

Food for Today Glossary/Glosario

English

How to use the glossary:

1. Look for the term that you want to find in the left column. Its definition appears immediately after the term.
2. The Spanish equivalent of each term and its definition appear in the right column.

Español

Cómo usar el glosario en español:

1. Busca la palabra en inglés que desees encontrar.
2. La palabra en español, junta con la definición, se encuentra en la columna de la derecha.

#

20-second scrub Using soap and warm water to scrub your hands for 20 seconds. (p. 281)

frotar las manos por 20 segundos Frotarse las manos por 20 segundos con jabón y agua tibia. (p. 281)

A

à la carte Listed and priced individually. (p. 269)

a la carta Poner en la lista por separado y con el precio individual. (p. 269)

absorption The process by which nutrients move into the bloodstream. (p. 65)

absorción El proceso por el cual los nutrientes entran en la corriente sanguínea (p. 65)

abundant Plenty. (p. 212)

abundante Bastante. (p. 212)

accelerate Speed up. (p. 43)

acelerar Apurar. (p. 43)

active dry yeast Partially dormant yeast contained in flour granules. (p. 656)

levadura activa seca Levadura parcialmente inactiva contenida en gránulos de harina. (p. 656)

added sugar A sugar that is extracted from plants and used to sweeten foods is an added sugar. (p. 76)

azúcar añadida El azúcar que se extrae de plantas y que se usa para endulzar alimentos es el azúcar añadida. (p. 76)

adequate Sufficient. (p. 59)

adecuado Suficiente. (p. 59)

adequate intake (AI) A nutrient standard that is used when a lack of scientific information makes it impossible to establish the RDA for a particular nutrient. (p. 59)

consumo adecuado Una norma de nutrientes que se usa cuando la falta de información científica previene establecer la Cantidad Diaria Recomendada de un nutriente en particular. (p. 59)

advocate Push for. (p. 211)

abogar Insistir. (p. 211)

aerobic exercise An activity that increases the heart and breathing rate for at least 20 minutes. (p. 153)

ejercicio aeróbico Una actividad que incrementa el ritmo cardiaco y respiratorio por lo menos durante 20 minutos. (p. 153)

English

- affect** Change. (p. 374)
- agro forestry** An ancient practice of raising shade-loving crops, such as mushrooms and cocoa, under the shelter of trees. (p. 35)
- air cell** A pocket of air. (p. 516)
- al denté** Cooked so that the pasta is firm to the bite, rather than soft and mushy. (p. 478)
- albumen** The thick fluid commonly known as egg white. (p. 516)
- amino acid** A molecule that combines with other amino acid molecules to make proteins. (p. 86)
- anaerobic exercise** Involving short, intense bursts of activity “without oxygen.” (p. 154)
- analogs** Foods made to imitate other foods. (p. 43)
- anemia** A blood disorder that causes lack of energy, weakness, shortness of breath, and cold hands and feet. (p. 58)
- annual percentage rate (APR)** The yearly rate of interest that you must pay on the principal. (p. 322)
- anorexia nervosa** An intense fear of gaining weight that leads to unhealthy eating and dangerous weight loss. (p. 166)
- antioxidants** Substances that protect cells and the immune system from damage by harmful chemicals. (p. 103)
- antipasto** Italian for before a meal. (p. 747)
- appetizer** A small portion of food served at the beginning of a meal to whet the appetite. (p. 260)
- aquaculture** A method of raising seafood in enclosed areas of water. (p. 35)
- arcing** The production of electrical sparks that can damage the oven or start a fire. (p. 395)

Español

- afectar** Cambiar. (p. 374)
- agro silvicultura** Práctica antigua de cultivar semillas a las que le gusta la sombra, como los hongos y el cacao, bajo el refugio de los árboles (p. 35)
- célula de aire** Una bolsa de aire. (p. 516)
- al denté** Cocinado de forma que la pasta queda firme al morder, en vez de blanda y pastosa. (p. 478)
- albumen** El fluido espeso conocido comúnmente como clara de huevo. (p. 516)
- aminoácido** Una molécula que se combina con otros aminoácidos para hacer proteínas. (p. 86)
- ejercicio anaeróbico** Involucra periodos de actividad cortos e intensos “sin oxígeno”. (p. 154)
- análogos** Alimentos hechos para imitar otros alimentos. (p. 43)
- anemia** Trastorno sanguíneo que produce falta de energía, debilidad, falta de aire, y frío en las manos y los pies. (p. 58)
- tasa de porcentaje anual** El índice anual de interés que debes pagar sobre la cantidad principal. (p. 322)
- anorexia nerviosa** Miedo intenso de subir de peso que conlleva a una forma de comer insalubre y a la pérdida de peso peligrosa. (p. 166)
- antioxidantes** Sustancias que protegen a las células y al sistema inmune de daño por sustancias químicas dañinas. (p. 103)
- antipasto** Una palabra italiana que significa antes de una comida. (p. 747)
- entrada (aperitivo)** Una pequeña porción de alimentos que se sirve al comienzo de una comida para abrir el apetito. (p. 260)
- acuicultura** Método de cultivar alimentos de mar en áreas de agua cerradas. (p. 35)
- producción de arcos eléctricos** La producción de chispas eléctricas que pueden dañar el horno o iniciar un incendio. (p. 395)

English

aromatic vegetables Vegetables that have their flavor brought out by sautéing. (p. 462)

aseptic Preventing infection. (p. 492)

aseptic packages Consisting of layers of plastic, paperboard, and aluminum foil. (p. 44)

assess Evaluate. (p. 319)

associated Related. (p. 643)

au gratin Topped with buttered breadcrumbs or grated cheese. (p. 627)

au jus With the natural meat juices, unthickened and skimmed of fat. (p. 644)

Español

verduras aromáticas Verduras que al ser salteadas se les saca el sabor. (p. 462)

aséptico Que previene infección. (p. 492)

paquetes asépticos Consisten de capas de plástico, cartón y aluminio. (p. 44)

valorar Evaluar. (p. 319)

asociado Relacionado. (p. 643)

al gratín Cubierto con migas de pan con mantequilla o queso rallado. (p. 627)

au jus Con los jugos naturales de la carne y sin espesantes o grasa. (p. 644)

B

baguette A long, crusty loaf of bread. (p. 739)

bakeware Equipment for cooking food in an oven. (p. 326)

baklava A sweet dessert made with layers of phyllo with finely-chopped walnuts or almonds mixed with sugar and cinnamon. (p. 749)

bannock A flat, biscuit-like bread made with flour or oats and cooked on cast iron over a hot grill. (p. 717)

bar cookie Baked in a shallow pan and then cut into a bar or square; it can be soft, firm or layered with different bases, fillings, and toppings. (p. 685)

basal metabolism The energy you need to maintain automatic processes. (p. 154)

basic sandwich Two slices of bread with a filling in between. (p. 596)

baste To pour or brush melted fat, cooking juices, or other liquid over food as it cooks. (p. 554)

beading Brown droplets on the surface of the meringue, occurring if the meringue is overcooked. (p. 527)

baguette Un pedazo de pan largo y crujiente. (p. 739)

utensilios para hornear Equipo para cocinar comida en el horno. (p. 326)

baklava Un postre dulce hecho con capas de hojaldre y con nueces o almendras finamente picadas y mezcladas con azúcar y canela. (p. 749)

bannock Pan plano, hecho con harina y avena y cocinado en una plancha de hierro sobre una parrilla caliente. (p. 717)

galleta de barra Horneada en una olla panda y luego cortada en barras o cuadros; puede ser suave, firme o en capas con diferentes bases, rellenos y ingredientes para cubrir. (p. 685)

metabolismo basal La energía que necesitas para mantener los procesos automáticos. (p. 154)

sándwich básico Dos pedazos de pan con un relleno en la mitad. (p. 596)

rociar con su jugo Rociar o untar con la brocha con grasa derretida, jugos de cocción, u otros líquidos mientras se cocina la comida. (p. 554)

grumos Gotitas café en la superficie del merengue que aparecen si el merengue se cocina demasiado. (p. 527)

English

behavior modification Making gradual, permanent changes in eating and activity habits. (p. 151)

beta-carotene An orange or red phytochemical found in dark green and orange vegetables and fruits, such as carrots. (p. 120)

bigos Sweet-and-sour Polish stew that includes sauerkraut as well as pork, apples, cabbage, and kielbasa. (p. 758)

binder A liquid that helps hold a mixture together. (p. 627)

binge eating disorder An eating disorder that causes people to binge, or eat enormous amounts of food in a short time. It is the most common eating disorder. (p. 166)

biodegradable Materials that can be broken down by microorganisms. (p. 344)

biodiversity A wide variety of species. (p. 28)

biscotti Crunchy, anise-flavored, twicebaked cookies. (p. 748)

biscuit method Gives a flaky layering and is used for making biscuits, scones, and shortcakes. (p. 669)

bisque A rich cream soup that uses shellfish as the base. (p. 638)

blanching Brief cooking in boiling water. (p. 292)

bleached Flour that is chemically-treated to counteract the pigment and break down gluten. (p. 655)

blini Small, yeast-leavened, buckwheat pancakes. (p. 761)

bloom Patches of white caused by cocoa butter that has come to the surface. (p. 585)

body fat percentage A comparison of the amount of fat and muscle in a person's body. (p. 150)

Español

modificación de comportamiento Hacer cambios graduales y permanentes en los hábitos alimentarios y de actividad. (p. 151)

beta-caroteno Una sustancia fitoquímica anaranjada o roja que se encuentra en verduras y frutas color verde oscuro y anaranjado, como la zanahoria. (p. 120)

bigos Guisado polaco agridulce que incluye col agrio y puerco, manzanas, col fresco (o repollo) y salchicha kielbasa. (p. 758)

aglutinante (adherente) Líquido que ayuda a mantener la mezcla junta. (p.627)

trastorno alimentario compulsivo Trastorno alimentario que causa que las personas coman cantidades enormes de comida en un corto periodo de tiempo. Es el más común de los trastornos alimentarios. (p. 166)

biodegradable Materiales que lo microorganismos pueden descomponer. (p. 344)

biodiversidad Una gran variedad de especies. (p. 28)

biscotti Galletas crujientes de sabor a anís que se hornean dos veces. (p. 748)

método para bisquet Crea capas hojaldradas y se usa para hacer bisquets, biscochos, y tartaletas de frutas. (p. 669)

bisque Un caldo cremoso y espeso cuya base son mariscos. (p. 638)

escaldar Hervir brevemente. (p. 292)

blanqueada Harina que es tratado con sustancias químicas para contrarrestar el pigmento y descomponer el gluten. (p. 655)

blini Pequeño panqueque, hecho de levadura y trigo negro. (p. 761)

floreCIMIENTO Parches blancos causados por mantequilla de cacao que sube a la superficie. (p. 585)

porcentaje de grasa corporal Comparación entre la cantidad de grasa y músculo en el cuerpo de una persona. (p. 150)

English

body mass index (BMI) A measurement of body fat that uses a ratio of weight to height. (p. 149)

boiling-water bath A large, deep kettle with a tight-fitting lid. (p. 293)

bouillon Concentrated cubes or granules dissolved in hot water, broth or stock. (p. 634)

bouquet garni A bundled or bagged collection of herbs that flavors foods while cooking and is later removed. (p. 414)

bran The edible, outer layer of the kernel. (p. 470)

broth The flavorful liquid made by simmering meat, poultry, fish, animal bones, or vegetables in water. (p. 634)

brown sugar Granulated sugar coated in molasses. (p. 657)

budget A plan for managing money. (p. 223)

buffet A method of serving food in which people help themselves to food set out on a table. (p. 259)

bulimia nervosa An eating disorder that combines bingeing with purging, or ridding the body of the food to prevent weight gain. (p. 166)

bulk foods Shelf-stable foods sold loose in covered bins or barrels. (p. 227)

Español

índice de masa corporal Una medida de la grasa corporal que usa la relación entre el peso y la altura. (p. 149)

caldera de agua hirviendo Caldera larga y profunda con una tapa que queda bien ajustada. (p. 293)

cubito de caldo Cubos o gránulos concentrados que se disuelven en agua caliente, consomé o caldo. (p. 634)

ramillete guarnecido Una colección de hierbas en una bolsa que dan sabor a los alimentos mientras se cocinan y luego se quita. (p. 414)

salvado La capa externa comestible del grano. (p. 470)

caldo El líquido sabroso que se hace al hervir carne, pescado, aves, huesos de animales o verduras en agua. (p. 634)

azúcar morena Azúcar granulada cubierta con melazas. (p. 657)

presupuesto Un plan para manejar el dinero. (p. 223)

buffet (mostrador de comidas) Método de servir alimentos en el que la gente se sirve a sí misma comida que está dispuesta en una mesa. (p. 259)

bulimia nerviosa Un trastorno alimenticio que combina atracones con purgas u otras formas para deshacerse de la comida y no ganar peso. (p. 166)

alimentos a granel Alimentos no perecederos que se venden sueltos en botes cubiertos o en barriles. (p. 227)

C

caffeine A natural stimulant that affects the nervous system, heart, and kidneys. (p. 580)

calorie The amount of energy needed to raise the temperature of 1 kilogram of water (a little more than 4 cups) by 1 degree Celsius. (p. 66)

cafeína Estimulante natural que afecta el sistema nervioso, el corazón y los riñones. (p. 580)

caloría La cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un kilogramo de agua (un poco mas de 4 tazas) por un grado Celsius. (p. 66)

English

- calzone** A double-crust, semicircular pizza. (p. 604)
- canapé** An hors d'oeuvre consisting of a small piece of bread in an interesting shape with flavorful toppings. (p. 260)
- cannoli** Deep-fried pastry tubes. (p. 748)
- carbohydrates** The body's main source of energy. (p. 74)
- carbon monoxide** An odorless, highly poisonous gas. (p. 308)
- carbonated** Bubbly from dissolved carbon dioxide. (p. 578)
- cardiopulmonary resuscitation (CPR)** A technique used to revive a person whose breathing and heartbeat have stopped. (p. 310)
- career** A long-term job a person pursues. (p. 8)
- carnivore** An organism that feeds almost entirely on other animals. (p. 28)
- carotenoid** A yellow, orange, or red phytochemical that gives color to fruits and vegetables, such as carrots and red peppers. (p. 119)
- cassava** A starchy root vegetable. (p. 724)
- casserole** A flavorful combination of precooked or quick-cooking foods in a one-dish meal. (p. 626)
- caviar** The salted eggs of sturgeon. (p. 762)
- ceviche** An appetizer of raw fish marinate in citrus juice until firm and opaque. (p. 725)
- chalazae** The two, thick, twisted strands of albumen that anchor the yolk in the center of an egg. (p. 516)
- characteristic** A distinguishing trait. (p. 438)
- chlorophyll** The green pigment in plants, necessary for photosynthesis. (p. 74)

Español

- calzone** Pizza semicircular de doble corteza. (p. 604)
- canapé** Entremés que consiste en pequeños pedazos de pan en formas interesantes con ingredientes sabrosos para cubrir. (p. 260)
- cannoli** Postre de tubos fritos. (p. 748)
- carbohidratos** La fuente principal de energía del cuerpo. (p. 74)
- monóxido de carbono** Gas inodoro que es extremadamente venenoso. (p. 308)
- carbonatado (gaseoso)** Que produce burbujas porque tiene dióxido de carbono disuelto. (p. 578)
- resucitación cardiopulmonar** Una técnica que se usa para revivir a una persona cuya respiración y latidos cardiacos se han detenido. (p. 310)
- carrera** Un trabajo a largo plazo que una persona ejerce. (p. 8)
- carnívoro** Un organismo que se alimenta casi en su totalidad de otros animales. (p. 28)
- caroteno** Sustancia fitoquímica amarilla, anaranjada o roja que da color a las frutas o verduras como las zanahorias y los pimientos rojos. (p. 119)
- mandioca** Una hortaliza de raíz feculenta. (p. 724)
- cazuela** Una sabrosa combinación de alimentos precocinados o que se cocinan rápidamente en una comida de un solo plato. (p. 626)
- caviar** Huevos salados de los esturiones. (p. 762)
- ceviche** Una entrada de pescado crudo marinado en jugo cítrico hasta que se vuelve firme y opaco. (p. 725)
- chalaza** Las dos fibras retorcidas y gruesas de albumina que sujetan la yema en el centro del huevo. (p. 516)
- característica** Un rasgo distintivo. (p. 438)
- clorofila** El pigmento verde en las plantas que es necesario para la fotosíntesis. (p. 74)

English

- cholesterol** A fatlike substance in cells that is needed for many body processes. (p. 91)
- chorizo** A spicy sausage. (p. 725)
- chronic** Recurring or taking place over a long period of time. (p. 155, 165)
- chronological** Organized according to time. (p. 404)
- chutney** A condiment made from fruit, sugar, spices, and vinegar. (p. 769)
- chyme** The thick liquid that results after food is broken down in the stomach. (p. 66)
- cioppino** A specialty fish stew originally made at Fisherman's Wharf in San Francisco. (p. 715)
- clone** A genetic copy of an organism. (p. 47)
- club sandwich** An expanded basic sandwich made with three slices of toasted bread and two layers of different fillings. (p. 596)
- coagulate** Become firm, changing from a liquid to a semisolid or solid state. (p. 519)
- coarse** Made of large particles. (p. 700)
- coating** Adding a thin layer of food on top of another food. (p. 378)
- cocoa** A product of cocoa powder. (p. 585)
- cocoa butter** A separated fat from the chocolate liquid. (p. 585)
- cocoa powder** The non-fat solids in chocolate liquid. (p. 585)
- code dating** The use of a series of numbers or letters that indicate where and when the product was packaged. (p. 244)

Español

- colesterol** Sustancia parecida a la grasa en las células que se necesita para muchos procesos corporales. (p. 91)
- chorizo** Salchicha picante. (p. 725)
- crónico** Recurrente o que sucede durante un largo periodo de tiempo. (p. 155, 165)
- cronológico** Organizado de acuerdo con el tiempo. (p. 404)
- conserva agrídulce de frutas o verduras** Condimento hecho de fruta, azúcar, especias, y vinagre. (p. 769)
- quimo** El líquido espeso que resulta después de que la comida se descompone en el estómago. (p. 66)
- cioppino** Especialidad que es un guisado de pescado hecho originalmente en Fisherman's Wharf (el embarcadero del pescador) en San Francisco. (p. 715)
- clon** Una copia genética de un organismo. (p. 47)
- club sándwich** Un sándwich básico expandido que se hace con tres rebanadas de pan tostado y dos capas diferentes de relleno. (p. 596)
- coagular** Que se vuelve firme, al cambiar de un estado líquido a uno semi-sólido o sólido. (p. 519)
- áspero (grueso)** Hecho de partículas grandes. (p. 700)
- cubrir** Añadir una capa delgada de alimento encima de otro alimento. (p. 378)
- cacao** Un producto hecho de polvo de cacao. (p. 585)
- mantequilla de cacao** Grasa separada del chocolate líquido. (p. 585)
- polvo de cacao** Los sólidos no grasos en el chocolate líquido. (p. 585)
- fechar con códigos** El uso de series de números o letras que indican dónde y cuándo fue empacado el producto. (p. 244)

English

- coffee bean** The twin seeds of a deep-red fruit produced by the coffee plant. (p. 580)
- colcannon** Potatoes mashed with leeks and mixed with chopped, cooked cabbage. (p. 738)
- cold cuts** Processed slices of cold meat and poultry. (p. 539)
- cold water test** A way to estimate syrup temperature based on how it acts in cold water. (p. 687)
- collagen** The thin, white, transparent connective tissue found in tendons, between muscle cells and muscles. (p. 534)
- colostrum** A thick, yellowish fluid that a mother produces for about three days after birth and that is rich in nutrients and antibodies. (p. 180)
- comfort foods** Familiar foods that make people feel good. (p. 8)
- commodity** A product of agriculture, often surplus food purchased from farmers. (p. 224)
- comparison shopping** Matching prices and characteristics of similar items to determine which offers the best value. (p. 246)
- compensate** Make up for. (p. 364)
- complement** Enhance. (p. 229, 256, 420)
- complete protein** A food that contains all nine essential amino acids. (p. 89)
- complex carbohydrate** A carbohydrate that requires more work for the body to digest. (p. 76)
- component** Element or ingredient of something. (p. 91)
- compound** A combination of two or more substances. (p. 457)
- compressed yeast** A moist combination of yeast and starch that comes in small, individually wrapped cakes that are very perishable. (p. 656)

Español

- grano de café** Las semillas gemelas de una fruta color rojo oscuro producida por la planta de café. (p. 580)
- puré de papa con col** Papas hechas puré con puerros y mezcladas con col (o repollo) picado y cocinado. (p. 738)
- cortes fríos** Tajadas de carne y aves frías y procesadas. (p. 539)
- prueba de agua fría** Una manera de estimar la temperatura del jarabe basado en cómo reacciona en agua fría. (p. 687)
- colágeno** Tejido conector delgado, blanco y transparente que se encuentra en los tendones entre las células musculares y los músculos. (p. 534)
- calostro** Líquido amarillento y grueso que la madre produce durante los primeros tres días del nacimiento y que es rico en nutrientes y anticuerpos. (p. 180)
- comidas de consuelo** Alimentos familiares que hacen sentir bien a las personas. (p. 8)
- producto básico** Un producto de la agricultura, generalmente es el excedente que los agricultores venden. (p. 224)
- comparar al comprar** Comparar precios y características de artículos similares para determinar cuál ofrece mejor valor. (p. 246)
- compensar** Igualar. (p. 364)
- complementar** Realzar. (p. 229, 256, 420)
- proteína completa** Un alimento que contiene los nueve aminoácidos esenciales. (p. 89)
- carbohidrato complejo** Un carbohidrato cuya digestión requiere más trabajo. (p. 76)
- componente** Elemento o ingrediente de algo. (p. 91)
- compuesto** Una combinación de dos o más sustancias. (p. 457)
- levadura comprimida** Una combinación húmeda de levadura y almidón que viene empacada individualmente en pequeños pasteles que son muy perecederos. (p. 656)

English

- concentrated** Dense. (p. 504)
- condiment** A liquid or semi-liquid accompaniment to food. (p. 419)
- conduction** A method of transferring heat by direct contact. (p. 386)
- confectioners' sugar** Powdered sugar; pulverized granulated sugar with a trace of added cornstarch. (p. 657)
- connective tissue** The protein material that binds muscle into bundles. (p. 534)
- connective** Joining. (p. 568)
- consecutive** Following one after another. (p. 223)
- conservation** The protection of the environment to preserve it for the future. (p. 342)
- considerable** Large amounts. (p. 473)
- consommé** A clarified broth, completely strained of all particles and sediment. (p. 638)
- consumption** The amount of resources you use. (p. 344)
- contaminant** A substance, such as a chemical or organism, that makes food unsafe to eat. (p. 280)
- contaminate** Pollute. (p. 578)
- continuous** Uninterrupted. (p. 89)
- continuously** Constantly. (p. 625)
- convection** A method of transferring heat through the movement of molecules in air or liquid. (p. 386)
- convection oven** An oven with a fan that circulates heated air to equalize temperatures throughout. (p. 323)
- convenience foods** Foods that have been processed to make them easier and faster to use. (p. 226)
- conventional method** A method for making shortened cakes in which fat and sugar are creamed together. (p. 682)

Español

- concentrado** Denso. (p. 504)
- condimento** Un líquido o semi-líquido que sirve de acompañamiento a los alimentos. (p. 419)
- conducción** Método de transferir calor por contacto directo. (p. 386)
- azúcar glas (azúcar glaseado)** Azúcar en polvo; azúcar granulada y pulverizada con una pizca de maicena. (p. 657)
- tejido conector** El material proteínico que une al músculo en manojos. (p. 534)
- conector** Que une. (p. 568)
- consecutivo** Que sigue uno después de otro. (p. 223)
- conservación** Protección del medio ambiente para preservarlo para el futuro. (p. 342)
- considerable** Grandes cantidades. (p. 473)
- consomé** Un caldo claro cuyas partículas o sedimento se han filtrado. (p. 638)
- consumo** La cantidad de recursos que usas. (p. 344)
- contaminante** Una sustancia, como una sustancia química o un organismo, que hace que los alimentos no sean aptos para el consumo. (p. 280)
- contaminar** Ensuciar. (p. 578)
- continuo** Ininterrumpido. (p. 89)
- continuamente** Constantemente. (p. 625)
- convección** Un método de transferir calor a través del movimiento de las moléculas en el aire o líquido. (p. 386)
- horno de convección** Un horno con un ventilador que circula el aire caliente para equilibrar la temperatura en todo el horno. (p. 323)
- comidas convenientes** Alimentos que han sido procesados para que su uso sea fácil y rápido. (p. 226)
- métodos convencionales** Un método para hacer mantecadas en que la grasa y el azúcar se mezclan para obtener una crema. (p. 682)

English

conventional method A method of mixing yeast dough in which the yeast is first dissolved in warm water to activate growth. (p. 672)

cooked dressing Made by cooking fat and water with starch paste, which serves as an emulsifier. (p. 616)

cooking greens Leafy greens that are eaten cooked. (p. 451)

cooking power The amount of energy the microwave oven uses to generate microwaves. (p. 395)

cookware Equipment for cooking food on top of the range. (p. 326)

coordinate Synchronize. (p. 622)

cornstarch A fine, white powder of pure starch made from the endosperm of the corn kernel. (p. 635)

cover The area containing each person's tableware. (p. 257)

credit A financial arrangement that delays payment for an item. (p. 321)

critical thinking Analyzing and evaluating what you hear and read. (p. 11)

croquettes Puréed seafood that is bound with a thick sauce, formed into small shapes, then breaded and deep fried. (p. 717)

cross-contamination The spread of harmful bacteria from one food to another. (p. 283)

croutons Small pieces of bread made crisp by baking or sautéing. (p. 610)

cruciferous vegetable A vegetable from the cabbage family, such as cabbage, broccoli, Brussels sprouts, cauliflower, kale, Swiss chard, and bok choy. (p. 121)

crudités Sliced or small whole vegetables served raw, often with dip, as an appetizer. (p. 459)

crumb crust A piecrust made of crushed crackers or cookies instead of pastry dough. (p. 700)

Español

método convencional Método de mezclar la masa de levadura en la que la levadura se disuelve primero en agua tibia para activar su desarrollo. (p. 672)

aderezo cocinado Hecho al cocinar grasa y agua con pasta de almidón que sirve de emulsificador. (p. 616)

hortalizas de cocinar Hortalizas de hojas que se comen cocidas. (p. 451)

poder de cocción La cantidad de energía que usa el horno microondas para generar las microondas. (p. 395)

batería de cocina (utensilios de cocina) Equipo para cocinar comida en la estufa. (p. 326)

coordinar Sincronizar. (p. 622)

maicena Un polvo blanco y fino de puro almidón hecho del endospermo del grano de maíz. (p. 635)

cubierta El área que contiene la vajilla de cada persona. (p. 257)

crédito Un arreglo financiero que retrasa los pagos por un artículo. (p. 321)

pensamiento crítico Analizar y evaluar lo que oyes y lees. (p. 11)

croquetas Mariscos en puré que se sostiene con una salsa gruesa en formas pequeñas y luego se empanizan y se fríen. (p. 717)

contaminación cruzada La dispersión de una bacteria dañina de un alimento a otro. (p. 283)

crutones Pequeños pedazos de pan crujientes hechos al hornear o saltar. (p. 610)

hortalizas crucíferas Un vegetal que viene de la familia de los repollos, como col, brócoli, coles de Bruselas, coliflor, col rizada, acelgas y bok choy. (p. 121)

verduras crudas Vegetales tajados o pequeños servidos crudos, por lo general con una salsa, de aperitivo. (p. 459)

corteza de migas Una corteza hecha con galletas rotas en vez de masa de pastelería. (p. 700)

English

crustacean A type of shellfish with a long body covered by a flexible, jointed shell, or exoskeleton. (p. 564)

crystal A type of glassware that contains lead, which gives clarity and sparkle. (p. 256)

crystallization The formation of sugar crystals in syrup. (p. 688)

cuisine A culture's foods and styles of cooking. (p. 16)

culture A set of customs, traditions, and beliefs shared by a large group of people. (p. 16)

curdling When milk separates into curds and whey. (p. 509)

curds Milk-solid clusters. (p. 505)

curry A dish of vegetables, legumes, and sometimes meat, in hot, highly seasoned sauces. (p. 769)

custard A thickened blend of milk, eggs, and sugar. (p. 526)

custom A group's specific way of doing things. (p. 16)

customary system Also called U.S. standard or English, a system of measurement used in the United States. (p. 359)

customize Tailor. (p. 241)

cut in To mix solid fat and flour using a pastry blender or two knives and a cutting motion. (p. 669)

cut A specific, edible part of meat, such as a steak, chop, or roast. (p. 534)

cutlet A thin, tender slice of meat. (p. 551)

cutting Dividing a food into smaller parts by using a tool with a sharp blade. (p. 375)

Español

crustáceo Tipo de pescado con un exoesqueleto flexible. (p. 564)

crystal Tipo de cristalería que contiene plomo, lo que le da claridad y brillo. (p. 256)

cristalización La formación de cristales de azúcar en el jarabe. (p. 688)

cocina Los alimentos y estilos de cocina de una cultura. (p. 16)

cultura Conjunto de costumbres, tradiciones, y creencias compartidas por un grupo grande de personas. (p. 16)

cuajarse Cuando la leche se separa en cuajos y suero. (p. 509)

cuajos Cúmulos de leche sólida. (p. 505)

curry Un plato de verduras, legumbres, y a veces carne en salsas muy sazonadas y picantes. (p. 769)

natilla Una mezcla gruesa de leche, huevos y azúcar. (p. 526)

costumbre Forma específica en la que un grupo hace las cosas. (p. 16)

sistema inglés También llamado imperial, es un sistema de medidas usado en los Estados Unidos. (p. 359)

adaptar a gusto del cliente Hacer de encargo. (p. 241)

integrar Mezclar grasa sólida y harina usando una batidora de pastelería o dos cuchillos y un movimiento como de cortar. (p. 669)

corte Una parte comestible y específica de la carne, como el bistec, la chuleta o el asado. (p. 534)

chuleta Una tajada de carne delgada y tierna. (p. 551)

cortar Dividir un alimento en pequeñas partes usando una herramienta con una hoja afilada. (p. 375)

D

daikon A large white radish with a mild flavor. (p. 771)

daily value (DV) The needed amount of a nutrient based on current nutrition recommendations for a 2,000-calorie diet. (p. 138)

dainty Delicate and small. (p. 451)

dairy dressing A dressing based on buttermilk, yogurt, sour cream, or cottage cheese, with seasonings added. (p. 616)

dal A mixture or purée of legumes, onions, chilies, and tomatoes. (p. 769)

decaffeinated The caffeine removed. (p. 580)

defuse Make it less harmful. (p. 163)

dehydration A condition in which the body has too little water. (p. 117)

developing nations Countries that are not yet industrialized or that are just beginning that process. (p. 32)

diabetes A condition in which the body cannot control blood sugar levels. (p. 165)

dietary fiber Plant material that cannot be digested. (p. 76)

dietary reference intake (DRI) The recommended daily amount of nutrients for people of a certain age and gender group. (p. 59)

dietary supplement A nutrient substance taken to supplement, or add to, nutrients in the food you eat. (p. 138)

digestion The mechanical and chemical process of breaking down food and changing nutrients into forms your body can use. (p. 63)

dilemma Problem. (p. 185)

rábano chino Un rábano grande y blanco con un sabor suave. (p. 771)

valor nutricional diario La cantidad de nutrientes que se necesitan basada en las recomendaciones actuales para una dieta de 2,000 calorías. (p. 138)

delicado Fino y pequeño. (p. 451)

aderezo lácteo Un aderezo basado en el suero de la leche, yogurt, crema amarga o requesón, con condimentos. (p. 616)

dal Una mezcla o puré de legumbres, cebollas, chiles y tomates. (p. 769)

descafeinado Sin cafeína. (p. 580)

desactivar Hacerlo menos dañino. (p. 163)

deshidratación Condición en la que el cuerpo tiene muy poca agua. (p. 117)

naciones en vías de desarrollo Países que no se han industrializado o que hasta ahora empiezan ese proceso. (p. 32)

diabetes Condición en la que el cuerpo no puede controlar los niveles de azúcar en la sangre. (p. 165)

fibra alimentaria Material de la planta que el cuerpo no puede digerir. (p. 76)

referencia de ingestión alimentaria La cantidad diaria recomendada de nutrientes para personas de cierta edad y grupo de género. (p. 59)

suplemento alimenticio Un sustancia nutritiva que se toma para complementar o añadir nutrientes en los alimentos que consumes. (p. 138)

digestión El proceso mecánico y químico de descomponer la comida y cambiar los nutrientes a una forma que el cuerpo pueda usar. (p. 63)

dilema Problema. (p. 185)

English

disaccharide A sugar made of two monosaccharides; a combination of glucose and another sugar. (p. 75)

dim sum Bite-sized dishes eaten at tea or between courses of a banquet. (p. 772)

docking The process of using a fork to poke small holes all over the dough before putting it in the oven as a way of preventing the shells from puffing (p. 700)

dolma A stuffed vegetable dish. (p. 749)

domestic For use in one's own country. (p. 29)

doneness The point at which meat has cooked enough to make it flavorful and safe to eat. (p. 541)

dovetail To fit different tasks together to make good use of time. (p. 404)

down payment A portion of the purchase price that you must pay before you take the item home. (p. 321)

drawn Whole fish without scales, gills, or internal organs. (p. 566)

dressed Drawn fish without head, tail, or fins. (p. 566)

drop biscuit A biscuit made with more liquid in proportion to flour than a rolled biscuit. (p. 671)

drop cookie Made from soft dough dropped onto a cookie sheet. (p. 685)

drupe A fruit with a single hard seed, also called a pit or stone, and soft inner flesh covered by a tender, edible skin. (p. 432)

dry legume A seed or seed pod from a mature plant that has been left in the field to dry. (p. 486)

dry-heat cooking Cooking food uncovered without added liquid or fat. (p. 392)

dry-pack method The technique of freezing fruit directly in freezer containers. (p. 292)

Español

disacárido Azúcar hecha de dos monosacáridos; una combinación de glucosa y otra azúcar. (p. 75)

dim sum Bocados que se comen durante el té o entre platillos en un banquete. (p. 772)

perforar El proceso de usar un tenedor para hacerle pequeños agujeros a la masa antes de ponerla en el horno para prevenir que las cortezas se inflen. (p. 700)

dolma Un platillo de verduras rellenas. (p. 749)

nacional Para uso en el país de uno. (p. 29)

término de cocción Punto en el que la carne se ha cocinado lo suficiente para que quede sabrosa y sea segura para el consumo. (p. 541)

sincronizar Hacer tareas diferentes a la vez para hacer buen uso del tiempo. (p. 404)

enganche (pago inicial) Porción del costo de compra que debes pagar para poderte llevar el artículo a casa. (p. 321)

eviscerado El pescado entero sin escamas, branquias u órganos internos. (p. 566)

limpio Pescado sin cabeza, cola o aletas. (p. 566)

bisquet de masa espesa Un bizcocho que se hace con más líquido en proporción a la harina, que un bizcocho enrollado. (p. 671)

galletas de masa espesa Hecha de masa suave que se deja caer en un molde para galletas. (p. 685)

drupe Una fruta con una sola semilla dura que se llama hueso, y con carne blanda cubierta por una piel tierna y comestible. (p. 432)

legumbre seca Una semilla o vaina de una planta madura que se dejó secar al aire libre. (p. 486)

cocinar con calor seco Cocinar comida descubierto sin incluir grasas o líquidos. (p. 392)

método de empacado seco Técnica de congelar fruta directamente en recipientes para congelar. (p. 292)

eating disorder A condition marked by extreme emotions, attitudes, and behaviors related to food, eating, and weight. (p. 166)

eating patterns A mix of food customs and habits that include when, what, and how much people eat. (p. 198)

ecosystem An environment and its community of organisms, which all depend upon each other for survival. (p. 28)

effect Result. (p. 376)

elaborate Ornate. (p. 596)

elastin The tough, elastic, and yellowish connective tissue found in ligaments and blood vessel walls. (p. 534)

electrolyte Particles that move back and forth through cell walls to help fluids stay in balance. (p. 110)

electrolyte mineral A mineral that helps form particles called electrolytes, which help cells function. (p. 110)

empanada A turnover filled with meat, vegetables, fruit, or all three. (p. 725)

emotional eating Using food to relieve negative feelings. (p. 152)

emulsifier A substance that holds together two liquids that normally do not stay mixed, such as water and oil. (p. 519)

emulsion A mixture of two liquids that normally do not combine, such as oil and vinegar. (p. 615)

en papillote Wrapped, often in parchment paper, and baked. (p. 570)

endosperm The largest part of the kernel, which is made of proteins and starches that supply the plant with food. (p. 470)

trastorno alimentario Una condición marcada por emociones extremas, actitudes y comportamientos relacionados con alimentos, comidas y peso. (p. 166)

patrones alimentarios Mezcla de costumbres y hábitos alimentarios que incluyen cuándo, qué y cuánto come la gente. (p. 198)

ecosistema Un medio ambiente y su comunidad de organismos, en los que todos dependen unos de los otros para su supervivencia. (p. 28)

efecto Resultado. (p. 376)

elaborado Ornamentado. (p. 596)

elastina Tejido conector, elástico, fuerte, y amarillento que se encuentra en los ligamentos y las paredes de los vasos sanguíneos. (p. 534)

electrolito Partículas que se mueven a través de las paredes de la célula para ayudar a mantener el balance de fluidos. (p. 110)

electrolito mineral Un mineral que ayuda a formar las partículas llamadas electrolitos, que a su vez ayudan a las células a funcionar bien. (p. 110)

empanada Masa doblada rellena de carne, verduras, fruta o los tres. (p. 725)

alimentación emocional Usar alimentos para aliviar sentimientos negativos. (p. 152)

emulsionante Una sustancia que mantiene juntos dos líquidos que normalmente no se mantendrían mezclados, como el agua y el aceite. (p. 519)

emulsión Una mezcla de dos líquidos que usualmente no combinan, como el aceite y el vinagre. (p. 615)

papillote Envuelto, por lo general en papel pergamino, y horneado. (p. 570)

endosperma La parte más grande del grano. Está hecho de proteínas y almidones y suple a la planta con alimentos. (p. 470)

English

EnergyGuide A yellow label on large appliances that shows the average cost per year of using the appliance. (p. 320)

enrichment Restoring nutrients that were lost in processing. (p. 46)

entrée Main dish. (p. 202)

enzymatic browning A chemical reaction in which oxygen in the air reacts with an enzyme in the fruit and turns it brown. (p. 440)

enzyme A special protein that helps a chemical reaction take place. (p. 63, 440)

equivalent Equal to. (p. 360)

ergonomics The study of ways to make space and equipment easier and more comfortable to use. (p. 47)

esophagus The part of the digestive tract that connects the mouth and the stomach. (p. 64)

essential amino acid An amino acid that your body needs but cannot make. (p. 86)

essential Necessary. (p. 119, 785)

ethnic Relating to a specific culture. (p. 16)

etiquette The courtesy you show to others by using good manners. (p. 266)

étouffée French for “smothered” describing a typical Southern method of cooking food covered in liquid or sauce. (p. 714)

fad diet A popular weight-loss method that is not based on sound nutrition principles. (p. 155)

fajitas Grilled meat, poultry, fish, or vegetables rolled up in a warm tortilla. (p. 599)

falafel Small, deep-fried patties made with highly seasoned, ground garbanzo beans. (p. 598)

Español

guía de energía Una marca amarilla en electrodomésticos grandes que muestra el costo promedio del uso del electrodoméstico por año. (p. 320)

enriquecimiento Restaurar los nutrientes que se pierden en el procesamiento. (p. 46)

platillo principal Plato fuerte. (p. 202)

dorado enzimático Una reacción química en la que el oxígeno del aire reacciona con una enzima en la fruta y la vuelve café. (p. 440)

enzima Una proteína especial que ayuda a que una reacción química se lleve a cabo. (p. 63, 440)

equivalente Igual a. (p. 360)

ergonomía El estudio de las maneras de conseguir que el espacio y el equipo sean más fáciles y cómodos de usar. (p. 47)

esófago Parte del tracto digestivo que conecta la boca con el estómago. (p. 64)

aminoácido esencial Un aminoácido que el cuerpo necesita pero que no puede producir. (p. 86)

esencial Necesario. (p. 119, 785)

étnico Relacionado con una cultura específica. (p. 16)

etiqueta Cortesía que muestras usando buenas maneras. (p. 266)

étouffée Francés para “cubrir”. Describe un método del sur de los Estados Unidos de cocinar alimentos cubiertos en líquido o salsa. (p. 714)

F

dieta de moda Un método popular para perder peso que no está basado en principios de nutrición fundamentados. (p. 155)

fajitas Carne, aves, pescado o verduras asados, y enrollados en una tortilla tibia. (p. 599)

falafel Albóndigas fritas de garbanzos molidos muy sazonados. (p. 598)

English

family service A way of serving meals in which food is placed in serving dishes and passed around the table. (p. 258)

famine The most severe form of a food shortage, which can last for months or years and cause thousands of deaths. (p. 32)

fasting Abstaining from some or all foods for a period of time; a practice in many religions. (p. 19)

fat-soluble vitamin A vitamin that is absorbed and transported by fat. (p. 106)

fatty acid The basic building block of fats. (p. 90)

fatty fish Fish with more than 5 grams of fat per 3½ ounces. (p. 563)

fermentation A process in which yeast, and the enzymes in yeast, produce alcohols and carbon dioxide gas by breaking down carbohydrates (p. 671)

fetus An unborn baby from the age of eight weeks to birth. (p. 176)

fillet Sides of fish, usually boneless, cut lengthwise away from the bones and backbone. (p. 566)

finance charge Fees plus interest; the total amount you pay for borrowing. (p. 322)

fish Aquatic animals that have fins and a center spine with bones. (p. 563)

flan A full-size tart. (p. 701)

flatbread Any bread that is unleavened, or made without leavenings. (p. 477)

flatware Eating and serving utensils, such as knives, forks, spoons, ladles, and cake servers. (p. 256)

fluted edge A ridged edge that creates an attractive, shaped finish. (p. 698)

foam cake A cake leavened by air trapped in a protein foam of stiffly beaten egg whites. (p. 684)

Español

servicio familiar Una manera de server comidas en la que los alimentos se ponen en platos de servir que se pasan alrededor de la mesa. (p. 258)

hambruna La forma más severa de escasez de alimentos, que puede durar meses o años y que causa miles de muertes. (p. 32)

ayuno Abstenerse de algunos o todos los alimentos por un periodo de tiempo; es una práctica en muchas religiones. (p. 19)

vitamina soluble en grasa Una vitamina que la grasa absorbe y transporta. (p. 106)

ácido graso La unidad básica de las grasas. (p. 90)

pescado graso Pescado con más de 5 gramos de grasa por cada 3½ onzas. (p. 563)

fermentación Proceso en el que la levadura y las enzimas de la levadura producen alcohol y dióxido de carbono al descomponer los carbohidratos (p. 671)

feto Un bebe entre las ocho semanas y el nacimiento. (p. 176)

filete Lados del pescado que por lo general no tiene espinas, cortados a lo largo, de las espinas y de la columna hacia afuera. (p. 566)

cargo financiero Recargos más intereses; la cantidad total que pagas por recibir un préstamo. (p. 322)

pescados Animales acuáticos que tienen aletas y una columna con espinas. (p. 563)

flan Una tarta de tamaño completo. (p. 701)

pan plano Cualquier pan que no tiene levadura o que está hecho sin levadura. (p. 477)

cupertería Utensilios de comer como los tenedores, cuchillos, cucharas, cucharones y bandejas para pasteles. (p. 256)

borde estriado Borde acanalado con el que se hace un terminado atractivo. (p. 698)

pastel esponjoso Pastel levantado por aire atrapado en la espuma proteínica que se forma al batir rigurosamente las claras del huevo. (p. 684)

English

foam A light mass of bubbles formed in or on the surface of liquid. (p. 509)

focaccia A round, herbed, Italian bread that is brushed with olive oil and sometimes topped with herbs. (p. 601)

food additive A substance added to food for a specific reason during processing. (p. 30)

food allergy An abnormal response to certain foods by the body's immune system. (p. 165)

food chain The flow of food energy from simpler to more complex organisms. (p. 28)

food cooperative or co-op A food distribution business owned and operated by its members. (p. 239)

food intolerance A negative physical reaction to food that does not involve the immune system. (p. 165)

food safety Keeping food safe to eat by following proper food handling and cooking practices. (p. 280)

food science The study of all aspects of food, including processing, storage, and preparation. It is an applied science utilizing the natural sciences, such as biology, chemistry, and physics, to solve practical problems. (p. 42)

food waste Edible food that is discarded; represented by the loss of food and of the resources used to produce it. (p. 346)

foodborne illness Sickness caused by eating food that contains a contaminant. (p. 280)

fool Puréed fruit folded into whipped cream. (p. 737)

Español

espuma Una masa ligera de burbujas formadas dentro o sobre la superficie del líquido. (p. 509)

focaccia Un pan italiano redondo hecho con hierbas, que se unta con aceite de oliva y a veces se cubre con hierbas. (p. 601)

aditivo alimenticio Una sustancia añadida al alimento durante el procesamiento con un fin específico. (p. 30)

alergia alimentaria Una respuesta anormal a ciertos alimentos por parte del sistema inmune del cuerpo. (p. 165)

cadena alimenticia El flujo de la energía de los alimentos de los organismos más simples a los más complejos. (p. 28)

cooperativa de alimentos Un negocio de distribución de alimentos que pertenece y es manejado por sus miembros. (p. 239)

intolerancia a los alimentos Una reacción física negativa al alimento que no involucra al sistema inmunológico. (p. 165)

seguridad de los alimentos Mantener los alimentos seguros para el consumo siguiendo el manejo y prácticas de cocina adecuados. (p. 280)

ciencia alimentaria El estudio de todos los aspectos de los alimentos, incluyendo el procesamiento, almacenamiento, y preparación. Es una ciencia aplicada que usa ciencias naturales como la biología, la química y la física, para solucionar problemas prácticos. (p. 42)

desperdicio Alimentos comestibles que se desechan; representado por la pérdida de alimentos y de los recursos que se usan para producirlos. (p. 346)

enfermedad causada por alimentos contaminados Enfermedad causada por comer alimentos que contienen contaminantes. (p. 280)

fool Fruta hecha puré mezclada con crema batida. (p. 737)

English

formal service The most elaborate style of serving food. Banquets in restaurants and hotels often use formal service. (p. 260)

formed products Foods made from an inexpensive source and processed to imitate a more expensive food. (p. 43)

fortification Added nutrients that are not normally found in a food. (p. 46)

framework Structure. (p. 654)

fraud When people gain something of value, often money, by deceiving others. (p. 142)

free-range A term given by the U.S.D.A. to poultry that have access to the outdoors. (p. 551)

free radical An unstable substance that can damage body cells. (p. 103)

freezer burn Moisture loss caused by improper packaging or overly-long storage in the freezer. (p. 287)

fresh cheese Cheese that has not ripened or aged. (p. 505)

fresh legume A seed or seed pod from a young plant, sold as a vegetable. (p. 486)

fricassee To sauté in butter without browning. (p. 640)

frijoles Beans. (p. 725)

frittata An unfolded omelet with fillings stirred into the egg mixture. (p. 524)

fritter Cut-up fruit dipped in batter and fried until golden brown. (p. 443)

fruit The part of a plant that holds the seeds. (p. 432)

Español

servicio formal El estilo más elaborado de servir alimentos. Los banquetes en restaurantes y hoteles usualmente usan el servicio formal. (p. 260)

productos formados Alimentos que son hechos de una fuente no costosa y procesados para imitar alimentos más costosos. (p. 43)

fortificación Adición de nutrientes que generalmente no se encuentran en un alimento. (p. 46)

marco Estructura. (p. 654)

fraude Cuando las personas ganan algo de valor, generalmente dinero, al engañar a otros. (p. 142)

pollo de granja Término otorgado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S.D.A) a las aves de corral que tienen acceso al aire libre. (p. 551)

radical libre Una sustancia inestable que puede dañar las células del cuerpo. (p. 103)

quemadura por congelación Pérdida de humedad que ocurre al empacar algo inapropiadamente o al almacenarlo por demasiado tiempo en el congelador. (p. 287)

queso fresco Queso que no es maduro o añejo. (p. 505)

legumbre fresca Una semilla o una vaina de una planta joven que se vende como vegetal. (p. 486)

fricasé Saltear en mantequilla sin dorar. (p. 640)

frijoles Frijoles. (p. 725)

fritata Un omelet sin doblar cuyos rellenos se mezclan con el huevo. (p. 524)

fritura Pedazos de fruta remojada en masa que se fríen hasta que se doran. (p. 443)

fruta La parte de la planta que contiene las semillas. (p. 432)

English

fruitarian One who eats only the ripe fruits of plants and trees, such as grains, nuts, fruits, and some vegetables and who tries to choose foods that can be harvested without killing the plant. (p. 210)

fruit-flavored drink A drink that tastes like juice but does not have any juice. (p. 579)

functional foods Foods with ingredients that offer specific health benefits. (p. 46)

fusion cuisine The practice of creating new recipes by mixing the influences and preparation techniques of different food traditions. (p. 21)

Español

frutarianos Personas que sólo comen frutas maduras de plantas y árboles, como granos, nueces, frutas, y algunas verduras, y tratan de escoger alimentos que puedan ser cosechados sin matar la planta. (p. 210)

bebida con sabor a fruta Una bebida que sabe a jugo pero que no tiene nada de jugo. (p. 579)

alimentos funcionales Alimentos con ingredientes que ofrecen beneficios de salud específicos. (p. 46)

cocina fusión La práctica de crear nuevas recetas mezclando influencias y técnicas de preparación de alimentos de diferentes tradiciones alimentarias. (p. 21)

G

galette A hand-shaped tart made by folding and pleating the edge of the dough to form the sides. (p. 701)

garnish A small, decorative piece of food used to enhance the appearance of a dish. (p. 420)

gelatinization A process in which, energized by heat, the starch granules absorb water and swell. (p. 636)

genetic engineering Genes are removed from one organism, such as a plant, animal, or microorganism, and transferred to another organism with the desired outcome of a new, distinct organism. (p. 45)

germ The seed that grows into a new plant. (p. 470)

giblets The edible internal organs of poultry. (p. 552)

glucose Blood sugar; the body's basic fuel. (p. 65)

gluten An elastic substance created when some of the proteins in wheat flour combine with liquid. (p. 654)

glycogen A storage form of glucose. (p. 65)

galette Una tarta con forma de mano que se hace doblando y plegando el borde de la masa para formar los lados. (p. 701)

adorno (guarnición) Un pedazo pequeño decorativo de alimento usado para mejorar la apariencia de un plato. (p. 420)

gelatinización Proceso en el cual los gránulos de almidón reciben energía térmica y absorben agua y se hinchan. (p. 636)

ingeniería genética Los genes son removidos de un organismo como una planta, animal o un microorganismo, y transferidos a otro organismo con el resultado deseado de un nuevo organismo. (p. 45)

germen La semilla que crece y se vuelve una nueva planta. (p. 470)

menudencias Los órganos internos comestibles de las aves. (p. 552)

glucosa Azúcar de la sangre; el combustible básico del cuerpo. (p. 65)

gluten Una sustancia elástica creada cuando algunas proteínas en la harina de trigo se combinan con líquido. (p. 654)

glucógeno Una forma almacenada de glucosa. (p. 65)

English

- gnocchi** Tender, boiled potato dumplings. (p. 747)
- goulash** A Hungarian stew made with beef and vegetables and flavored with paprika. (p. 713)
- grain** The lengthwise direction of muscle. (p. 534)
- grains** Plants in the grass family cultivated for their fruits or seeds. (p. 470)
- granulated sugar** Highly-refined sucrose crystals made by boiling the juice of sugarcane or sugar beets. (p. 657)
- GRAS** The Generally Recognized as Safe list. (p. 296)
- gratuity** A tip, or extra money, in appreciation for service. (p. 269)
- grazing** Eating five or more small meals throughout the day instead of three large ones. (p. 200)
- greenhouse gas** A gas that traps heat in the earth's atmosphere and contributes to global warming. (p. 342)
- grounding** The process of providing a path for electrical current to travel back through the electrical system, rather than through your body. (p. 319)
- groundwater** Water beneath the earth's surface, in the cracks and spaces between rocks and sediment. (p. 35)
- guacamole** A Mexican condiment made of mashed avocados, lemon or lime juice, and seasonings. (p. 599)
- gumbo** Combines the Spanish custom of mixing seafood and meat with French-style andouille sausages. (p. 714)
- gyro** A Greek specialty made with minced roasted lamb, grilled onions, sweet peppers, and a cucumber-yogurt sauce, all wrapped in a pita. (p. 598)

Español

- gnocchi** Bolas de papa hervidas hasta que están tiernas. (p. 747)
- goulash** Un guisado húngaro hecho con carne de res y verduras sazonados con paprika. (p. 713)
- veta** La dirección longitudinal de un músculo. (p. 534)
- granos** Plantas en la familia del pasto cultivada por sus frutas o semillas. (p. 470)
- azúcar granulada** Cristales de sacarosa altamente refinados hechos al hervir el jugo de la caña de azúcar o la remolacha azucarera (o el betabel azucarero). (p. 657)
- GRAS** Lista de seguridad generalmente reconocida. (p. 296)
- propina** Dinero extra que se da de agradecimiento por un servicio. (p. 269)
- comer cinco veces al día** Comer cinco o más comidas pequeñas durante el día en vez de comer tres grandes. (p. 200)
- gases invernadero** Un gas que atrapa el calor en la atmósfera de la tierra y contribuye al calentamiento global. (p. 342)
- conectar a tierra** El proceso de proveer un camino para que la corriente eléctrica viaje a través del sistema eléctrico en vez de viajar por tu cuerpo. (p. 319)
- agua subterránea** Agua que se encuentra debajo de la superficie de la tierra, en las grietas y espacios entre rocas y sedimento. (p. 35)
- guacamole** Condimento mexicano hecho de aguacates en puré, jugo de limón y otros condimentos. (p. 599)
- gumbo (sopa estilo Luisiana)** Combina la costumbre española de mezclar mariscos y carne con salchichas al estilo francés *andouille*. (p. 714)
- gyro** Una especialidad griega hecha con borrego picado rostizado, cebollas asadas, pimientos dulces, y una salsa de yogurt y pepino, todo envuelto en un pan pita. (p. 598)

haggis A dish made by stuffing a sheep's stomach with a mixture of oats, organ meats, onions, and beef or lamb suet, and then boiling it. (p. 737)

haute cuisine A classic French cuisine known for high-quality ingredients, expertly prepared and artistically presented. (p. 739)

headspace Room left in a container for food to expand. (p. 292)

hearty Filling. (p. 757)

heating unit An energy source in the range. (p. 322)

Heimlich maneuver A way to dislodge an object from the throat of a person who is choking by using a series of upward thrusts on the abdomen. (p. 310)

hemoglobin A protein that transports oxygen in the blood to all the cells in your body. (p. 86)

herb The flavorful leaf or stem of a soft, fleshy and moisture-rich plant that grows in a temperate climate. (p. 414)

herb tea A beverage made from the flowers, leaves, seeds, and roots of herbs and plants other than the tea plant. (p. 584)

herbal A plant used for medicinal purposes. (p. 139)

herbivore An organism that eats only plants. (p. 28)

high-altitude cooking Adjusting a recipe for higher elevations. (p. 364)

hero A very large sandwich made on a loaf of Italian or French bread or a large hard roll. (p. 597)

hilum The scar on the bean where it was attached to the stem in the pod. (p. 489)

haggis Un platillo que se hace al hervir el estomago de la oveja relleno con una mezcla de avena, carne de órganos, cebollas y sebo de res o cordero. (p. 737)

alta cocina Cocina clásica francesa conocida por la alta calidad de los ingredientes, preparados de manera experta y presentados de manera artística. (p. 739)

espacio Espacio que se deja en un recipiente para que la comida pueda expandirse. (p. 292)

abundante Que llena. (p. 757)

unidad de calentado Una fuente de energía en la estufa. (p. 322)

maniobra de Heimlich Manera de desatascar un objeto de la garganta de una persona que se está ahogando por medio de una serie de compresiones abdominales. (p. 310)

hemoglobina Una proteína que transporta oxígeno en la sangre a todas las células del cuerpo. (p. 86)

hierba Hoja o tallo suculento de una planta carnosa y rica en humedad que crece en un clima templado. (p. 414)

té de hierbas Una bebida hecha de las flores, las hojas, las semillas y las raíces de las hierbas y las plantas distintas a las del té. (p. 584)

herbal Una planta usada con propósitos medicinales. (p. 139)

herbívoro Un organismo que sólo come plantas. (p. 28)

cocinar en altitudes mayores Adaptar la receta para elevaciones más altas. (p. 364)

sándwich submarino Un sándwich muy grande hecho en un pan italiano o francés o un panecillo grande y duro. (p. 597)

hilum La cicatriz que queda en el grano en el sitio donde estaba pegado al tallo de la vaina. (p. 489)

English

HIV/AIDS A disorder that weakens the immune system. (p. 165)

hoisin sauce A thick, sweet and salty paste made with fermented soy, chilies, vinegar, and garlic. (p. 771)

homogenized Processed to make the fat break into small particles and distribute evenly throughout the liquid. (p. 502)

hors d'oeuvres A small serving of hot or cold food served as an appetizer. (p. 260)

hospitality Kindness in welcoming guests or strangers. (p. 8)

hot spot An area of concentrated heat that can cause uneven baking and browning. (p. 660)

hot-pack method The technique of canning simmered foods. (p. 293)

hull An inedible outer coat that covers some grains. (p. 470)

hydration Getting enough water to meet all the body's needs. (p. 117)

hydrogenation A chemical process that turns vegetable oils into solids. (p. 92)

hydroponics Growing plants without soil. (p. 35)

hypertension High blood pressure linked to high salt intake. (p. 110)

immature fruit Fruit that is still growing and is not yet mature. (p. 437)

immigration Movement of people from one place to another. (p. 737)

impact Effect. (p. 19)

impulse buying Buying items you did not plan to purchase and do not really need. (p. 241)

Español

VIH/SIDA Un trastorno que debilita el sistema inmunológico. (p. 165)

salsa hoisin Una pasta espesa, dulce y salada, hecha con soya fermentada, chiles, vinagre y ajo. (p. 771)

homogenizada Procesada para descomponer la grasa en pequeñas partículas y distribuirlas uniformemente en el líquido. (p. 502)

entremés Pequeña porción de alimentos calientes o fríos servidos como aperitivo. (p. 260)

hospitalidad Amabilidad al dar la bienvenida a invitados o desconocidos. (p. 8)

zona caliente Un área donde se concentra el calor y que puede causar que los alimentos se horneen y se doren de forma desigual. (p. 660)

método de empacar caliente La técnica de envasar comida hervida. (p. 293)

corteza (cáscara) Una capa no comestible que cubre algunos granos. (p. 470)

hidratación Tener el agua necesaria para cumplir todas las necesidades del cuerpo. (p. 117)

hidrogenación Un proceso químico que convierte los aceites vegetales en sólidos. (p. 92)

hidropónico Cultivar plantas sin tierra. (p. 35)

hipertensión Alta presión sanguínea relacionada con un alto consumo de sal. (p. 110)

I

fruta inmadura Fruta que todavía está creciendo y que aun no está madura. (p. 437)

inmigración Movimiento de personas de un lugar a otro. (p. 737)

impacto Efecto. (p. 19)

comprar impulsivamente Comprar artículos que no habías planeado adquirir y que en realidad no necesitas. (p. 241)

English

incomplete protein A food that lacks one or more essential amino acids is called an incomplete protein. (p. 87)

induce Bring about. (p. 689)

industrialized nation A country with a developed economy and a high standard of living. (p. 34)

injera A thin, spongy flatbread made from a hardy grain. (p. 787)

inspect Carefully examine. (p. 305, 552)

interconnected Related (p. 782)

interest A fee for the loan expressed as a percentage of the amount borrowed. (p. 322)

interfering agent An ingredient that breaks down sugar crystals or keeps them from forming. (p. 689)

internal temperature The temperature deep inside the thickest part of the food. (p. 284)

iron-deficiency anemia Too little iron leads to having too few red blood cells, causing people to become tired, weak, short of breath, pale, and cold. (p. 111)

irradiation The process of exposing food to high-intensity energy waves to increase its shelf life and kill harmful microorganisms. (p. 297)

island A freestanding counter that is open on all sides and is often placed in the center of the kitchen. (p. 316)

Español

proteína incompleta Un alimento al que le hace falta uno o más aminoácidos, se llama proteína incompleta. (p. 87)

inducir Causar. (p. 689)

nación industrializada Un país con una economía desarrollada y con un alto nivel de vida. (p. 34)

injera Un pan plano, delgado y esponjoso hecho de grano duro. (p. 787)

inspeccionar Examinar cuidadosamente. (p. 305, 552)

interconectado Relacionado. (p. 782)

interés Cuota por un préstamo que se expresa como un porcentaje de la cantidad total. (p. 322)

agente interceptor Un ingrediente que descompone los cristales del azúcar o impide que se formen. (p. 689)

temperatura interna La temperatura de la parte más gruesa y profunda del interior de los alimentos. (p. 284)

anemia por deficiencia de hierro La falta de hierro reduce el número de glóbulos rojos, lo que causa cansancio, debilidad, falta de aire y frío en la persona. (p. 111)

irradiación El proceso de exponer alimentos a olas de energía de alta intensidad para incrementar su vida útil y matar microorganismos. (p. 297)

isla de cocina Un mostrador independiente que está abierto por todos los lados y por lo general se pone en el centro de la cocina. (p. 316)

J

jambalaya A Creole rice dish featuring ham, seafood, chicken, and sausages with rice, vegetables, and seasonings. (p. 714)

jerk A blend of chilies, onions, garlic, allspice, and other herbs and spices used to season meat, poultry, and fish. (p. 730)

jambalaya Un platillo criollo de arroz con jamón, mariscos, pollo y salchichas con arroz, verduras y condimentos. (p. 714)

adobo Una mezcla de chiles, cebollas, ajo, pimienta de Jamaica y otras hierbas que se usa para sazonar carne, aves, y pescado. (p. 730)

English

juice drink Called a “juice cocktail,” a blend of 10 to 50 percent juice with water, sweeteners, flavorings, and other additives. (p. 579)

juice A beverage that is 100 percent fruit or vegetable juice. (p. 578)

kernels Small, separate dry fruits produced by some grains. (p. 470)

kielbasa A Polish smoked sausage. (p. 758)

kimchi Preserved fermented vegetables. (p. 774)

knead Work dough with the hands to combine ingredients and develop gluten. (p. 670)

kolache A sweet roll filled with fruit butter, nuts, or poppy seed paste. (p. 758)

kringle A rich, yeast oval-shaped or pretzel-shaped coffee cake. (p. 757)

Español

bebida de jugo Llamado “coctel de jugo”, es una mezcla de 10 a 50 por ciento de jugo con agua, endulzantes, sabores y otros aditivos. (p. 579)

jugó Una bebida que es 100 por ciento jugo de fruta o verdura. (p. 578)

K

semillas Pequeñas frutas secas separadas, producidas por algunos granos. (p. 470)

kielbasa Una salchicha polaca ahumada. (p. 758)

kimchi Verduras fermentadas y preservadas. (p. 774)

amasar Trabajar la masa con las manos para combinar los ingredientes y desarrollar el gluten. (p. 670)

kolache Un panecillo dulce relleno de mantequilla de frutas, nueces o pasta de simiente de amapola. (p. 758)

kringle Un pastel con mucha levadura en forma de ocho u ovalado. (p. 757)

L

lactation Breast milk production. (p. 180)

lacto-ovo-vegetarian Eats foods from plant sources, plus dairy products and eggs. (p. 210)

lacto-vegetarian Eats foods from plant sources, plus dairy products. (p. 210)

lattice crust A crust that is woven. (p. 698)

lavash An Armenian flatbread that is larger and thinner than pita. (p. 598)

laverbread Processed seaweed. (p. 738)

lactancia La producción de leche materna. (p. 180)

ovo-lacto-vegetariano Que come alimentos que vienen de las plantas además de productos lácteos y huevos. (p. 210)

lacto-vegetariano Que come alimentos que vienen de las plantas, además de productos lácteos. (p. 210)

corteza enrejada Una corteza con tiras cruzadas. (p. 698)

lavash Un pan plano armenio que es más largo y delgado que el pan pita. (p. 598)

laverbread Algas procesadas. (p. 738)

English

leadership The ability to guide or direct people. (p. 12)

leavened bread Bread made with a leavening agent, such as yeast or baking powder, which makes the bread rise. (p. 477)

leavening agent A substance that triggers a chemical reaction that makes a baked product grow larger, or rise. (p. 656)

legume A plant with seed pods that split along both sides when ripe. (p. 486)

life span All the stages of growth and development throughout life, from before birth to old age. (p. 176)

lipoprotein A fat-protein unit. (p. 91)

low-fat fish Fish with less than 5 grams of fat per 3½ ounces. (p. 563)

lutefisk Dried cod soaked in culinary ash and water. (p. 742)

Español

liderazgo La habilidad de guiar o dirigir gente. (p. 12)

pan con levadura Pan hecho con un agente de fermentación como la levadura, o el polvo de hornear que hace que el pan se levante. (p. 477)

agente de fermentación Una sustancia que encadena una reacción química que hace que un producto horneado crezca más o se levante. (p. 656)

legumbre Una planta con vainas de semillas que se abren a los dos lados cuando se maduran. (p. 486)

vida (vida útil) Todas las partes del crecimiento y del desarrollo en vida, desde antes nacimiento hasta la vejez. (p. 176)

lipoproteína Una unidad de proteína grasa. (p. 91)

pescado bajo en grasa Pez con menos de 5 gramos de grasa por cada 3½ onzas. (p. 563)

lutefisk Bacalao seco y remojado en cenizas culinarias y agua. (p. 742)

M

macaroni A pasta made from durum, wheat flour and water. (p. 474)

macrobiotics A diet that includes only unprocessed foods, mostly whole grains, beans, and organically-grown fruits and vegetables. (p. 210)

Maillard reaction Browning that occurs when heat provokes a series of chemical reactions between certain sugars and proteins in the food; named for the person who discovered it, Dr. L.C. Maillard. (p. 387)

maintain Keep and preserve. (p. 58)

major mineral A mineral that you need in the amount of 100 mg or more a day. (p. 108)

malnutrition Poor nourishment resulting from a lack of nutrients. (p. 58)

macarrones Pasta hecha de harina de trigo, trigo duro y agua. (p. 474)

macrobiótica Una dieta que incluye alimentos no procesados, sobre todo granos integrales, nueces, y frutas y verduras orgánicas. (p. 210)

reacción Maillard Dorado que ocurre cuando el calor provoca una serie de reacciones químicas entre ciertos azúcares y proteínas en la comida; llamada así por la persona que las descubrió, el Dr. L.C. Maillard. (p. 387)

mantener Preservar y guardar. (p. 58)

mineral primario Mineral que necesitas en cantidades de 100 mg o más al día. (p. 108)

desnutrición Alimentación mala que resulta de la falta de nutrientes. (p. 58)

English

- management** Handling resources wisely to reach goals. (p. 12)
- manufactured food** A product developed as a substitute for another food. (p. 43)
- marbling** Small white flecks of fat. (p. 534)
- marzipan** A confection made of almond paste and sugar. (p. 744)
- masa** Corn that has been dried, cooked, soaked in limewater, and then ground into dough. (p. 725)
- mature fruit** A fruit that has reached its full size and color. (p. 437)
- mayonnaise** A thick, creamy dressing that is a permanent emulsion of oil, vinegar or lemon juice, egg yolks, and seasonings. (p. 616)
- meat** The edible muscle of animals, typically cattle, sheep, and pigs. (p. 534)
- membrane** A thin layer of tissue. (p. 432)
- meringue** A foam made of beaten egg whites and sugar and used for baked desserts. (p. 527)
- metabolism** The use of nutrients to provide energy. (p. 66)
- metric system** A system of measurement based on multiples of ten. (p. 359)
- meze** Appetizers. (p. 784)
- microorganism** A living thing so small that it can only be seen through a microscope. (p. 280)
- microwave cooking** Cooking food with energy in the form of electrical waves. (p. 394)
- microwave time** The time the food needs to cook with microwave energy. (p. 397)
- minimal** Small amount. (p. 610)
- minimize** Lessen (p. 149)

Español

- administración** Manejar los recursos sabiamente para alcanzar las metas. (p. 12)
- alimentos manufacturados** Un producto desarrollado como sustituto de otro alimento. (p. 43)
- marmoleado** Pequeñas partículas blancas de grasa. (p. 534)
- mazapán** Confitura hecha de pasta de almendras y azúcar. (p. 744)
- masa de maíz** Maíz que se seca, se cocina, se remoja en agua de limón y luego se muele para hacer masa. (p. 725)
- fruta madura** Una fruta que ha alcanzado su mayor tamaño y color. (p. 437)
- mayonesa** Aderezo grueso, cremoso que es una emulsión permanente de aceite, vinagre, yemas de huevo y condimentos. (p. 616)
- carne** Los músculos comestibles de los animales, típicamente del ganado vacuno, ovejas, y cerdos. (p. 534)
- membrana** Una capa delgada de tejido. (p. 432)
- merengue** Una espuma hecha de claras de huevo batidas y azúcar y que se usa para postres horneados. (p. 527)
- metabolismo** El uso de nutrientes que proveen energía. (p. 66)
- sistema métrico** Un sistema de medidas basado en múltiplos de 10. (p. 359)
- meze** Aperitivos. (p. 784)
- microorganismo** Un organismo vivo tan pequeño que sólo se puede ver a través del microscopio. (p. 280)
- cocinar con microondas** Cocinar alimentos con energía en forma de ondas eléctricas. (p. 394)
- tiempo de microondas** El tiempo que un alimento necesita para cocinarse con la energía del microondas. (p. 397)
- mínimo** Cantidad pequeña. (p. 610)
- minimizar** Disminuir (p. 149)

English

mise en place French for “put in place,” means arranging ingredients in the order in which they will be cooked. (p. 624)

mixing Combining two or more ingredients thoroughly. (p. 377)

moderate Not extreme. (p. 135, 554)

modified atmosphere packaging (MAP) Packaging that uses carbon dioxide, oxygen, and nitrogen to slow bacterial growth. (p. 44)

modified English service A more formal way of serving a meal for a small group. (p. 259)

moist-heat cooking A method of cooking food in hot liquid, steam, or both. (p. 388)

molded cookie A cookie that can be rolled in chopped nuts or other coatings before baking. (p. 685)

molded salad A salad made with gelatin that thickens and conforms to the shape of a container called a mold. (p. 611)

mole A thick blend of chilies, ground pumpkin or sesame seeds, onions, unsweetened chocolate, and spices. (p. 726)

mollusk A type of shellfish with soft bodies covered by a rigid shell. (p.565)

monosaccharide A sugar with a single chemical unit. (p. 75)

monounsaturated fatty acid A fatty acid with one hydrogen unit missing. (p. 90)

moussaka A casserole with lamb, eggplant, and tomatoes in a custard or white sauce seasoned with herbs and spices such as oregano, thyme, black pepper, allspice, and cinnamon. (p. 749)

muffin method A method of making quick breads in which liquid ingredients are lightly mixed into dry ingredients to create a batter with a slightly coarse yet tender texture. (p. 668)

Español

mise en place Francés para “poner en su lugar”. Significa arreglar los ingredientes en el orden que van a ser cocinados. (p. 624)

mezclar Combinar dos o más ingredientes de dos o más ingredientes completamente. (p. 377)

moderado No extremo. (p. 135, 554)

envasado en atmósfera modificada (EAM) Empacado que usa dióxido de carbono, oxígeno y nitrógeno para retrasar el crecimiento de bacterias. (p. 44)

servicio inglés modificado Una manera formal de servir una comida para un grupo pequeño. (p. 259)

cocinar con calor húmedo Un método de cocinar alimentos en líquido caliente, al vapor o los dos. (p. 388)

galleta de molde Una galleta que puede ser enrollada en nueces picadas u otra capa antes de ser horneadas. (p. 685)

ensalada de molde Una ensalada hecha con gelatina que engruesa y toma la forma de un recipiente llamado molde. (p. 611)

mole Una mezcla espesa de chiles, pepitas o semillas de ajonjolí molidos, cebollas, chocolate sin azúcar y especias. (p. 726)

molusco Tipo de pescado con cuerpos blandos cubiertos por una concha dura. (p. 565)

monosacáridos Un azúcar con una sola unidad química. (p. 75)

ácido graso mono no saturado Un ácido graso al que le falta una unidad de hidrógeno. (p. 90)

moussaka Una cazuela de borrego, berenjena y tomates en una natilla o salsa blanca sazonada con hierbas, especias como orégano, tomillo, pimienta negra, pimienta de Jamaica y canela. (p. 749)

método de panqué Un método para hacer panes rápidos en el que los ingredientes líquidos se mezclan ligeramente con los ingredientes secos para crear una pasta algo granulosa pero tierna al tacto. (p. 668)

English

mulled Served hot and flavored with such spices as cinnamon, nutmeg, or cloves. (p. 586)

multitude Large number. (p. 759)

muscle Protein-rich tissue made of long, thin cells grouped together in bundles. (p. 534)

Español

ponche de vino y especias Servido caliente y condimentado con especias como canela, nuez moscada o clavos. (p. 586)

multitud Un cantidad o número grande. (p. 759)

músculo Tejido rico en proteína hecho de células delgadas y alargadas agrupadas en haces. (p. 534)

N

native Local. (p. 724)

natural food A food that has been minimally processed and has few additives, such as dyes and added sugars. (p. 238)

neutralize Counteract. (p. 655)

nonfat milk solids Substances that contain most of the protein, vitamins, minerals, and lactose in milk. (p. 502)

nonrenewable resource Resource that cannot be replaced once it is used. (p. 342)

nonverbal communication Sending and receiving information, thoughts, and feelings without words. (p. 11)

noodles A pasta made from wheat flour and water, and egg solids added for tenderness. (p. 474)

nori Seaweed wrapper. (p. 774)

nut An edible kernel surrounded by a hard shell. (p. 493)

nutrient density The relationship between nutrients and calories in a food. (p. 135)

nutrient A chemical substance, such as protein, carbohydrate, fat, or fiber, that your body needs to function, grow, repair itself, and create energy. (p. 6)

nativo Local. (p. 724)

alimento natural Alimento poco procesado y que tiene pocos aditivos, como tintes y azúcares añadidas. (p. 238)

neutralizar Contrarrestar. (p. 655)

sólidos de leche no grasa Sustancias que contienen muchas de las proteínas, vitaminas, minerales y la lactosa de la leche. (p. 502)

recurso no renovable Recurso que no puede ser reemplazado una vez ha sido usado (p. 342)

comunicación no verbal Enviar y recibir información, pensamientos y sentimientos sin usar palabras. (p. 11)

tallarines Pasta hecha de harina de trigo y agua, y sólidos de huevo para que sea más blanda. (p. 474)

nori Hojas de algas que se usan para envolver. (p. 774)

nuez Una semilla comestible rodeada por una cáscara dura. (p. 493)

densidad de nutrientes La relación entre los nutrientes y las calorías en un alimento. (p. 135)

nutriente Una sustancia química como la proteína, carbohidrato, grasa o fibra que tu cuerpo necesita para funcionar, crecer, repararse así mismo y crear energía. (p. 6)

English

nutrition facts panel A label with easy-to-read information about the calories and nutrients of foods sold in containers. (p. 138)

nutrition The study of nutrients and how the body uses them. (p. 6)

Español

panel con datos de nutrición Una etiqueta con información fácil de leer sobre las calorías y los nutrientes de los alimentos que se venden en recipientes. (p. 138)

nutrición El estudio de los nutrientes y cómo los usa el cuerpo. (p. 6)

O

obese Having a Body Mass Index of over 30. (p. 149)

observe Look at or study (p. 264)

obstetrician A physician who specializes in the care of women during pregnancy and childbirth. (p. 177)

omega-3 fatty acid A polyunsaturated essential fatty acid that may lower the risk of heart disease. (p. 90)

omelet An egg mixture formed into a large, thick pancake, usually filled with ingredients and folded. (p. 524)

omit To leave out. (p. 362)

omnivore An organism that eats both plants and animals. (p. 28)

one-bowl method A quick way to mix ingredients for a shortened cake. (p. 683)

opaque Light-shielding. (p. 418, 569)

open dating The use of a day, month, and sometimes a year to indicate a product's freshness. (p. 244)

open-face sandwich Just one slice of bread and a topping. (p. 597)

organic farming A way of farming that protects the environment and does not use pesticides or artificial fertilizers. (p. 35)

organic food A food produced without the use of pesticides, artificial fertilizers, growth hormones, or antibiotics, and without genetic modification or irradiation. (p. 239)

obeso Que tiene un índice de masa corporal por encima de 30. (p. 149)

observar Mirar o estudiar. (p. 264)

obstetra Un médico que se especializa en el cuidado de la mujer durante el embarazo y el nacimiento. (p. 177)

ácido graso omega-3 Un ácido graso esencial poli- no saturado que puede bajar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (p. 90)

omelet Una mezcla de huevo que forma un panqueque grueso y grande, generalmente rellena con ingredientes y doblada. (p. 524)

omitir Dejar fuera. (p. 362)

omnívoro Un organismo que come plantas y animales. (p. 28)

método de un solo tazón Una manera rápida de mezclar ingredientes para una mantecada. (p. 683)

opaco Que bloquea la luz. (p. 418, 569)

fecha de apertura El uso del día, el mes y a veces el año para indicar la frescura de un producto (p. 244)

sándwich abierto Sólo una rebanada de pan y un ingrediente para cubrir el pan. (p. 597)

agricultura orgánica Forma de cultivar que protege el medio ambiente y no usa pesticidas o fertilizantes artificiales. (p. 35)

alimentos orgánicos Un alimento producido sin el uso de pesticidas, fertilizantes artificiales, hormonas de crecimiento o antibióticos, y que no ha sido modificado genéticamente o irradiado. (p. 239)

English

- organization** An ordered manner of doing things. (p. 9)
- originated** Came into existence; was first discovered (p. 580, 638)
- osteomalacia** A disease occurring mostly in adults that results from a vitamin D deficiency and causes weakness and deformity in bones. (p. 107)
- osteoporosis** A condition in which bones become fragile and break easily. (p. 177)
- overfishing** Catching too many fish, so that the fish population cannot sustain itself. (p. 562)
- overweight** Having a Body Mass Index of between 25 and 29.9. (p. 149)
- ovo-vegetarian** Eats foods from plant sources, plus eggs. (p. 210)
- oxidation** A chemical reaction in which molecules combine with oxygen. (p. 68)

Español

- organización** Una manera ordenada de hacer las cosas. (p. 9)
- originó** Comenzó a existir; fue descubierto por primera vez. (p. 580, 638)
- osteomalacia** Una enfermedad que ocurre más que todo en adultos y que resulta de una deficiencia de vitamina D y causa debilidad y deformidad en los huesos. (p. 107)
- osteoporosis** Una condición en la que los huesos se vuelve frágiles y se rompen fácilmente. (p. 177)
- pescar en exceso** Pescar demasiados peces, tantos que la población de peces no se puede sostener. (p. 562)
- sobrepeso** Tener un índice de masa corporal de entre 25 y 29.9. (p. 149)
- ovo-vegetariano** Que come alimentos que provienen de las plantas y huevos. (p. 210)
- oxidación** Reacción química cuando moléculas se unen con oxígeno. (p. 68)

P

- paella** Rice seasoned with saffron and mixed with a purée of onions, red bell peppers and tomatoes, and meat and seafood. (p. 745)
- palate** A person's ability to taste and judge food. (p. 8)
- pancetta** An Italian bacon. (p. 747)
- pancreas** A gland connected to the small intestine. (p. 64)
- pasta** An Italian word "paste" referring to dough made from flour and water. (p. 474)
- pasteurized** Heat-treated to kill enzymes and any harmful bacteria. (p. 502)
- pediatrician** A physician who cares for infants and children. (p. 181)
- peer pressure** The influence of people in your age group. (p. 183)
- pelmeni** Russian dumplings. (p. 762)

- paella** Arroz sazonado con azafrán y mezclado con un puré de cebollas, pimientos rojos y tomates, y carne y mariscos. (p. 745)
- paladar** La habilidad de una persona para probar y juzgar comida. (p. 8)
- pancetta** Un tocino italiano. (p. 747)
- páncreas** Una glándula conectada al intestino delgado. (p. 64)
- pasta** Una palabra derivada del italiano que se refiere a una masa hecha con harina y agua. (p. 474)
- pasteurizado** Tratado con calor para matar enzimas y cualquier bacteria dañina. (p. 502)
- pediatra** Un médico que trata bebés y niños. (p. 181)
- presión de grupo** La influencia que ejerce la gente de tu edad. (p. 183)
- pelmeni** Bolas de masa rusas. (p. 762)

English

peninsula A countertop extension that is open on two sides and on one end. (p. 316)

periodic From time to time. (p. 35)

perishable food Food that can spoil quickly. (p. 198, 240)

peristalsis Rhythmic movements of muscles. (p. 64)

permanent emulsion A mix of liquids that will not separate. (p. 615)

personal hygiene Thoroughly washing your body, face, and hands. (p. 281)

pesto A sauce of ground fresh basil, pine nuts, garlic, Parmesan cheese, and olive oil. (p. 747)

pescatarian One who eats fish and shellfish and foods from plant sources. (p. 210)

photosynthesis The process by which plants use the sun's energy to convert carbon dioxide and water into oxygen and glucose. (p. 74)

phytochemical A chemical compound that occurs naturally in plants. (p. 118)

pica An unusual appetite for ice, clay, or other nonfood items; a craving for things that are not normally eaten. (p. 112)

pie Any dish that has a crust with a filling. (p. 696)

pie shell A bottom crust baked before filling. (p. 700)

pierogis Polish dumplings made with noodle dough. (p. 758)

pilaf Sautéed grains cooked in a seasoned liquid with dried fruit and nuts or strips of meat. (p. 761)

pita A round, leavened flatbread from the Middle East that can be used to make a rollup. (p. 597)

Español

península Una extensión del mostrador que está abierta en dos lados y en un extremo. (p. 316)

periódico De vez en cuando. (p. 35)

alimento perecedero Alimento que se puede dañar fácilmente. (p. 198, 240)

movimiento peristáltico Movimiento rítmico de los músculos. (p. 64)

emulsión permanente Una mezcla de líquidos que no se separa. (p. 615)

higiene personal Lavar tu cuerpo, cara y manos minuciosamente. (p. 281)

pesto Salsa de albahaca fresca, piñones, ajo, queso parmesano, y aceite de oliva. (p. 747)

pescatariano Una persona que come peces y mariscos y alimentos que provienen de las plantas. (p. 210)

fotosíntesis El proceso a través del cual las plantas usan la energía del sol para convertir dióxido de carbono y agua en oxígeno y glucosa. (p. 74)

fitoquímico Un compuesto químico que ocurre naturalmente en las plantas. (p. 118)

pica Apetito fuera de lo común por hielo, arcilla u otros artículos no alimenticios; antojo para cosas que normalmente no se comen. (p. 112)

pay (tarta) Cualquier platillo que tiene corteza con relleno. (p. 696)

corteza de pay La corteza que se hornea antes de que se rellene. (p. 700)

pierogis Bolas de masa polacas hechas con masa de tallarines. (p. 758)

pilaf Granos salteados cocinados en un líquido sazonado con fruta seca y nueces o tiras de carne. (p. 761)

pita Pan redondo plano de levadura del medio oriente que puede usarse para hacer un rollo. (p. 597)

English

pizza An oversized, baked sandwich with a yeast-bread base, usually served open face with assorted toppings. (p. 602)

place setting The tableware needed by one person to eat a meal. (p. 256)

plankton Minute animal and plant life in the water. (p. 562)

plate service A way of serving meals in which food is portioned out on individual plates in the kitchen and brought to the table. (p. 258)

pliable Supple. (p. 675)

poke Sliced raw fish mixed with seaweed, onions, chilies, and soy sauce. (p. 716)

polarized plugs A plug that has one blade wider than the other and can reduce the risk of shock if used with a polarized outlet. (p. 307)

polenta A thick cornmeal porridge. (p. 747)

polysaccharide A sugar made of several monosaccharides. (p. 75)

polyunsaturated fatty acid A fatty acid with two or more hydrogen units missing. (p. 90)

pome A fruit with several small seeds and thick, firm flesh with a tender, edible skin. (p. 432)

poultry Any bird raised for food. (p. 550)

precision Exactness. (p. 682)

preference Personal choice. (p. 200)

preheat To turn the oven on about 10 minutes before using so it will be at the desired temperature when the food is placed inside. (p. 659)

pre-preparation Includes tasks that can be done before you begin to put the recipes together. (p. 404)

Español

pizza Un emparedado grande y horneado con una base de levadura que por lo general se sirve abierto con varios ingredientes para cubrirlo. (p. 602)

puesto de mesa La vajilla y los cubiertos que necesita una persona para comer una comida. (p. 256)

plancton Animales y plantas diminutos en el agua. (p. 562)

servicio de mesa Una forma de servir las comidas en las que las porciones de alimentos se sirven en platos individuales en la cocina y se llevan a la mesa. (p. 258)

maleable Flexible. (p. 675)

poke Pescado crudo cortado en rodajas mezclado con algas, cebollas, chiles y salsa de soya. (p. 716)

enchufe polarizado Un enchufe que tiene una clavija más ancha que la otra y que puede reducir el riesgo de shock si se usa en un tomacorriente (o contacto eléctrico) polarizado. (p. 307)

polenta Una avena de maíz espesa. (p. 747)

polisacárido Azúcar hecha de varios monosacáridos. (p. 75)

ácido graso poli no saturado Un ácido graso al que le hacen falta dos o más unidades de hidrógeno. (p. 90)

pomo Una fruta con muchas semillas pequeñas y carne firme y gruesa con una piel tierna y comestible. (p. 432)

aves Cualquier ave criada para alimento. (p. 550)

precisión Exactitud. (p. 682)

preferencia Opción personal. (p. 200)

precalentar Prender el horno aproximadamente 10 minutos antes de usarlo para que tenga la temperatura deseada cuando la comida se meta. (p. 659)

pre-preparación Incluye tareas que se pueden hacer antes de empezar a hacer una receta. (p. 404)

English

preserve To prepare food in a way that allows it to be safely stored for later use. (p. 291)

pressed cookie Dough forced through a cookie press and directly onto a baking sheet. (p. 686)

pressure canning Canning using a pressure canner, which is like a large pressure cooker. (p. 293)

principal The purchase price minus the down payment. (p. 321)

principle Rule (p. 270).

processed meat Meat with added flavor and preservatives. (p. 539)

produce Fresh fruits and vegetables. (p. 437)

proofing A process by which you can test yeast. (p. 656)

provide Give. (p. 17)

province A country or region. (p. 727)

punch A mixture of fruit juices and tea or a carbonated beverage such as ginger ale or seltzer water. (p. 586)

Español

conservar Preparar alimentos de forma que se puedan guardar de manera segura para usar después. (p. 291)

galleta presionada Masa que se pasa por una prensa de galletas directamente al molde. (p. 686)

enlatado a presión Enlatar usando un enlatador a presión que es como una olla a presión grande. (p. 293)

principal El precio de compra menos el pago inicial. (p. 321)

principio Una regla. (p. 270)

carne procesada Carne con sabor y conservadores añadidos. (p. 539)

productos agrícolas Frutas y verduras frescas. (p. 437)

esponjamiento El proceso por el cual se puede probar la levadura. (p. 656)

proveer Dar. (p. 17)

provincia Un país o una región. (p. 727)

ponche Una mezcla de jugos de frutas y té o bebidas carbonadas como ginger ale o agua de seltzer. (p. 586)

Q

quiche A pie with custard filling, containing such foods as chopped vegetables, cheese, and chopped, cooked meat. (p. 527)

quick bread A bread leavened by agents that allow speedy baking, such as air, steam, baking soda, and baking powder. (p. 668)

quick-mix method A method of mixing yeast dough in which dry yeast is combined with the dry ingredients and then with a liquid. (p. 673)

quick-rising yeast Works twice as fast as regular yeast. (p. 656)

quorn A meat substitute made of protein from a type of fungus. (p. 214)

quiche Una tarta llena de natilla, contiene alimentos como verduras picadas, queso y carne picada y cocinada. (p. 527)

pan rápido Pan fermentado con agentes que permiten el horneado rápido tales como aire, vapor, polvo para hornear y bicarbonato de soda. (p. 668)

método de mezcla rápida Un método de mezclar masa de levadura en la que la levadura seca se combina con los ingredientes secos y luego con un líquido. (p. 673)

levadura rápida Funciona dos veces más rápido que una levadura normal. (p. 656)

quorn Carne sustituta hecha de proteína de un tipo de hongo. (p. 214)

R

radiation A method of transferring heat as waves of energy. (p. 386)

ragout A thick, meaty, and highly seasoned stew. (p. 640)

rancidity A stale, bitter flavor due to the breakdown of fats. (p. 287)

raw milk Milk that is not pasteurized. (p. 502)

raw-pack method The technique of canning raw foods. (p. 293)

raw vegan A vegan who eats only unprocessed vegan foods that have not been heated above 115°F. (p. 210)

rebate Partial refund from the maker of an item. (p. 247)

recall The immediate removal of a product from store shelves. (p. 297)

recipe A set of directions for making a food or beverage. (p. 358)

recommended dietary allowance (RDA) The amount of a nutrient needed by 98 percent of the people in a given age and gender group. (p. 59)

reconstitute To restore a dried food to its former condition by adding water. (p. 442, 492)

recycle To reprocess discarded products so they can be used again. (p. 347)

reduction The process of simmering an uncovered mixture until some of the liquid evaporates. (p. 635)

refrigerator cookie A cookie that starts with dough formed into long, even rolls about 1½ to 2 inches in diameter; then the rolls are wrapped in wax paper, foil, or plastic wrap, and chilled. (p. 686)

regional Localized. (p. 712)

radiación Un método de transferir calor como ondas de energía. (p. 386)

ragout (guisado) Un guisado carnosos, espeso y muy sazonado. (p. 640)

ranciedad Sabor amargo debido a la descomposición de grasas. (p. 287)

leche cruda Leche no pasteurizada. (p. 502)

método del empaque crudo Técnica de enlatar comida cruda. (p. 293)

vegetariano con una dieta cruda Un vegetariano estricto que sólo come comida vegetariana no procesada que no haya sido calentada a más de 115°F. (p. 210)

descuento Reembolso parcial por parte del fabricante del artículo. (p. 247)

retirada El retiro inmediato de un producto de las tiendas. (p. 297)

receta Direcciones para hacer un alimento o una bebida. (p. 358)

Raciones Diarias Recomendadas La cantidad de nutrientes que necesitan el 98 por ciento de las personas de un grupo determinado por edad y género. (p. 59)

reconstituir Restaurar alimentos secos a su forma original añadiendo agua. (p. 442, 492)

reciclar Reprocesar productos desechados para que puedan ser usados otra vez. (p. 347)

reducción El proceso de hervir una mezcla destapada hasta que algo del líquido se evapora. (p. 635)

galleta de refrigerador Una galleta que comienza como una masa en forma de largos rollitos iguales de más o menos 1½ a 2 pulgadas de diámetro que se meten en el refrigerador envueltos en papel de cera, aluminio o plástico. (p. 686)

regional Local. (p. 712)

English

- regreening** The return of chlorophyll, the greening substance in plants, to the skin of ripe oranges during warm weather or under bright light. (p. 438)
- regulate** Control and maintain. (p. 110)
- rehydrate** Absorb water and become soft again. (p. 295)
- reinforce** Strengthen. (p. 202)
- reliable** Trustworthy. (p. 132)
- renewable resource** A resource that can be replaced once it is used. (p. 342)
- replenish** Replace. (p. 184)
- representative** Sample. (p. 240)
- requires** Mandates. (p. 504)
- reservation** An arrangement made ahead of time by phone or on the Web for a table at a restaurant. (p. 268)
- reserve** To set aside. (p. 283)
- resistance** Does not go along easily. (p. 119)
- resources** People, things, and qualities that can help you reach a goal. (p. 196)
- restore** Renew. (p. 614)
- retail cut** The small cut of meat sold to consumers. (p. 536)
- retort pouches** Flexible packages made of aluminum foil and plastic film. (p. 44)
- rice** The starchy seed of plants grown in flooded fields in warm climates. (p. 472)
- rickets** A disease occurring mostly in children that results from a vitamin D deficiency and causes weakness and deformity in bones. (p. 107)
- ripe fruit** When a mature fruit reaches its peak of flavor and is ready to eat. (p. 437)

Español

- reverdecer** El regreso de clorofila, la sustancia verde de las plantas, a la piel de las naranjas maduras durante el clima cálido o bajo luz brillante. (p. 438)
- regular** Controlar y mantener. (p. 110)
- volver a hidratar** Absorber agua y volverse blando de nuevo. (p. 295)
- reforzar** Hacer más fuerte. (p. 202)
- confiable** De confianza. (p. 132)
- recurso renovable** Un recurso que puede ser reemplazado después de ser usado. (p. 342)
- reponer** Reemplazar. (p. 184)
- representante** Muestra. (p. 240)
- requiere** Ordena. (p. 504)
- reservación** Un arreglo hecho con anterioridad por teléfono o por internet para reservar una mesa en un restaurante. (p. 268)
- reservar** Poner de lado. (p. 283)
- resistencia** Que no se la lleva fácilmente. (p. 119)
- recursos** Gente, cosas y cualidades que pueden ayudarte a alcanzar una meta. (p. 196)
- restaurar** Renovar. (p. 614)
- corte al por menor** El pequeño corte de carne vendido a los consumidores. (p. 536)
- bolsa retortable** Paquetes flexibles hechos de papel aluminio y una película de plástico. (p. 44)
- arroz** Semilla almidonada de plantas que crecen en campos inundados en climas cálidos. (p. 472)
- raquitismo** Una enfermedad que ocurre más que todo en niños, que resulta de una deficiencia de vitamina D y causa debilidad y deformidad en los huesos. (p. 107)
- fruta madura** Cuando una fruta alcanza la cúspide de sabor y está lista para comer. (p. 437)

English

ripened cheese Aged cheese; is made by adding ripening agents, such as bacteria, mold, yeast, or a combination of these, to the curds. (p. 506)

role A set of responsibilities based on your different relationships to others. (p. 222)

rolled biscuit A biscuit that is lightly kneaded, rolled out to an even thickness, and cut to biscuit size before baking. (p. 670)

rolled cookie Made from stiff dough, it can be cut into different shapes with cookie cutters before baking. (p. 685)

roux A mixture of equal amounts of flour and fat. (p. 636)

ruptured Broken. (p. 516)

Español

queso maduro Queso añejo; hecho añadiendo agentes de maduración como bacteria, moho, levadura o una combinación de las anteriores a la cuajada. (p. 506)

papel Conjunto de responsabilidades basadas en las diferentes relaciones con otros. (p. 222)

bisquet enrollado Un bizcocho que se amasa suavemente con un rodillo para que quede plano y se corta al tamaño de un bizcocho antes de ser horneado. (p. 670)

galleta enrollada Hecha de masa dura que se puede cortar con cortadores de galletas antes de ser horneada. (p. 685)

salsa de harina Una mezcla de iguales cantidades de harina y grasa. (p. 636)

roto Quebrado. (p. 516)

S

saffron Thread-like center of the crocus flower; turns rice a brilliant yellow and adds a pungent flavor. (p. 783)

salad dressing A seasoned mixture, often consisting of oil and vinegar, used to flavor a salad. (p. 615)

salad greens Leafy greens that are eaten raw. (p. 451)

salad A mixture of raw or cooked vegetables and other ready-to-eat foods, usually served with a dressing. (p. 610)

salsa Salsa. (p. 724)

sandwich Filling between slices of bread. (p. 596)

sanitary landfill A landfill insulated with clay and plastic liner, where trash is thinly spread, compacted, and covered with a layer of soil. (p. 345)

sanitation The prevention of illness through cleanliness. (p. 281)

azafrán Centro filamentososo de la flor de azafrán o croco; le da al arroz un color amarillo brillante y un sabor acre. (p. 783)

aderezo para ensalada Una mezcla sazónada, que por lo general consiste en aceite y vinagre, y se usa para darle sabor a la ensalada. (p. 615)

verduras de ensalada Verduras de hojas que se comen crudas. (p. 451)

ensalada Una mezcla de verduras crudas o cocidas y otros alimentos listos para comer servidos generalmente con un aderezo. (p. 610)

salsa Salsa. (p. 724)

sándwich Un relleno entre rebanadas de pan. (p. 596)

basurero higiénico Un basurero aislado con arcilla y un forro de plástico donde la basura se esparce en una capa delgada, se compacta y se cubre con una capa de tierra. (p. 345)

condiciones de salubridad La prevención de enfermedades a través de la limpieza. (p. 281)

English

sardines A general term for a variety of small fish with varied characteristics. (p. 562)

sashimi Fish and shellfish served raw with condiments. (p. 774)

saturated fatty acid A fatty acid that contains all the hydrogen it can chemically hold. (p. 90)

sauce A flavored liquid that is often thickened and that is served to enhance the flavor of another food. (p. 641)

sauerbraten A beef roast marinated in vinegar with cloves, bay leaves, and peppercorns. (p. 740)

savory Flavorful but not sweet. (p. 432)

scalded milk Milk heated to just below the boiling point. (p. 509)

science The study of the physical world. (p. 42)

scorching Occurs if milk overheats and some solids settle on the sides and some fall to the bottom of the pan. (p. 509)

score Make slashes about ½ inch deep across the top of the bread. (p. 676)

scrapple A bake of pork scraps with cornmeal, flavored with thyme and sage. (p. 713)

scratch cooking Preparing a dish from basic ingredients. (p. 226)

sea vegetables Seaweeds used as vegetables. (p. 456)

seafood Saltwater fish and shellfish, but it is often used to mean fish and shellfish from both fresh water and salt water. (p. 563)

sear Brown quickly over high heat. (p. 391)

Español

sardinas Un término general para una variedad de pequeños peces con diversas características. (p. 562)

sashimi Pescado y mariscos servidos crudos con condimentos. (p. 774)

ácido graso saturado Un ácido graso que contiene todo el hidrógeno que químicamente puede sostener. (p. 90)

salsa Un líquido sabroso que generalmente se espesa y se sirve con otro alimento para realzar el sabor de éste. (p. 641)

sauerbraten Carne de res marinada en vinagre con clavos, hojas de laurel y granos de pimienta. (p. 740)

sabroso (salado) Lleno de sabor pero no dulce. (p. 432)

leche calentada hasta el punto de ebullición Leche calentada hasta justo antes del punto de hervor. (p. 509)

ciencia El estudio del mundo físico. (p. 42)

quemarse Ocurre si la leche se calienta demasiado y algunos sólidos se asientan en los lados y algunos se caen al fondo de la olla. (p. 509)

muesca Hacer cortes de aproximadamente ½ pulgada de profundidad a lo largo de la parte de arriba del pan. (p. 676)

scrapple Un horneado de sobras de cerdo con maicena y condimentado con tomillo y salvia. (p. 713)

cocina casera Preparar un platillo desde sus ingredientes básicos. (p. 226)

vegetales del mar Algas que se usan como vegetales. (p. 456)

comida de mar Pescados y mariscos de agua salada, aunque generalmente también se refiere a pescados y mariscos de agua dulce. (p. 563)

chamuscar (abrasar) Dorar rápidamente a fuego muy vivo. (p.391)

English

seasoning blend A pre-mixed combination of herbs and spices. (p. 414)

seed The edible dried kernel of certain plants. (p. 495)

seitan Wheat gluten with seasonings. (p. 214)

self-esteem The feeling that you are a worthwhile, capable person. (p. 9)

self-rising flour Contains added baking powder and salt. (p. 655)

sell-by date The last day the product should remain on the store shelf. (p. 244)

semi-vegetarian Avoids certain kinds of meat, poultry, or fish. (p. 210)

service contract An insurance that covers repair and maintenance of a product for a specific length of time. (p. 321)

service plate A large, often beautifully decorated plate that holds other plates. (p. 260)

shelf life The length of time food holds its flavor and quality. (p. 29)

shelf-stable Able to be stored at room temperature for weeks or months in the original, unopened containers. (p. 29)

shellfish Aquatic animals that have a shell but no spine or bones. (p. 563)

shirred eggs Eggs baked in a greased, shallow dish and often topped with a small amount of milk. (p. 524)

shortened cake Cake made with a solid fat such as butter, margarine, or shortening, as well as flour, salt, sugar, eggs, and liquid. (p. 682)

sieve A strainer. (p. 520)

signature Speciality. (p. 773)

significant Important. (p. 198)

similar Alike. (p. 536)

Español

mezcla de condimentos Una combinación de hierbas y especias que viene ya mezclada. (p. 414)

semilla El grano seco comestible de ciertas plantas. (p. 495)

seitan Gluten de trigo condimentado. (p. 214)

autoestima El sentimiento de ser una persona valiosa y capaz. (p. 9)

harina leudante Contiene polvo de hornear y sal. (p. 655)

vender antes de El último día que un producto debe estar en la tienda. (p. 244)

semi-vegetariano Evita cierto tipo de carne, aves o pescado. (p. 210)

contrato de servicio Un seguro que cubre reparaciones y mantenimiento de un producto por un periodo de tiempo específico. (p. 321)

plato de servicio Un plato grande, generalmente decorado bellamente que sostiene otros platos. (p. 260)

tiempo de uso El periodo de tiempo que un alimento mantiene su sabor y calidad. (p. 29)

producto de almacenar Que se puede guardar a temperatura ambiente por semanas o meses en el empaque original sin abrirse. (p. 29)

mariscos Animales acuáticos que tienen concha pero no tienen espina o huesos. (p. 563)

huevos pasados por crema Huevos horneados en un plato poco profundo engrasado que por lo general se cubren con un poco de leche. (p. 524)

mantecada Pastel hecho con una grasa sólida como mantequilla, margarina o manteca, así como harina, sal, azúcar, huevos y líquido. (p. 682)

cernidor Colador. (p. 520)

especialidad Un platillo especial. (p. 773)

significativo Importante. (p. 198)

similar Parecido. (p. 536)

English

- simple carbohydrate** A carbohydrate with a simple chemical structure. (p. 75)
- smoking point** The temperature at which a fat begins to break down and burn. (p. 391)
- smoothie** A blend of milk or yogurt and fresh fruit. (p. 585)
- smorgasbord** A buffet laden with cured fish, cold meats, cheeses, salads, and vegetables. (p. 742)
- soft peaks** Peaks that gently bend over like waves when you lift the beaters from the mixture. (p. 521)
- solanine** A bitter, toxic compound. (p. 457)
- sopa** Latin American soup. (p. 725)
- soufflé** A baked dish made by folding stiffly beaten whites into a sauce or puréed food. (p. 519)
- soup** A dish made by cooking solid foods in liquid. (p. 637)
- speed-scratch cooking** An approach to cooking that uses a few convenience foods along with basic ingredients for easier meal preparation. (p. 227)
- spice** The dried form of various buds, bark, fruits, seeds, stems, or roots, typically from an aromatic plant or tree that grows in a tropical or subtropical region. (p. 414)
- spore** A protected cell that develops into a bacterium when it has the right conditions of food, warmth, and moisture. (p. 280)
- stabilize** To hold steady. (p. 106, 165)
- stagger** To alternate or overlap. (p. 406)
- standing time** The time after microwave time during which foods continue to cook on their own. (p. 397)

Español

- carbohidrato simple** Carbohidrato de estructura química simple. (p. 75)
- punto de ahumado** La temperatura en la que la grasa empieza a descomponerse y quemarse. (p. 391)
- licuado (batido)** Mezcla de leche o yogurt con fruta fresca. (p. 585)
- smorgasbord (bufet sueco)** Un bufet repleto de pescado curado, carnes frías, quesos, ensaladas y verduras. (p. 742)
- picos blandos** Picos que se doblan suavemente sobre la mezcla cuando la batidora se levanta. (p. 521)
- solanina** Un compuesto tóxico y amargo. (p. 457)
- sopa** Sopa latinoamericana. (p. 725)
- súflé** Un platillo horneado que se hace al doblar claras de huevo rigurosamente batidas dentro de una salsa o comida hecha puré. (p. 519)
- caldo (sopa)** Un platillo hecho al cocinar alimentos sólidos en líquido. (p. 637)
- cocina casera rápida** Método de cocinar que usa unos alimentos ya preparados e ingredientes básicos para preparar fácilmente una comida. (p. 227)
- especia** La forma seca de varios capullos, cortezas, frutas, semillas, tallos o raíces, que provienen típicamente de una planta o un árbol aromático que crece en una región tropical o subtropical. (p. 414)
- espora** Una célula protegida que se convierte en una bacteria cuando tiene las condiciones adecuadas de alimento, clima templado y humedad. (p. 280)
- estabilizar** Mantener inmóvil. (p. 106, 165)
- escalonar** Alternar o superponer. (p. 406)
- tiempo permanente** El tiempo después del tiempo en el microondas cuando la comida sigue cociendo. (p. 397)

English

staple food The most widely produced and eaten food in an area. (p. 17)

staples Basic items that are used on a regular basis, such as milk, cereal, eggs, and bread. (p. 224)

starch A carbohydrate with a more complex chemical structure than a sugar. (p. 75)

steak Cross-sections cut from large, dressed fish and may contain bones from the backbone and ribs. (p. 566)

steep Brew. (p. 584)

stew Any dish prepared by stewing, or simmering, pieces of food in a tightly covered pan. (p. 640)

stiff peaks Peaks that stand up straight when the beaters are lifted from the mixture. (p. 521)

stir-fry A combination dish of bite-size pieces of food that are stirred constantly while frying in a small amount of oil over high heat. (p. 622)

stock Similar to broth, but made with vegetables and sometimes animal bones, and not meat. (p. 634)

stollen A yeast bread filled with dried fruit. (p. 740)

store brand A line of food produced and packaged for a specific store chain. (p. 248)

stress hormones Hormones released by the body in times of stress. (p. 8)

stress A physical or mental tension caused by a person's reaction to a situation. (p. 162)

streusel A crumbly mixture made by cutting butter into flour, sugar, and sometimes spices. (p. 700)

Español

alimento básico Los alimentos más ampliamente producidos y comidos en un área. (p. 17)

artículos comunes Artículos básicos que se usan regularmente en condiciones normales, como la leche, los huevos, los cereales y el pan. (p. 224)

almidón Un carbohidrato con una estructura química más compleja que la del azúcar. (p. 75)

filete de pescado Secciones cruzadas cortadas de un pescado limpio, grande, y que puede contener espinas de la espina dorsal y las costillas. (p. 566)

macerar Fermentar. (p. 584)

guisado Cualquier platillo preparado al estofar o hervir pedazos de alimentos en una olla bien tapada. (p. 640)

picos tiesos Picos que se paran sobre la mezcla cuando se levanta la batidora. (p. 521)

stir-fry Un platillo que consiste en una combinación de pedazos pequeños de alimentos que se revuelven continuamente mientras se fríen en pequeñas cantidades de aceite sobre un fuego muy caliente. (p. 622)

caldo Similar al consomé pero hecho con verduras y algunas veces huesos de animales y sin carne. (p. 634)

stollen Un pan de levadura relleno de fruta seca. (p. 740)

marca de la tienda Una línea de alimentos producidos y empacados por una cadena de tiendas específica. (p. 248)

hormonas de estrés Hormonas que emite el cuerpo en momentos de estrés. (p. 8)

estrés Una tensión mental o física causada por la reacción de una persona a una situación. (p. 162)

streusel Una mezcla que se desmorona hecha al integrar mantequilla en harina, azúcar y algunas veces especias. (p. 700)

English

stuffing A seasoned mixture of food used to fill meats or vegetables. (p. 555)

subsistence farming A practice of raising one's own food on a small plot of land. (p. 320)

substantial Filling. (p. 600)

succotash A dish of beans and corn. (p. 712)

sugar The form of carbohydrate that supplies energy to the body. (p. 74)

sugar substitute A substance that tastes sweet but has few or no calories. (p. 79)

sugar-pack method The technique of freezing fruit coated in sugar. (p. 291)

sumac A deep-red native berry usually used ground; adds a fruity tartness. (p. 783)

supplemental Additional. (p. 225)

sushi Vinegar-dressed rice that is combined with sashimi or rolled in nori. (p. 774)

sustainable living The alternative life choice to meet your own needs while still protecting the environment. (p. 36)

symmetrical Balanced. (p. 668)

synthetic Not naturally occurring. (p. 345)

syrup-pack method The technique of freezing fruit in sugar water. (p. 292)

Español

relleno Una mezcla sazonada de alimentos que se usan para rellenar carnes o verduras. (p. 555)

agricultura de subsistencia La práctica de cultivar la comida propia en un terreno pequeño. (p. 320)

sustancial Que llena. (p. 600)

succotash Un platillo de frijoles y maíz. (p. 712)

azúcar Una forma de carbohidrato que suple al cuerpo de energía. (p. 74)

sustituto del azúcar Una sustancia que sabe dulce pero que tiene pocas o ninguna caloría. (p. 79)

método de empaqueo de azúcar La técnica de congelar fruta cubierta de azúcar. (p. 291)

sumac Una baya nativa color rojo profundo que por lo general se usa molida; añade acidez con sabor a fruta. (p. 783)

suplementario Adicional. (p. 225)

sushi Arroz con aderezo de vinagre que se combina con sashimi o se enrolla en nori. (p. 774)

estilo de vida sostenible Un estilo de vida en el que uno cubre sus necesidades básicas y a la vez protege el medio ambiente. (p. 36)

simétrico Balanceado. (p. 668)

sintético Algo que no ocurre naturalmente. (p. 345)

método de empaque de jarabe La técnica de congelar fruta en agua azucarada. (p. 292)

T

tabbouleh A Middle Eastern salad of cooked bulgur, chopped tomatoes, onions, parsley, mint, olive oil, and lemon juice. (p. 610)

tableware Any item used to serve or eat food. (p. 256)

tabulé Una ensalada del medio oriente hecha de bulgur cocinado, tomates picados, cebollas, perejil, menta, aceite de oliva, y jugo de limón. (p. 610)

vajilla Cualquier artículo usado para servir o comer alimentos. (p. 256)

English

tagine A well-seasoned Moroccan stew made in a covered pot by the same name. (p. 786)

tahini Sesame seeds ground into a thick paste. (p. 783)

tailor Adjust. (p. 769)

tandoor A rounded, clay, charcoal-burning oven. (p. 769)

tapas Small snacks or appetizers. (p. 745)

taring Subtracting the weight of the container from the total weight in order to find the weight of the food. (p. 374)

taro root The large tuber of the tropical taro plant. (p. 716)

tart A filled dessert with a single crust. (p. 701)

task lighting Bright, shadow-free light over specific work areas. (p. 319)

tea Made by soaking the leaves of the tropical tea plant in water. (p. 583)

tea sandwich Called a finger sandwich, a small, attractive, cold type of sandwich often served at receptions and parties. (p. 601)

teamwork Combining individual efforts to reach a shared goal. (p. 407)

technology The practical application of scientific knowledge. (p. 42)

tempeh A pressed cake of fermented, cooked soybeans mixed with a grain, usually rice. (p. 213)

temporary emulsion An emulsion that quickly separates when not stirred. (p. 615)

tendency Inclination. (p. 697)

thrive Flourish. (p. 715)

timetable Shows the amount of time you will need to complete preparation tasks and lists when you should start each task. (p. 404)

Español

tagine Un guisado marroquí sazonado que se cocina en una olla cubierta del mismo nombre. (p. 786)

tahini Semillas de ajonjolí molidas para hacer una pasta espesa. (p. 783)

hacer a la medida Ajustar. (p. 769)

tandoor Un horno redondo de arcilla que se calienta con carbón (p. 769)

tapas Pequeños aperitivos o meriendas. (p. 745)

tarar Restar el peso del envase del peso total para encontrar el peso del alimento. (p. 374)

raíz taro Un tubérculo grande que proviene de una planta tropical llamada taro. (p. 716)

tarta Un postre de corteza simple relleno. (p. 701)

luz para el trabajo Luz brillante sin sombra sobre áreas específicas de trabajo. (p. 319)

té Se hace al empapar las hojas de la planta de té tropical en agua. (p. 583)

bocadillo Un sandwichito que es pequeño, atractivo y frío, por lo general se sirve en eventos y fiestas. (p. 601)

trabajo de equipo Combinar esfuerzos individuales para conseguir una meta compartida. (p. 407)

tecnología La aplicación práctica del conocimiento científico. (p. 42)

tempeh Una torta aplanada de semillas de soya cocinadas, fermentadas y mezcladas con un grano, comúnmente arroz. (p. 213)

emulsión temporal Una emulsión que se separa rápidamente cuando no se revuelve. (p. 615)

tendencia Inclination. (p. 697)

prosperar Crecer con vigor. (p. 715)

horario Muestra la cantidad de tiempo que necesitas para completar la preparación e indica en qué momento se debe comenzar cada paso. (p. 404)

English

- tofu** A custard-like product made from soybeans. (p. 492)
- tolerance** A maximum safe level in food. (p. 298)
- tolerate** Allow. (p. 280)
- torte** A rich cake made with a small amount of flour and often with ground nuts or bread crumbs. (p. 741)
- tortilla** A thin, round, unleavened flatbread made with either corn or wheat flour and baked on a griddle. (p. 598)
- tossed salad** When greens, chopped or sliced vegetables, and a dressing are mixed together. (p. 612)
- toxicity** Poisoning from too much of a substance. (p. 106)
- toxin** Poison. (p. 280)
- trace mineral** A mineral that you need in the amount of less than 100 mg a day; sometimes called micro-minerals. (p. 111)
- trait** Characteristic. (p. 45)
- trans fats** The hydrogenation of fatty acids; also called trans fats. (p. 92)
- translucent** Clear or transparent. (p. 476)
- tray-pack method** The technique of freezing fruit whole on a tray. (p. 292)
- trifle** A refrigerated dessert with layers that may include cake, jam or jelly, fruit, custard, and whipped cream. (p. 440)
- triglycerides** A basic fat molecule. (p. 91)
- truss** To hold a roast together with twine or skewers. (p. 554)
- tuber** A large underground stem that stores nutrients (p. 451)
- turnover** A square or circle of pastry dough folded over a sweet or savory filling. (p. 701)

Español

- tofu** Un producto que tiene la consistencia de una natilla hecha de granos de soya. (p. 492)
- tolerancia** El nivel máximo de seguridad en un alimento. (p. 298)
- tolerar** Permitir. (p. 280)
- torta** Un pastel sustancioso hecho con una pequeña cantidad de harina y normalmente con nueces molidas o migas de pan. (p. 741)
- tortilla** Pan redondo, delgado, sin levadura, hecho con maíz o harina y horneado en una plancha. (p. 598)
- ensalada mezclada** Cuando las verduras picadas o cortadas y el aderezo se mezclan. (p. 612)
- toxicidad** Envenenamiento por ingerir demasiado de una sustancia. (p. 106)
- toxina** Veneno. (p. 280)
- mineral secundario** Mineral del que necesitas menos de 100 mg al día; también se conocen como micro-minerales. (p. 111)
- rasgo** Característica. (p. 45)
- grasas hidrogenadas** La hidrogenación de los ácidos grasos. (p. 92)
- translúcido** Transparente o diáfano. (p. 476)
- método del empaque en bandeja** La técnica de congelar la fruta completa en una bandeja. (p. 292)
- trufa** Un postre refrigerado que puede incluir pastel, mermelada o gelatina, fruta, natilla, y crema batida. (p. 440)
- triglicéridos** Una molécula básica de grasa. (p. 91)
- atar** Mantener un rostizado junto con brochetas o cordón. (p. 554)
- tubérculo** Un tallo grande que crece debajo de la tierra y que guarda nutrientes (p. 451)
- empanada** Un cuadrado o círculo de hojaldre doblado sobre un relleno dulce o salado. (p. 701)

U

unbleached flour Flour that has its natural color, and is slightly less white than bleached flour, and does not have additives. (p. 655)

under ripe fruit A very firm mature fruit that lacks flavor and has not reached top eating quality. (p. 437)

uniform The same or consistent. (p. 388, 536)

unit price The cost per ounce, quart, pound, or other unit of an item. (p. 246)

universal design A way of making objects and spaces easy to use by everyone, regardless of age or physical ability. (p. 317)

universal product code (UPC) A bar code that can be read by a scanner, which makes checkout faster and more accurate. (p. 244)

unsaturated fatty acids Fatty acids missing hydrogen units. (p. 90)

use-by date The last day on which the product will still have high quality. (p. 44)

harina no blanqueada Harina que tiene su color natural y es menos blanca que la harina blanqueada y que no tiene aditivos. (p. 655)

fruta verde Fruta muy firme a la que le falta sabor y que no ha alcanzado su calidad de comestible. (p. 437)

uniforme Lo mismo o consistente. (p. 388, 536)

precio unitario El costo por onza, cuarto, libra u otra unidad de un artículo. (p. 246)

diseño universal Una forma de hacer objetos y espacios para que sean fáciles de usar por todo el mundo sin importar la edad o las habilidades físicas. (p. 317)

Código Universal de Producto (CUP) Un código de barra que puede ser leído por un escáner que hace que el servicio en la caja sea más rápido y preciso. (p. 244)

ácidos grasos no saturados Ácidos grasos a los que les falta unidades de hidrógeno. (p. 90)

fecha de caducidad El último día en que el producto mantiene su calidad. (p. 44)

V

values Beliefs and concepts that a person holds as important. (p. 197)

variety meat A meat consisting of edible organs and extremities of beef, veal, lamb, or pork. (p. 538)

vegan A person who eats only foods from plant sources. (p. 210)

vegetarian A person who does not eat meat, poultry, or fish. (p. 210)

verbal communication The use of words to send and receive information, thoughts, and feelings. (p. 11)

valores Creencias y conceptos que las personas consideran importantes. (p. 197)

carne variada Una carne que consiste en órganos y extremidades comestibles de res, cordero, ternera, o cerdo. (p. 538)

vegetariano estricto Una persona que come sólo alimentos que viene de las plantas. (p. 210)

vegetariano Una persona que no come carne, aves o pescado. (p. 210)

comunicación verbal El uso de palabras para enviar información, pensamientos y sentimientos. (p. 11)

English

- versatile** Variable. (p. 325)
- villi** Billions of tiny, finger-like projections covering the inner wall of the small intestine. (p. 110)
- vinaigrette** A mixture of oil, vinegar or lemon juice, and seasonings. (p. 615)
- vital** Essential. (p. 66)
- volume** The amount of space an ingredient takes up. (p. 359)
- vulnerable** Susceptible to harm. (p. 309)

Español

- versátil** Variable. (p. 325)
- vellos** Miles de millones de pequeñas proyecciones que cubren las paredes internas del intestino delgado. (p. 110)
- vinagreta** Una mezcla de aceite, vinagre, jugo de limón y condimentos. (p. 615)
- vital** Esencial. (p. 66)
- volumen** La cantidad de espacio que un ingrediente ocupa. (p. 359)
- vulnerable** Susceptible a daño. (p. 309)

W

- warranty** A manufacturer's guarantee that a product will perform as advertised. (p. 321)
- water-soluble vitamin** A vitamin that dissolves in water and passes easily into the bloodstream during digestion. (p. 103)
- weep** When liquid accumulates between the meringue and pie filling (p. 527)
- weight** The heaviness of an ingredient. (p. 359)
- wellness** Good health and positive well-being, including physical, mental, and emotional health. (p. 6)
- wheat** One of the oldest cereal grains. (p. 471)
- whet** Sharpen. (p. 260)
- whew** A thin, bluish liquid derived from milk. (p. 505)
- whole fish** Fish sold whole, without scales or internal organs. The most perishable type of fish. (p. 566)
- whole wheat** A product is made from the whole wheat grain. (p. 477)
- whole grain** Products made of the entire grain kernel and containing most of the original nutrients. (p. 471)
- wholesale cut** A large cut that is sold to retail stores. (p. 534)

- garantía** La garantía que da el fabricante de que un producto funcionará como se anunció. (p. 321)
- vitamina soluble en agua** Una vitamina que se disuelve en agua y que pasa fácilmente al flujo sanguíneo durante la digestión. (p. 103)
- humedad** Cuando un líquido se acumula entre el merengue y el relleno del pastel. (p. 527)
- peso** La densidad de un ingrediente. (p. 359)
- bienestar** Buena salud; incluye la salud mental, física y emocional. (p. 6)
- trigo** Uno de los granos más antiguos. (p. 471)
- Afilar** Sacar filo. (p. 260)
- suero** Un líquido azulado y poco denso, derivado de la leche. (p. 505)
- pescado entero** Pescado que se vende completo sin escamas u órganos internos. El pescado más perecedero. (p. 566)
- trigo integral** Un producto hecho de grano de trigo completo. (p. 477)
- grano entero** Productos hechos con el grano completo y que contiene la mayor cantidad de nutrientes. (p. 471)
- corte al por mayor** Un corte grande que se vende a tiendas de menudeo. (p. 534)

English

- wholesomeness** Healthfulness. (p. 536)
- withstand** Resist. (p. 395)
- wok** A roomy, bowl-shaped pan. (p. 392, 624)
- work center** An area designed for performing specific kitchen tasks. (p. 316)
- work flow** All the steps involved in removing food from storage, preparing it, and serving it. (p. 316)
- work plan** A list of all the tasks you need to do in order to prepare a meal. (p. 404)
- work triangle** The arrangement of the three main work centers in a kitchen. (p. 316)
- wraps** Sandwiches made by wrapping or rolling a filling in flatbread. (p. 597)

- yeast bread** A leavening agent. (p. 671)
- yield** The amount or the number of servings that the recipe makes. (p. 358)
- yogurt** A dairy product that is made by adding special harmless bacteria to milk. (p. 504)
- yolk** The round yellow portion of an egg. (p. 516)
- Yorkshire pudding** A popover baked in the hot pan drippings from the roast beef. (p. 737)

Español

- lo sano** Lo saludable. (p. 536)
- soportar** Resistir. (p. 395)
- wok** Un sartén espacioso con forma de tazón. (p. 392, 624)
- centro de trabajo** Un área diseñada para realizar tareas de cocina específicas. (p. 316)
- flujo de trabajo** Todos los pasos involucrados en sacar los alimentos del almacenamiento, prepararlos y servirlos. (p. 316)
- plan de trabajo** Una lista de tareas que se necesitan para preparar una comida. (p. 404)
- triangulo de trabajo** La disposición de tres centros principales de trabajo en la cocina. (p. 316)
- tortilla rellena** Sándwiches hechos al enrollar o llenar un pan plano. (p. 597)

Y

- pan de levadura** Un agente de fermentación. (p. 671)
- rendimiento** La cantidad o el número de porciones que hace un molde. (p. 358)
- yogurt** Un producto lácteo que se hace al añadir bacterias especiales no dañinas a la leche. (p. 504)
- yema** La porción redonda y amarilla del huevo. (p. 516)
- pudding Yorkshire** Un pudín horneado en un sartén caliente con la grasa de la carne de res asada. (p. 737)