

GLOSARIO DE TÉRMINOS PARA LA TRADUCCIÓN AL CASTELLANO DE LA CALCULADORA DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS DEL GOBIERNO DE ALEMANIA

1. Franja superior horizontal de la tabla de resultados; lectura de derecha a izquierda:

- "Lebensmittelgruppe" (grupo de alimentos), "Mengen" (Cantidades)
- "Lebensmittel" (alimento), "Beispiele" (ejemplos), "Mengen" (Cantidades)
- "Energiegehalt der Lebensmittel" (Aporte de energía/calórico del alimento)
- "Gesamt menge" (aporte calórico de la cantidad total del alimento).
- "Je 100 g" (aporte calórico por cada 100 gramos de alimento)

2. Columna vertical (del lateral izquierdo), de la tabla de resultados; lectura desde arriba hacia abajo:

- "Getreideprodukte" (cereales), "Brot" (pan), "Kartoffeln" (patatas)
- "Vollkornbrot" (pan integral), "Zwieback" (bizcocho), "Knäckebrötchen" (pan crujiente/tostado), "Nudeln, roh" (pasta no cocinada), "Reis, roh" (arroz no cocinado), Hafer-/Getreideflocken (avena/copos de avena), "Kartoffeln, roh" (patatas no cocinadas).

Nota AEPCCE: cuando se indica "geschält" significa que el peso o cantidad recomendada viene expresado como peso neto o "peladas".

- "Gemüse" (verduras), "Hackfrüchte" (otros tubérculos),
- "Bohnen in Dosen" (alubias/frijoles enlatadas), "Erbsen/Möhren in Dosen" (guisantes/zanahorias enlatadas), "Rotkohl in Dosen/Gläsern" (Lombarda en lata/ bote de cristal), "Sauerkraut in Dosen" (col/col agria enlatada preferencia culinaria cultural alemana), "Spargel in Gläsern" (espárragos en bote de cristal), "Mais in Dosen" (maíz enlatado), "Pilze in Dosen" (setas/champiñones enlatados), "Saure Gurken im Glas" (pepinillos en bote cristal), "Rote Bete" (remolacha), Zwiebeln, frisch (cebolla, fresca).

Nota AEPCCE: cuando se indica "Atropfgewicht", significa que la cantidad recomendada viene expresada como "peso neto escurrido", no debemos contabilizar peso bruto, sino su peso neto y alcanzar la cantidad correcta recomendada de ese modo.

- "Obst" (fruta)
- "Kirschen im Glas" (cerezas en bote de cristal), "Birnen in Dosen" (pera enlatada), "Aprikosen in Dosen" (albaricoque enlatado), "Mandarinen in Dosen" (Mandarinas enlatadas), "Ananas in Dosen" (piña enlatada), "Rosinen" (uvas pasas), "Haselnusskerne" (avellanas), "Trockenpflaumen" (ciruelas pasas), Frischobst (frutas frescas), "Apfel roh" (manzana no cocinada), "Birne roh" (pera no cocinada), "Banane Roh" (plátanos no cocinados), "Orange roh" (naranjas no cocinadas).

Nota AEPCCE: cuando se indica "Atropfgewicht" significa que la cantidad recomendada viene expresada como "peso neto escurrido", no debemos contabilizar peso bruto, sino su peso neto y alcanzar la cantidad correcta recomendada de ese modo.

- "Getränke" (bebidas)
- "Mineralwasser" (agua mineral), Zitronensaft (zumo de limón), Kaffee pulver, (café en polvo), "Tee schwarz, trocken" (té negro, seco)

Nota AEPCCE: la preparación de agua mineral debe ser complementada con filtros de alta capacidad tipo life straw para poder tratar de forma segura y sencilla otras fuentes de agua disponibles en el entorno.

- "Milch", (leche), "Milchprodukte" (derivados lácteos)
- "H-Milch 3,5 Fett" (leche entera uperizada), "Hartkäse" (queso curado)
- "Fisch" (pescado), "Fleisch" (carne), "Eier" (huevos)
- "Thunfish in Dosen" (atún enlatado), "Ölsardinen in Dosen" (sardinas en aceite enlatadas), "Heringsfilet in Sosse, Konserve" (conserva de filetes de arenque en salsa), "Corned Beef in Dosen" (carne en conserva enlatada), "Bockwürstchen im Glas/Dosen" (salchichas cocidas en cristal o enlatadas), "Kalbsleberwurst im Glas/Dosen" (fiambre de ternera en cristal o enlatado), "Dauerwurst (z.B.Salami)", (fiambres ahumados, por ejemplo salami); "(número X) Eier Gewichtsklasse M (a 60 g Einkaufsgewicht)", (numero x de huevos de clase M, de unos 60 gramos de peso).

Nota AEPCCE: cuando se indica "Atropfgewicht" significa que la cantidad recomendada viene expresada como "peso neto escurrido", no debemos contabilizar peso bruto, sino su peso neto y alcanzar la cantidad correcta recomendada de ese modo.

Nota 2 AEPCCE: cuando se indica "ohne Schale" significa que la cantidad recomendada viene expresada como "peso neto sin cáscara", de modo idéntico a lo anterior.

- "Fette" (grasas), "Öle" (aceites), "Streichfett" (grasas saturadas), "Butter" (mantequilla), "Margarine" (margarina), "Öl (z.b. Maiskeim Sonnenblumen)" (aceite, por ejemplo vegetal o de girasol).

Nota AEPCCE: A los grupos de alimentos y cantidades expresadas en el total de la tabla cabe añadir una reserva extra discrecional de lentejas en bote de cristal, sal común (para conservación a más largo plazo), miel, chocolate de alta pureza/chocolate en polvo, alga espirulina platensis y tomate natural/en lata/frito, así como incrementar la cantidad de aceite indicado (que en nuestro contexto se recomienda aplicar además, específicamente, como "aceite extra de oliva") todos ellos por su especial valor para el equilibrio nutricional y aporte de vitaminas y minerales. Especies concretas como orégano, albahaca (en planta) o canela resultan igualmente de alto valor.

Nota 2 AEPCCE: Cualesquiera recomendaciones de la calculadora puesta a disposición del público por el Gobierno alemán vienen expresadas en forma general, deben excluirse y sustituirse, o cuando menos restringirse respecto del concreto miembro familiar afectado, las concretas alergias alimentarias que puedan concurrir.