

PRESENCIA MULTISECULAR DEL HELADO EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA. ESTUDIO MONOGRÁFICO PARA ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE LA GASTRONOMÍA.

M. Sc. Juana Rosa Carrera Palomino¹, M. Sc. María Milagros Lorenzo Delgado² y Dr. C Jorge Domingo Ortega Suárez³.

1. Centro de Capacitación del MINTUR José Smith Comas,
Delegación Territorial Matanzas-calle 34 y 3^a avenida, Varadero.
rosa.carrera@ehtv.mintur.tur.cu

2. Centro de Capacitación del MINTUR José Smith Comas,
Delegación Territorial Matanzas-calle 34 y 3^a avenida, Varadero.
milagros.lorenzo@ehtv.mintur.tur.cu

3. Centro de Capacitación del MINTUR José Smith Comas,
Delegación Territorial Matanzas-calle 34 y 3^a avenida, Varadero.
jorge.ortega@ehtv.mintur.tur.cu

Resumen

La monografía aborda contenidos referidos al origen, desarrollo y difusión geográfica del helado; a las dificultades históricas de su expansión, potenciadas por la intención multiseccular de mantener el secreto de su elaboración, a la clasificación de sus tipos, a cómo se confeccionan estos y cuáles son los componentes por excelencia del helado actual, sus funciones y aportes respectivos. Se expone el recetario, el procedimiento metodológico, los utensilios, insumos e ingredientes, utilizados en algunas de las más conocidas preparaciones de helados, así como las formas de su consumo y la identificación del equipamiento de la fuente de soda, sus utensilios de trabajo y los de servicio.

Palabras claves: *Helado, Evolución Histórica, Tipos, Clasificación, Componentes, Fuente de Soda.*

Introducción.

La monografía aborda contenidos referidos al origen del helado y al desarrollo multiseccular de las tecnologías diversas, de creciente complejidad, propias de la elaboración de los diferentes tipos de este alimento que hoy se clasifican; así como sus componentes y lo que cada uno de estos aporta como función para que la mezcla de los mismos ofrezca como resultado un producto frío, nutritivo y muy agradable al paladar.

La autora reconoce como referente básico y esencial de la monografía, al libro *Gastronomía. Cultura y Profesionalidad* (2019), cuyos autores coinciden con los de este texto.

Desarrollo.

Origen, enriquecimiento integral y difusión geográfica del helado.

Los primeros helados eran en realidad sorbetes (sin leche) y otros confeccionados desde el 4000 a.n.e., en forma de pasta helada con arroz, especias y grasa láctea emulsionada. Hace 25 siglos los chinos mezclaban la nieve de las montañas con miel y frutas. Las recetas pasaron sucesivamente de China a la India y Persia. Alejandro Magno degustó el mismo helado – tipo sorbete – enterrando cubas con hielo y frutas, elaborándolos muy similares al estilo de los persas, quienes lo fabricaban gracias a sus ingeniosas neveras, donde conservaban el hielo montañoso destinado a su fabricación, añadiéndole agua de rosas, azafrán y jugos de frutas.

Paralelamente, egipcios e israelitas hacían zanjias con cuencas de barro con el fin de conservar la temperatura del hielo y la nieve para elaborar bebidas heladas.

Desde Asia, pasó el helado a Grecia y luego a Roma, a través de la Ruta de la Seda. En el caso de los romanos, los emperadores hacían traer nieve de los Alpes para la elaboración de esas bebidas heladas. Nerón (37-68 d.n.e.) saboreó un helado muy similar al que probaría Alejandro Magno tres siglos y medio antes.

Reapareció en el siglo XIII, durante la baja Edad Media, en algunas cortes italianas; confeccionado a partir de las recetas chinas del emperador Tang (618-697 a.n.e.), traídas por Marco Polo, quien en 1295 regresó a Venecia después de viajar durante 24 años por el Oriente y, en las memorias entradas en sus cuadernos, incluye recetas para la elaboración de helados, similares al actual "duro frío".

Resurgió en el siglo XVI, al descubrirse en 1519 que la unión del nitrato de etilo con la nieve lograba temperaturas muy bajas, ideales para fabricarlo, lo que influiría de manera importante en la permanencia sostenida de su confección. Catalina de Medici llevó la receta a Francia – donde se le añadió huevo - sin que ella y sus cocineros toscanos revelasen la tecnología de su confección. Una nieta de Catalina introdujo el helado en Inglaterra, cuando casó con un príncipe inglés. De esta manera, se difundió en Europa, llevándose luego a América durante la época de la colonización.

En 1536, un arquitecto italiano fue el primero en elaborar comercialmente bebidas y postres helados.

En el reinado de Luis XIV apareció el helado con sabor a chocolate y a vainilla. Fue aproximadamente en 1686, por iniciativa de un italiano, Francesco Procopio dei Coltelli – ya aludido – quien abrió en París un comercio público de café, que además ofertaba bebidas heladas, las cuales elaboraba con una sorbetera manual de su invención para homogeneizar el contenido integrado por frutas, hielo y demás ingredientes.

En ese mismo siglo XVII, en París 250 fabricantes de helados formaron un gremio, institucionalizándose así el comercio de ese alimento.

En 1807, una casa anunciaba helados y sorbetes en La Habana. Abría sus puertas a las 11:00 a.m. para la venta, dirigida a señoras acompañadas de caballeros, y a todas las personas de la clase dominante que llegaban en volantas. En 1811, al terminar lo que los capitalinos de entonces llamaban "la vueltecita", es decir, el paseo por la ciudad, se hizo costumbre ir a refrescarse en la Nevería de Juan Antonio Monte, en la calle Cuba entre Luz y Acosta. En esa etapa colonial cubana, se producía el helado artesanal con sorbetera manual (en 1913 fue que apareció, en EE. UU., la sorbetera industrial). La apertura de esos locales se debió a la transferencia tecnológica de equipamiento técnico y *know how* extranjeros, a los naturales cubanos. La fabricación de helados en Cuba, por ejemplo, debe mucho a Federico Todar, apodado Rey del Hielo, quien arribó al país en 1805. En 1810 se legalizó el comercio de hielo y abrieron los primeros cafés habaneros, en la calle del Obispo.

Los helados cubanos llegaron a niveles de excelencia y se registraron marcas con aceptación popular notable y sostenida en el tiempo, como “Guarina”, “Ward” y “Nevada”. En el mes de junio del año 1966 se abrió, en La Habana, “Coppelia”, la mayor heladería del mundo.

Clasificación de los tipos de helados.

Por su composición e ingredientes, los helados se distribuyen en tres grandes grupos:

- De agua. Sorbetes y granizados, llevan agua, azúcar, jugos de frutas y estabilizadores.
- De leche o crema. Incluye crema, leche desgrasada, grasa no láctea, mantecado y miel.
- Especial. Se elabora con yogurt. Es dietético, pues sustituye el azúcar por glucosa.

Los componentes por excelencia del helado actual.

- Agua potable.
- Leche.
- Crema de leche o en su alternativa grasa vegetal.
- Edulcorantes.
- Estabilizadores.
- Emulsificadores.
- Neutro.
- Color.
- Sabor.

Aportes y funciones de cada componente:

- Agua potable. Es el componente mayoritario (entre 58 y 60 % de la mezcla). Es quien da solubilidad a los ingredientes, para que se mezclen y originen el hielo necesario en el helado.
- La leche. Proporciona al helado la posibilidad de emulsionar la grasa del helado en las mezclas, aporta el gusto característico básico del helado, así como su valor nutritivo en forma de calcio, fósforo y vitaminas A, B, C.
- Crema de leche. Da la textura suave al helado y una mayor resistencia al efecto de derretimiento.
- Edulcorantes. Aportan el sabor dulce y moderan la formación de cristales de hielo, dando al producto más consistencia y durabilidad.
- Estabilizantes. Facilita que, durante su elaboración, los componentes se mantengan unidos, evitando que el helado cristalice.
- Emulsificadores. Productos con capacidad tensoactiva para englobar e incorporar a la mezcla las partículas de grasa. El más tradicional: la yema de huevo.
- Neutro. La calidad del helado depende del equilibrio de las mezclas. Los neutros logran el equilibrio entre estabilizantes y emulsificadores. Son de tecnología desarrollada y en el mercado existen varios tipos.
- Color y sabor. El color se logra a partir del producto que lo saboriza y crea como helado. Sabor y color están relacionados entre sí, se corresponden. Los siropes son salsas que resaltan los sabores y colores de las preparaciones de helados.

Sabores más comunes de helados en la actualidad: almendra, guayaba, moscatel, café, guanábana, Crema de Vie, caramelo, mango, limón, coco, plátano, mamey, chocolate, piña, fresa, naranja, menta, pistacho, vainilla, mantecado, maní.

El helado puede formar parte de cualquier tipo de menú, como postre, merienda o desayuno. En todo caso, el cierre de una comida lo hace el postre, por ser lo último que llega a la vista del cliente. Un buen postre puede borrar lo negativo de un menú defectuoso, siempre que guarde equilibrio de fortaleza con el menú presentado. El helado cumple muy bien esa misión.

Equipamiento de la fuente de soda:

- Nevera de congelación.
- Nevera de conservación.
- Mesa auxiliar para los productos complementarios.

Utensilios de la fuente de soda.

De trabajo:

- Cucharón mecánico o boleadoras, sus tamaños se enumeran como 10, 20 y 30.
- Cuchilla parisién o saca-perla.
- Pinza para frutas.
- Jarrita siropera.
- Tablas para picar.
- Paleta.
- Mangas para decorar.
- Bolos de cristal o cerámica para frutas picadas.

De servicio:

- Canoa india.
- Copa tulipán o de Sundae.
- Copa para soda.
- Copa para Parfait.
- Vaso de 4 onzas. Soldadito de chocolate y Juanillete.
- Vaso de 6 onzas. Servicio de jugos de frutas espesos enlatados.
- Vaso de 8 onzas. Servicio de agua, refrescos embotellados, leche fría y yogurt.
- Vaso de 12 onzas. Servicio de batidos, suero, crema batida, refrescos de frutas.
- Vaso de 14 onzas. Servicio para vaca negra, vaca blanca, vaca pinta.

El helado tiene múltiples usos para diferentes tipos de menú y de restaurantes, clientes de todas las edades, profesiones, gustos y ocasiones. En Europa se consume en épocas determinadas del año, pero en el Caribe, por su clima cálido, se consume durante todo el año en diferentes formas, estructuras, combinaciones y comidas.

Formas variadas de consumir helados:

- Como relleno de tortas, usándolo como capas entre una y otra franja de torta.
- Servidos en copas, en preparaciones variadas.
- Servidos en canoas, en preparaciones variadas.
- Dentro de frutas naturales, como parte de ellas, o conteniendo trozos de las mismas en su mezcla.
- Dentro de recipientes comestibles, incluidos los barquillos.
- En potes de sabores combinados.
- Dentro de vasitos.
- En paleticas revestidas con chocolate duro u otro sabor.

Recetario de algunas preparaciones de helados:

Nombre: Sundae Amanecer.

Utensilios requeridos: cucharón mecánico no. 20, copa tulipán, platillo base para la copa, cucharilla de cabo largo, pinza para frutas y servilleta de papel o servilletero.

Procedimiento técnico: Tener disponible el helado de vainilla, el sirope de fresa y las perlas de frutas o guindas de fresa. En la copa se vierte 45 ml de sirope de fresa. Se colocan dos bolas no. 20 de helado de vainilla. Se bañan las bolas de helados con sirope de fresa y se corona con una guinda de fresa.

Presentación: La copa se coloca sobre un plato base, con una servilleta de papel y se acompaña de una cucharilla de cabo largo, enmarcada a la derecha del cliente. Se sirve siempre acompañada de una copa con agua y hielo. Se presenta un servilletero para el uso higiénico del cliente, al terminar.

Nombre: Sundae de Primavera.

Utensilios requeridos: tener disponible la copa tulipán, el platillo base para la copa, el cucharón mecánico no. 20, la cucharilla de cabo largo y la servilleta de papel o servilletero.

Procedimiento técnico: tener disponible el helado de vainilla, el coctel de frutas y cortes de frutas (sin su jugo) para decorar. Se vierten 45 ml de coctel de frutas dentro de la copa tulipán, se colocan dos bolas de helado de vainilla dentro de esa copa y se coloca el resto del coctel de frutas alrededor de su borde. Finalmente, se corona con una guinda o perla de fruta para que contraste.

Presentación: la copa se monta sobre el platillo base y una servilleta de papel, se enmarca la cucharilla a la derecha del cliente, se acompaña con una copa con agua helada, sobre un posavasos.

Nombre: Arlequín.

Utensilios requeridos: copa sencilla para helado, cucharón mecánico no. 20, platillo base para la copa, cucharilla para helado, copa con agua para el acompañamiento del servicio, servilleta o servilletero de papel usarse después del servicio.

Procedimiento técnico: tener disponibles los sabores de helados con los que se va a trabajar. Con el cucharón mecánico no. 20, se toma, en la mitad de su capacidad, uno de los dos sabores de helado que se van a utilizar; después se repite el procedimiento con el otro sabor de helado, colocándola junto a la mitad tomada antes. Queda una sola bola de helado con dos colores y sabores diferentes.

Decoración: Consiste en la propia la belleza de las formas diversas y parejas de colores y sabores de helados, en una misma bola.

Presentación: se presenta delante del cliente sobre un plato base y una servilleta de papel, con la cucharilla o pala para helado, enmarcada a la derecha del cliente. Se acompaña de una copa con agua helada, también enmarcada a la derecha del cliente.

Nombre: Cake a la moda.

Utensilios requeridos: cucharón mecánico no. 20, canoa de cristal para helados, plato base para depositar la canoa, pinza para frutas, espátula para sostener la cuña de cake, cucharilla de postre para espolvorear las grajeas y cucharilla en forma de pala para helados.

Procedimiento técnico: tener a disposición el sabor del helado para trabajar, una fracción, a manera de cuña, del cake; perlas de frutas para la preparación, sirope de caramelo, chocolate o fresa; así como grajeas multicolores. En una canoa de cristal se coloca con la espátula la cuña, en posición horizontal. Al lado de la parte más estrecha de la cuña se coloca la bola de helado, se baña con sirope del sabor deseado por el cliente o indicado por el sodero, se decora con grajeas multicolores y se corona con una perla de fruta.

Presentación: se presenta delante del cliente la canoa sobre el plato base, con una servilleta de papel, la cucharilla se enmarca a la derecha del cliente y el tenedor para frutas, a la izquierda. Se enmarca la copa para agua helada a la derecha del cliente.

Nombre: Turquino.

Utensilios requeridos: canoa de cristal para helados, un cucharón mecánico no. 20, plato base para la canoa, cucharilla en forma de pala para helados, espátula para sostener la cuña de cake, cucharilla de postre para espolvorear las grajeas, copa para agua y servilletero con servilletas de papel.

Procedimiento técnico: tener disponibles una cuña de cake que no tenga mucho merengue y su masa no sea blanda, helados de fresa, chocolate o vainilla, y sirope de vainilla o sirope natural. En la canoa se coloca con la espátula, la cuña parada, en forma de pirámide. A ambos lados de la cuña y en el sentido de la eslora de la canoa, se coloca una bola de helado no. 20. Se baña la cuña con sirope de chocolate para que se semeje a una montaña elevada, se espolvorea con grajeas multicolores y se bañan ligeramente ambas bolas de helado con los siropes.

Presentación: en una canoa de cristal, sobre su plato base y con servilleta de papel. Se enmarca una cucharilla en forma de pala una y copa con agua helada, a la derecha del cliente.

Nombre. Ensalada de helados.

Utensilios requeridos: cucharón mecánico no. 20, plato para ensalada, pinza para frutas, cucharilla en forma de pala para helado, cucharilla de postre para espolvorear las grajeas.

Procedimiento técnico: tener dispuestos los cinco sabores de helados que lleva la preparación, un coctel de frutas, sin el jugo de estas, varios siropes para bañar las bolas de helado, perlas de frutas o guindas y grajeas multicolores. Dentro de un plato para ensalada se enmarcan, con el coctel de frutas, cinco divisiones para colocar una bola de helado en cada una, evitando que se mezclen y derritan. En cada espacio, la bola de helado que se coloca será de un sabor y color diferente. Cuando cada bola esté ya en el plato, se baña ligeramente con un sabor diferente de sirope. Se espolvorean con grajeas multicolores. La bola de helado que queda en el centro, se corona con una guinda o perla de fruta.

Presentación: en un plato para ensalada, con una cucharilla para helado y una copa de agua helada enmarcadas a la derecha, y se presenta un servilletero con servilletas de papel.

Nombre: Jimaguas.

Utensilios requeridos: Cucharón mecánico no. 20, canoa de cristal para helado, plato base para la canoa, cucharilla en forma de pala para helado, cucharilla de postre para espolvorear las grajeas y servilletero de papel.

Procedimiento técnico: tener preparados los sabores de helado deseados por el cliente o seleccionados por el sodero, sirope de caramelo, bizcochos u otro tipo de confitura, granillos o grajeas multicolores. En la canoa se colocan dos bolas de helado no. 20, de sabores diferentes y se bañan ligeramente ambas bolas con siropes de caramelo, espolvoreándoles las grajeas multicolores o el granillo.

Presentación: Se presenta la canoa sobre un platillo base, con servilleta de papel, se acompaña de la cucharilla para helado y se enmarca a la derecha del cliente la copa de agua helada.

Nombre: Tres Gracias.

Utensilios requeridos: canoa de cristal para helado, plato base para la canoa, cucharilla en forma de paleta para helado, cucharilla de postre para espolvorear las grajeas, servilleta de papel o servilletero para tales efectos, pinza para tomar las frutas y cucharón mecánico no. 20.

Procedimiento técnico: tener listos helados con sabores de chocolate, vainilla y fresa; disponer de siropes de los mismos sabores de los helados, grajeas multicolores y perlas de frutas o guindas. En la canoa se colocan tres bolas de helado no. 20, de los sabores mencionados y se bañan con sus siropes apropiados, se espolvorean grajeas multicolores o granillo sobre las bolas de helado. La bola del centro de la canoa se corona con una perla o guinda.

Presentación: la canoa con su plato base y una servilleta de papel, se ubican en el centro del espacio del cliente en la mesa, y se acompaña con la cucharilla en forma de pala para helado. A la derecha del cliente se enmarca una copa con agua helada, sobre un posavasos.

Nombre: Suero.

Utensilios requeridos: vaso de 14 onzas con su plato base, batidora o licuadora, servilleta de papel o servilletero, pajillero o absorbente, copa para agua y posavasos de cartón o plástico. Procedimiento técnico: disponer de helado del sabor deseado por cliente o sugerido por el sodero, sirope del mismo sabor del helado seleccionado, 3 onzas de leche bien fría y una taza de café con leche y merengue sin azúcar. En el vaso de la licuadora se vierten la leche, el helado, el sirope y el merengue. Se baten durante 3 o 4 minutos, de manera que el helado se mezcle con todo.

Presentación: se sirve la mezcla espesa y homogénea, en el vaso de 14 onzas, se acompaña de pajilla o absorbente. El vaso se coloca sobre un plato base, se enmarca en el centro del cliente y a la derecha del cliente se enmarca la copa con agua helada.

Nombre. Barcaza de fruta bomba.

Utensilios requeridos: plato base, pinza para fruta, cucharilla de cabo largo para helado, cucharón mecánico no. 20, copa para agua, cucharilla de postre para espolvorear las grajeas y servilleta de papel o servilletero.

Procedimiento técnico: tener listos los sabores de helado para la preparación, disponer de una fruta bomba, mediana y madura; de un coctel de frutas sin el jugo de estas, perlas de estas mismas frutas que componen el coctel y grajeas multicolores. A la fruta bomba, después de lavarla, se le quitan los extremos, se corta en dos mitades y se le quitan las semillas, despulpándola solo lo necesario para darle espacio a la colocación, en cada mitad, de las bolas de helado no. 20, combinando sus colores y sabores. Se rellenan los espacios entre una bola y otra con coctel de fruta, se les espolvorea gragea multicolor, se corona cada bola con una perla de fruta, en contraste, y se coloca la fruta bomba en un plato base.

Presentación: se presenta en el centro del cliente, se acompaña de una cucharilla de cabo largo, que se coloca en el plato base. Entre el plato base y la fruta bomba se coloca una servilleta de papel y, a la derecha del cliente, se enmarca una copa de agua helada.

Nombre: Piña sorpresa.

Utensilios requeridos: tabla para picar, cuchillo grande con filo, despulpadora mecánica de piña, plato base, cucharilla de cabo largo, copa para agua y servilletero.

Procedimiento técnico: disponer de una piña madura y de tamaño mediano, helado de fruta, preferentemente de piña, coco, guanábana u otra fruta carnosa; de coctel de frutas sin el jugo de esta, y guindas, preferentemente de fresas rojas o de menta verde. La piña se debe lavar y quitarle las espinitas de la cáscara, se le aplica debajo del penacho un corte transversal, a manera de tapa; se despulpa la piña con el equipo apropiado y se rellena con el helado de cualquiera de los sabores mencionados. En el penacho se le insertan guindas de variados colores para alegrarla, se coloca de nuevo la tapa a la piña y se coloca esta sobre el plato base.

Presentación: Se coloca la cucharilla de cabo largo a la derecha del cliente, entre la piña y el plato base se ubica una servilleta de papel, se coloca frente al cliente y se enmarca una copa de agua helada a la derecha del cliente.

Conclusiones.

El helado es un alimento que, a través de su elaboración de complejidad creciente y degustado multiseculares, puede ser utilizado con finalidad gastronómica diversa, siendo apto para emplearse desde aperitivo hasta postres, en múltiples tipos de menú, restaurantes

y consumidores de todos los gustos, edades, orígenes, extracciones sociales, ocasiones y momentos.

Luego entonces, su estudio y aplicación creativa de sus bondades en la confección de los menús, debe formar parte del deber ser del desempeño de los estudiantes y profesionales de la Gastronomía.

Bibliografía.

ALBRECHT, K. *El servicio al cliente externo*. Bogotá, Colombia: Editorial Paidós-Colombia, 2005.

ALBRECHT, K. *La revolución del servicio*. Bogotá, Colombia: Editorial Legis, 2007.

BECVAR, R. *Ofrezca un servicio 5 estrellas*. México, D.F.: Editorial Limusa, pp. 20-38, 2003.

BRILLAT-SAVARIN, J. A. *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy*. Washington, DC: Counterpoint Press, 1999.

BRÍNGUEZ, S. *Programa de gestión empresarial*. México, D.F.: Editorial Continental, 2008.

CASTILLO, V. A. *Fiabilidad y calidad del servicio*. México, D.F.: Editorial Continental, 2006.

COLECTIVO DE AUTORES. *Material de formación profesional. Compendio de A+B*. Barcelona: Editorial Universidad, 1999.

COLECTIVO DE AUTORES. *Enciclopedia práctica profesional de restauración*. Madrid: Consultores S. A., 2008a.

COLECTIVO DE AUTORES. *Gestión de la restauración. México*. D.F.: Editorial Benito Juárez, 2008b.

DEKURA, H. I. *Las varias formas del servicio de gala*. Madrid: Editorial Libsa, 2005.

ESCOLAR SOBRINO, H. *La Biblioteca de Alejandría*. Madrid: Editorial Gredos, 2003.

GRIMOD DE LA REYNIÈRE, A. B. L. *Manual de anfitriones y golosos*. París: Editorial Los Cinco Sentidos, 1808.

GRIVETTI, L. E. *Chocolate History, Culture Heritage* (1ª edición). New Jersey: Willey & Sons, 2009.

GROVES, COLIN; WILSON, D. E. y REEDER, D. M. (eds.). *Mammal Species of the World* (tercera edición). Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2005.

- GRUPO SOL. *Manual para salones y banquetes*. España: Editora del Grupo Sol, 1998.
- GUANCHE, J. y CORRAL, C. *Diccionario Etnográfico, tomo II, Los pueblos de Suramérica*. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales, 2015.
- LERNER, F. *Historia de las bibliotecas del mundo: desde la invención de la escritura hasta la era de la computación*. Buenos Aires: Troquel, 1999.
- LORENZO DELGADO, M. M. El buffet: arte, satisfacción y economía. *Monografías de la Universidad de Matanzas* (ISBN: 978 - 959 - 16 - 4235 - 6), 2018.
- LUJÁN, N. *El libro del café*. Barcelona: (s/e), 1984.
- LUJÁN, N. *Placeres de la sobremesa: café, copa y puro*. Barcelona: (s/e), 1991.
- LUMINET, J. P. *El incendio de Alejandría*. México, D.F.: Ediciones B., 2002.
- ODY, P. *Complete Guide to Medicinal Herbs*. New York: Dorling Kindersley Publishing, 2000.
- RAE. *Diccionario de la lengua española* (23ª edición). Madrid: Real Academia Española, 2014.
- SPANG, R. L. *The invention of the restaurant: Paris and modern gastronomic culture*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2000.
- SYMONS, M. *A History of Cooks and Cooking*. Chicago: University of Illinois Press, 2004.
- SZMITKO, P. E. y VERMA, S. Cardiology patient pages. Red wine and your heart. *Circulation* 111 (2): e10-1, 2005.
- UNIVERSITY OF COLUMBIA. *The Columbia Dictionary of Quotations*. New York: Columbia University Press, 1993.
- TORRES-CUEVAS, E. y LOYOLA VEGA, O. *Historia de Cuba. 1492-1898*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2007.
- VAAN, M. «cāseus». *Etymological Dictionary of Latin and the other Italic Languages*. Holanda: E. J. Brill, Koninklijke Brill, 2008.