guinea, algunos tipos de malangas y ciertos ñames, también traídos en los barcos negreros desde África. Los africanos, que arribaron a diferentes países de la región, fungían como cocineros de los señores ricos y aportaron su forma especial de preparar los alimentos, dejando una visible huella en las cocinas locales con su poderosa personalidad.

Las oleadas migratorias provenientes del continente asiático también aportaron diversas variedades de vegetales y frutas. Pero lo más significativo de esta migración fue su estilo de dieta, que se propagó mediante los restaurantes y fondas sin jamás perder su originalidad y evitando fusiones innecesarias.

En el contexto cubano se distinguen algunos factores que delimitan nuestras preferencias alimentarias. A diferencia del resto de los pueblos de Latinoamérica, en donde las poblaciones aborígenes dejaron una visible impronta en los hábitos alimentarios de las comunidades actuales, en nuestro país se produce una fusión de diversas culturas que sentaron las bases del estilo de comer del cubano.

De forma general, la gastronomía prerrevolucionaria tiene algunas características generales, como:

- Escasa influencia de las tradiciones indígenas, circunscritas fundamentalmente a algunas preparaciones culinarias (casabe y ajjaco).
- El uso de los recursos alimenticios –oriundos e importados– adaptados a las formas de consumo de los colonizadores.
- El sello propio de la mano de obra esclava en las cocinas

de los señores, en donde prevalece el gusto por las comidas bien condimentadas.

- La distinción y elegancia de la cocina francesa, fundamentalmente en la primera mitad del siglo para las clases adineradas, concursando con las comidas enlatadas provenientes de Norteamérica.
- La marcada diferenciación de la alimentación entre ricos y pobres, condicionada también por las zonas de residencia (urbana y rural).
- Presencia de una agricultura de monocultivo.

De todo lo anterior deviene una cocina que presenta las siguientes peculiaridades:

- Uso abundante de la grasa y el azúcar refinado.
- Uso modesto de las frutas y las hortalizas.
- Consumo preferencial de la carne de cerdo.
- Acentuado sabor de las preparaciones culinarias (ajo, ají, tomate y cebolla, junto al comino, orégano y laurel).
- Poca utilización de otras plantas aromáticas, como la albahaca, el tomillo, el romero, la mejorana, el jengibre, la cúrcuma y otras tantas.
- Amplio recetario de dulces, fundamentalmente de la repostería.
- Elevada aceptación de los platos a partir del maíz, arroz, frijoles, malanga, boniato, papa, lechuga, aguacate y tomate.

Los rasgos anteriores, a pesar de que algunos de ellos pueden considerarse desfavorables, pueden transitar un camino de enriquecimiento para sentar formas de consumo más sanas, sobre la base de una cocina auténtica y dotada de tradiciones valiosas.

La labor preventiva de nuestro país en cuanto a la influencia de la dieta sobre el desarrollo de las llamadas enfermedades degenerativas, se prevé despliegue resultados favorables sobre la calidad de vida. Los mensajes sobre la necesidad de un menor consumo de grasas saturadas y colesterol y un aumento del consumo de grasas insaturadas, la necesidad de aumentar el consumo de vegetales, la importancia de eliminar el tabaquismo, así como una mayor preocupación de la población por evitar la elevación del peso corporal y por incrementar el nivel de actividad física, tendrán un efecto favorable en los años venideros. La aplicación de las guías alimentarias de la población cubana, basadas en elementos de alto grado cualitativo y con un acercamiento objetivo sobre nuestros gustos, tradiciones y preferencias, resulta un instrumento de notable valor para las ciencias de la nutrición en Cuba.

Cuando se tienen ciertos conocimientos sobre los valores nutricionales de los alimentos y su incidencia en la salud, la cocina se encamina por derroteros más felices. La divulgación de esta información permitirá la gradual modificación de conductas negativas en la alimentación.

Objetivos

- Incidir con acciones de educación alimentaria en la paulatina modificación de los hábitos nutricionales de la población, como parte integral del programa nacional que se desarrolla con estos fines.
- Demostrar que la alimentación con vegetales resulta una propuesta de educación alimentaria para la sostenibilidad.
- Incrementar los conocimientos sobre la tecnología de elaboración de alimentos y la nutrición humana, desde los criterios de sostenibilidad y respeto al medio ambiente.

MATERIALES Y MÉTODOS

El Eco-Restorán El Bambú cuenta con una cocina eficiente de leña (que se obtiene de la poda de bosques energéticos) y varios modelos de cocinas solares. Dispone, además, de un huerto organopónico biológico, un jardín de plantas aromáticas y un apiario que suministra todo el año una miel de abejas de alta calidad; también posee un secador solar que permite conservar algunos productos de estación. Con el empleo del humus proveniente de la lombricultura se garantiza la integridad biológica de los vegetales utilizados. Gran parte de los recursos que se utilizan proviene de las áreas de autoconsumo y de las colecciones del propio Jardín.

La labor del Eco-Restorán El Bambú en materia de educación alimentaria abarca diferentes aspectos que han logrado una consolidación importante y un impacto social apreciable, que amplían su esfera de influencia.

RESULTADOS GENERALES

1. Fundación del Eco-Restorán El Bambú

El Eco-Restorán El Bambú deviene centro de educación alimentaria para la sostenibilidad, con objetivos de trabajo circunscritos a la promoción de nuevos hábitos nutricionales y de la diversidad vegetal como fuente de alimentos. Este proyecto se cristaliza a través del quehacer de esta instalación gastronómica –primera en su tipo en todo el territorio nacional– y se ha convertido en un lugar de referencia para el aprendizaje de los aspectos tecnológicos de la preparación de los vegetales y su incidencia en la calidad de vida de las personas que los incorporan a su estilo de dieta. Con las producciones del Jardín y del huerto del restorán se cubren 70 % de las necesidades de recursos alimenticios de esta instalación.

Desde el punto de vista comercial ofrece un servicio de mesa bufet, con precios módicos, en donde el cliente puede seleccionar los platos de su preferencia y recibe al unísono un mensaje sobre la calidad de estos alimentos, para completar la labor de educación alimentaria.

El menú tipo presenta las siguientes variedades: sopas (1), arroz (1), viandas (3), guisos (de 1 a 2), plato horneado (1), ensaladas (hasta 18), aliños (de 5 a 6), postres (de 1 a 2), jugos (2) e infusiones (2, incluye café).

Cada año crece el interés de las personas por la degustación de un menú de altas cualidades gustativas y nutricionales. Se logra sistemáticamente la difusión de técnicas ecológicas para la obtención de alimentos de alta calidad biológica (fermentos, brotes, secado solar).

El procesamiento de centenares de plantas alimenticias propicia el conocimiento de la amplia diversidad vegetal de Cuba y el mundo, lo que posibilita la validación de los frutales que fueron parcialmente exterminados por el cultivo extensivo de la caña de azúcar y que hoy comienzan a rescatarse por una política gubernamental de reforestación, así como de otras plantas no cultivadas de gran riqueza biológica (verdolaga, nopal, bleo, diente de león, noni, antidesma, carambola, garcinia...).

2. Realización de publicaciones

La realización de publicaciones ha permitido recoger las experiencias de este proyecto y su divulgación ventajosa.

• *Cocina ecológica en Cuba*

Para las personas que diariamente garantizan un menú sostenible en la mesa, el libro *Cocina ecológica en Cuba*, (Vázquez, 2001), constituye una guía útil y un elemento de referencia para ampliar sus horizontes en el terreno del buen comer, actividad que tanto tiempo les ocupa y que requiere no sólo de conocimientos actualizados, sino también del empleo de técnicas con vías sugerentes y provechosas que les permitan alimentarse con más calidad.

En esta obra, con más de tres centenares de páginas y fotos en colores, el lector encontrará más de trescientas recetas que evidencian el ingenio del cubano, su arraigo culinario y las más avanzadas técnicas de elaboración de los alimentos, específicamente de los vegetales. En julio de 2001 el libro alcanzó una tirada de dos mil ejemplares. La segunda edición tuvo lugar en la Feria Internacional del Libro en febrero de 2003, esta vez con una distribución de diez mil ejemplares en todo el territorio nacional. Se presentó en las ciudades de La Habana, Camagüey y Nuevititas por su propia autora. Su venta se realizó en moneda nacional.

• *Educación Alimentaria para la sustentabilidad (Vázquez, 2003)*

Contiene numerosos artículos sobre alimentación sana

publicados desde 1998 en la revista *Energía y tú*, de la Sociedad Cubana para la Promoción de las Fuentes Renovables de Energía y el Respeto Ambiental, CUBASOLAR. Se presentó con una tirada de trescientos ejemplares en el Primer Taller Internacional de Educación Alimentaria para la Sustentabilidad, con sede en el Jardín Botánico Nacional.

• **Boletín *Germinal*, de educación alimentaria para la sostenibilidad.**

En agosto de 2002 se preparó el primer número del boletín *Germinal*, que contó con una amplia aceptación por la calidad de sus temas y la originalidad y sobriedad del diseño editorial. Previo a su salida se seleccionan las temáticas más novedosas, se realiza una profunda consulta con la literatura especializada de más actualidad y se entregan los textos de los colaboradores al editor para su corrección y diseño. Los primeros números se imprimieron a escala doméstica, siguiendo los pasos establecidos: fotocopia, emplane, presillado y repelado. En la actualidad las impresiones se realizan en imprentas estatales, previo convenio con el equipo editorial.

El otorgamiento del ISSN se encuentra en proceso. Los colaboradores poseen una experiencia reconocida avalada por los niveles científicos correspondientes. El boletín *Germinal* cuenta con dieciséis páginas y numerosas secciones especializadas en la temática. Hasta marzo de 2003 sus ediciones han tenido un carácter mensual. Se presenta el cuarto sábado de cada mes, dentro del marco de una tertulia artístico-ecológica y se distribuye de forma gratuita a todos los visitantes del Eco-Restorán.

La tirada es de dos mil ejemplares y en la actualidad todos sus números han sido agotados. A partir de junio de 2003 comienza a tener una salida trimestral de mayor volumen. Más de diez mil personas han recibido el boletín *Germinal* con información valiosa enfocada a mejorar la salud y el conocimiento de la amplia diversidad vegetal que debemos salvaguardar. El boletín se ha convertido en breve tiempo en material de consulta de dietistas, estudiantes de la Facultad de Alimentos de la Universidad de La Habana, médicos, amas de casa, proyectos comunitarios (por ejemplo: Comunidad Alerta de Santiago de las Vegas) y escuelas vocacionales de las provincias Ciudad de La Habana y Camagüey. Se distribuye a entidades estatales interesadas en promover una adecuada cultura alimentaria. En la actualidad se está procesando la décima edición.

• **Colaboración en otras publicaciones**

También se colabora de forma sistemática con publicaciones nacionales (revistas *Bohemia* y *Juventud Técnica*, periódicos *Granma Internacional*, *Granma*,

Trabajadores, *Tribuna de La Habana* y *Juventud Rebelde*). También se han reproducido artículos y reportajes en las revistas *Excelencias del Caribe*, de Cuba; *¿Quién es quién en naturismo?*, de Venezuela; y *Roots*, de Inglaterra.

3. Desarrollo de eventos especializados

El Primer Taller de Educación Alimentaria para la Sustentabilidad se efectuó del 26 al 29 de marzo de 2003, en el Jardín Botánico Nacional, organizado de forma satisfactoria por un grupo de especialistas. Para ello se emitieron varias circulares y se constituyeron los comités científico y organizador, que fueron los encargados de ejecutar los requerimientos del evento. El encuentro contó con la participación de sesenta delegados, provenientes de Cuba, México, Nicaragua, Chile, Irlanda y Estados Unidos; paralelamente, permitió la integración de los conceptos de la alimentación ecológica, la agricultura orgánica y la educación nutricional, con el fin de propiciar una unidad interdisciplinaria con un enfoque sostenible. También propició el intercambio de experiencias entre profesionales vinculados al desarrollo de la alimentación sustentable y una vida satisfactoria, para buscar soluciones creativas y proyectos de trabajo futuro. En el encuentro se desarrollaron conferencias, mesas redondas, talleres, ponencias, carteles, exposición asociada de platos y productos ecológicos para la alimentación, exposición bibliográfica y visitas a lugares relacionados con el tema. Las conferencias, paneles y talleres fueron conducidos por prestigiosos especialistas nacionales y extranjeros. Por la calidad de la cita tendrá una segunda edición en abril de 2005.

4. Educación profesional y científico-técnica

• **Adiestramiento técnico y conferencias**

Hasta el presente se han impartido cerca de cien conferencias a diversos organismos e instituciones dentro de diferentes eventos, talleres, simposios, fórum y otros encuentros. En los Fórum de la Ciencia y Técnica se obtuvo Premio Nacional y Ponencia Destacada en 1995, y Premio Relevante a escala provincial en 2002. En el presente año se presentó una ponencia que obtuvo Premio Relevante del municipio Arroyo Naranjo con derecho a presentación en el nivel provincial.

Un importante número de profesionales se ha adiestrado en el Eco-Restorán El Bambú con el propósito de adquirir conocimientos sobre la tecnología de elaboración de los vegetales. También se atienden anualmente a los estudiantes de la Facultad de Alimentos de la Universidad de La Habana para la asesoría de diferentes tesis de grado vinculadas a la alimentación sana. Se brinda asesoría técnica a otras instalaciones de perfil similar que se han visto favorecidas con la asimilación de la experiencia de este proyecto en todo el territorio nacional.

• **Universidad para Todos**

La Universidad para Todos constituye un loable programa de la Revolución Cubana para la elevación de la cultura integral de la población. Como parte de este proyecto se participó en el curso *Los vegetales en la nutrición humana*, que salió en el año 2002, con doble frecuencia, se asumieron por nuestra parte once horas dedicadas a la enseñanza de la tecnología de elaboración de los vegetales. Para este curso se publicó un tabloide en cien mil ejemplares que contiene una selección de las recetas del libro *Cocina ecológica en Cuba*, para cubrir los aspectos de índole tecnológico. La venta de este material resultó virtualmente agotada en los primeros días y se ofreció a la población a un precio asequible. Se prepara una segunda intervención en el curso *Los vegetales en la salud humana*, que saldrá a finales de 2003, con un tabloide que incluirá, además de los temas de salud, cerca de treinta y cinco páginas sobre tecnología de los vegetales, fundamentalmente a partir de la experiencia del Eco-Restorán El Bambú.

5. Otras actividades

Como complemento de la labor educativa de este proyecto se realizan diversas actividades que propician el intercambio con el público asistente con relación al conocimiento de la diversidad vegetal y el mejoramiento de los hábitos nutricionales.

• **Tertulia artístico-ecológica**

La tertulia artístico-ecológica tuvo su primera presentación en el Eco-Restorán El Bambú, en agosto de 2002, y se realiza, desde esa fecha, con una frecuencia mensual, el cuarto sábado de cada mes, desde las doce del mediodía hasta la una de la tarde. Entre sus principales propósitos de encuentran:

- Realizar este encuentro como parte de la labor de extensionismo del *Proyecto de educación alimentaria para la sostenibilidad*, del Eco-Restorán El Bambú.
- Propiciar la presentación del boletín *Germinal*, publicación mensual sobre educación alimentaria para la sostenibilidad.
- Intercambiar con los asistentes sobre temas relacionados con la cocina ecológica, la incidencia de esta alimentación en la salud humana y el uso de la diversidad vegetal como fuente de alimentos. Presentar platos novedosos para su degustación y divulgación.
- Crear un espacio cultural que permita la participación selectiva de artistas con temas sobre literatura, artes plásticas, música y otras áreas de la creación artística.
- Mostrar las diferentes técnicas alternativas en el terreno de la alimentación ecológica, los estilos sanos de vida y el uso de las fuentes renovables de energía, como la germinación de granos, la conservación de alimentos, la medicina tradicional china, la herbolaria,

la permacultura, las terapias alternativas, la lombricultura, el bombeo eólico, el secado solar y la cocción solar, entre otras.

De igual forma se desarrollan concursos y competencias dentro de diferentes actividades anuales (Festivales del Bosque, Aniversarios del Eco-Restorán).

CONCLUSIONES

- La experiencia acumulada por el Eco-Restorán El Bambú desde el año 1992 permite concluir que la oferta vegetariana es aceptada por el público de forma muy favorable cuando se proporciona la información requerida sobre la incidencia beneficiosa de estos alimentos en la salud humana y sus preparaciones se elaboran cumpliendo los requisitos tecnológicos establecidos, con la incorporación de las plantas aromáticas como soporte de sabor.
- La modificación de las conductas alimentarias de la población cubana constituye un objetivo posible de viabilizar, porque existe un compromiso social de gran envergadura que involucra de forma multisectorial a todos los profesionales vinculados a esta loable labor.

RECOMENDACIONES

- Se deben continuar todas las acciones de educación alimentaria y nutricional para lograr que paulatinamente nuestro pueblo encuentre en la dieta a partir de vegetales una opción para una vida satisfactoria.

AGRADECIMIENTOS

Se agradece la colaboración especial de Ángela Leiva Sánchez, Alberto Díaz Pérez, Alejandro Montecinos Larrosa, Daniel Sardiñas Daud, Ramón Ruíz Pupo, Fidel Suárez Pérez, María Teresa Aldana Rosabal, Anaisa Pompa Fonseca, Yordanka Oramas Ensaldo, Ismael Hernández Hernández, Junior Amaya Lugo, Idania Cardenal Águila, Yosbel Vázquez Linares, Migdalia Peña Peña, Lidia Villalonga Machado y Carlos Vázquez Rodríguez.

BIBLIOGRAFÍA

- Castleman M. Las hierbas que curan. Pennsylvania: 1991.
- Colectivo de Autores. ¿Gusta usted? Prontuario culinario y... necesario. La Habana: Impresores Ucar, García S.A., 1956.
- Delgado J y Sanabria E. 1988. Los productos naturales. Diccionario naturista. Colombia: Ediciones Naturaleza y Vida.
- Roz D. El Gourmet vegetariano. Madrid: Ed. Agata, 1996. Diamond, Marilyn. La cocina de la antidieta. España: Ediciones URANO, S.A., s/a.
- Dirección de Orientación del ICIODI. 1987. Vegetales, consejos y recetas. La Habana.
- Energía y tú. 1997-2002. La Habana: CUBASOLAR.

- Grande Covián Francisco. La alimentación y la vida. Barcelona: 2000.
- Loredo A. 1952. Arroz con mango. La Habana: Impresor Ramallo, 1952.
- Martínez-Fortún y Foyo CA. 1943. Código Martiano o de Ética Nacional. La Habana: Seoane, Fernández y Cía. Impresores.
- Palmero Ma Luz. 2000. Querida cocina, querida salud. España: Ediciones Nobel S.A.
- Pérez Dra. Rena. "Nuevas recetas. Cómo preparar los vegetales", en *Opina*. s/a.
- _____ : "La mesa está servida" en *Bohemia*. Año 92 (14): jun. 30, 2000, p. 24.
- Plantas silvestres comestibles. 1987. Catálogo. La Habana: Imprenta Central de las FAR.
- Reader's Digest. 1997. Alimentos buenos, alimentos dañinos. Guía práctica para una alimentación segura y saludable. España.
- Rocchi E. 1985. El médico en la cocina. Teoría y práctica de la alimentación natural como medicina preventiva. La Gráfica-Mori, (traducido del italiano).
- Roig y Mesa JT. 1988. Diccionario botánico de nombres vulgares cubanos. 2 tomos. La Habana: Ed. Científico-Técnica.
- Ronald Morales A. 1988. Frutoterapia. El poder curativo de 105 frutos que dan la vida. España: Ediciones Libertarias.
- Universidad para Todos. 2002. Los vegetales en la nutrición humana. La Habana: Editora Política.
- Vázquez Gálvez M. 2001. Cocina ecológica en Cuba. La Habana: Ed. José Martí.
- Vázquez Gálvez M. 2003. Educación alimentaria para la sustentabilidad. La Habana: Ed. CUBASOLAR.
- Villapol N. 1992. Cocina cubana. La Habana: Ed. Científico-Técnica.
- Wigmore A. *The Hippocrates Diet and Health Program*. "Super Nutrition from Sprouts". New Jersey: Avery Publishing Group Inc. Wayne.
- Recibido:** 14 de octubre del 2003.
Direcc. del autor: Jardín Botánico Nacional, Carretera "El Rocío" km 3 ½, Calabazar, Boyeros. CP. 19230, Ciudad de La Habana, Cuba.