

# G

**gabinza.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabinza**.

**gabriel.** Véase: queso gabriel.

**gachas.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de La Mancha. Un plato sencillo, característico de la antigua vida pastoril y que ha conseguido un merecido lugar en el recetario popular. Cocina de La Mancha. **Ingredientes:** chorizos, panceta, ajo, harina, aceite, sal.

**gachas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería. **Ingredientes:** harina, leche, aceite, canela, azúcar, cáscara de limón, matalahúva, sal, trozos de pan frito, canela molida.

**Gadiculus argenteus.** Pez. Designación oficial: **faneca plateada**.

**Gadiculus thori.** Pez. Designación oficial: **faneca plateada**.

**Gadidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantopterygios. Orden: gadiformes (anacantinos) Sinónimo: bacalaos. La familia de los bacalaos abarca una serie de peces muy diferentes que, sin embargo, poseen las siguientes ca-

racterísticas comunes; las aberturas branquiales son anchas, la aleta caudal está claramente diferenciada. La mayoría de ellos poseen una especie de barbilla en la mandíbula, algunos la tienen incluso en torno a la boca. Los peces de la familia de los bacalaos más desarrollados tienen aletas dorsales y anales separadas; otros tipos, sin embargo, tienen un cuerpo casi parecido al de la anguila. Las distintas clases de bacalao se comercializan como pescado fresco (también en filetes) y como congelado. La preparación del bacalao en salazón o seco es especialmente importante en los países nórdicos. Las huevas se utilizan como **sucedáneo del caviar**. Véase: pescados desecados. Consideramos: abadejo (*Pollachius pollachius*), abadejo de Alaska (*Theragra chalcogramma*), arbitán (*Molva macrophthalmia*), bacaladilla (*Micromesistius poutassou*), bacaladilla del Sur (*Micromesistius australis*), bacalao (*Gadus morhua*), bacalao ártico (*Eleginus navaga*), bacalao del Pacífico (*Gadus macrocephalus*), bacalao polar (*Boreogadus saida*), bertorella (*Gaidropsarus mediterraneus*), brosmio (*Brosme brosme*), capellán (*Trisopterus minutus capelanus*), carbonero (*Pollachius virens*), eglefino (*Melogrammus aeglefinus*), *Eleginus gracilis*, faneca (*Trisopterus luscus*), lota (*Lota lota*), lota (*Gaidropsaus vulgaris*), maloto (*Trisopterus minutus*), maruca (*Molva molva*), maruca azul (*Molva dipterygia dipterygia*), merlán (*Merlangius merlangus*), mollera (*Trisopterus minutus*), tomcod (*Microgadus proximus*).

**gádidos.** Véase: *Gadidae*.

**Gadiformes.** Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: paracantopterygios. Incluye los bacalaos, abadejos, merluzas, lotas, etc. Aletas de radios blandos, las pélvicas a menudo con muchos radios y en posición torácica o yugular; la aleta caudal cuando está presente, está formada principalmente por radios dorsales y anales, sin hipural ensanchado, vejiga natatoria sin conducto; en el hemisferio norte, en su mayoría marinos, habitantes del fondo; de gran importancia comercial. Sinónimo: **gadiformes**. peces similares al bacalao.

**gado-gado.** Nombre del plato de la cocina India. Nombre español: ensalada de vegetales cocidos con salsa de maní.

**Gadus aeglefinus.** Familia: gádidos. Pez semejante al bacalao pero de sabor inferior. Designación oficial: **eglefino**.

**Gadus albidus.** Pez. Designación oficial: **brótola de fango**.

**Gadus barbatus.** Pez. Designación oficial: **faneca**.

**Gadus blennoides.** Pez. Designación oficial: **brótola de fango**.

**Gadus byrkelange.** Pez. Designación oficial: **arbitán**.

**Gadus callarias.** Pez. Designación oficial: **bacalao**.

**Gadus capelanus.** Otro nombre del pez: *Trisopterus minutus*. Designación oficial: **capellán**.

**Gadus dypterigius.** Pez. Designación oficial: **arbitán**.

**Gadus elongatus.** Otro nombre del pez: *Molva macrophtalma*. Designación oficial: **arbitán**.

**Gadus euxinus.** Pez. Designación oficial: **merlán**.

**Gadus fuliginosus.** Pez. Designación oficial: **renacuajo de mar**.

**Gadus fuscus.** Pez. Designación oficial: **bertorella**.

**Gadus glacialis.** Pez. Designación oficial: **bacalao ártico**.

**Gadus luscus.** Otro nombre del pez: *Trisopterus luscus*. Designación oficial: **capellán**, **mollera**.

**Gadus lycostomus.** Pez. Designación oficial: **abadejo**.

**Gadus macrocephalus.** Familia: gádidos. Vive en el Pacífico Norte (desde Japón hasta California) y mide hasta 114 cm. Nombre vulgar y designación oficial: **bacalao del Pacífico**.

**Gadus mediterraneus.** Pez. Designación oficial: **bertorella**.

**Gadus melanostomus.** Pez. Designación oficial: **bacaladilla**.

**Gadus merlangus.** Otro nombre del pez: *Merlangius merlangius*. Designación oficial: **merlán**, **bacaladilla**; **plegonero**.

**Gadus merluccius.** Otro nombre del pez: *Merluccius merluccius*. Designación oficial: **merluza**.

**Gadus merlus.** Otro nombre del pez: *Merluccius merluccius*.

**Gadus minutus.** Otro nombre del pez: *Trisopterus minutus*. Designación oficial: **mollera**.

*Gadus molva*. Otro nombre del pez: *Molva molva*. Designación oficial: **maruca**.

*Gadus mora*. Pez. Designación oficial: **molle-  
ra moranella**.

*Gadus morhua* Familia: gádidos. Cuerpo alargado, con aletas redondeadas, muy cercanas entre sí. Barbillas largas y fuertes. Línea clara en los laterales, curvada hasta el comienzo de la tercera aleta dorsal y luego recta. Coloración variada, por lo general verdosa, parda o rojiza, con manchitas. Longitud récord 2 m (Atlántico noroccidental) El bacalao aparece en el Atlántico Norte, en zonas tanto cercanas a la costa como en profundidades de 600 m o más. Se alimenta de animales de los fondos (gusanos, cangrejos, animales blandos, etc.) y, en edad avanzada, de determinados tipos de peces. Pescado muy popular, de carne blanca y consistente, y sabor delicado. Por ser un pez tan apreciado, el bacalao ocupa el primer puesto de importancia económica de esta familia en Europa. Comúnmente se conserva en salado. Se pesca en verano con sedales o con redes de arrastre. Puede alcanzar tamaños muy grandes, por lo que se suele vender en filetes sin piel o en rodajas; cuando se trata de piezas pequeñas se puede adquirir entero. Tiene espinas grandes, fáciles de limpiar. En Europa se suele salar y secar para conservarlo; el bacalao salado es un magnífico ingrediente de muchos platos de las cocinas española y portuguesa. Sus deliciosas huevas se emplean en la **taramasalata** (paté de huevas) Se encuentra todo el año y se puede cocinar de diversas maneras. Un papel similar ocupa el bacalao del Pacífico (*Gadus macrocephalus*), el bacalao polar (*Boreogadus saida*) y el bacalao Tom del Pacífico o Tomcod (*Microgadus proximus*). Durante muchos años el bacalao se ha consumido en España casi únicamente salado, o seco sin salar (pejepalo), perocada vez tiene más aceptación fresco, y desde que se han desarrollado las técnicas de congelación a bordo, congelado. Con el nombre de bacalao, se expenden, saladas y secas, tres especies semejantes pero de sabor inferior: eglefino

(*Gadus aeglefinus*), colín (*Gadus polachius*) y locha (*Phycis tenuis*). Nombre vulgar y designación oficial: **bacalao**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, gadiforme. *Gadus morhua*, Linneo. Véase: pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico, de 35 cm y la talla comercial de 300 g/unidad. Véase: pescados.

*Gadus morhua callarias*. Pez. Designación oficial: **bacalao del Báltico**.

*Gadus morhua macrocephalus*. Pez. Designación oficial: **bacalao del Pacífico**.

*Gadus morhua morhua*. Pez. Designación oficial: **bacalao del Belt**.

*Gadus mustela*. Pez. Designación oficial: **madre de la anguila**.

*Gadus mustella*. Pez. Designación oficial: **lota**.

*Gadus navaga*. Otro nombre del pez: *Eleginus navaga*. Designación oficial: **bacalao ártico**.

*Gadus phycis*. Pez. Designación oficial: **brótola de roca**.

*Gadus pollachius*. Otro nombre del pez: *Pollachius pollachius*. Designación oficial: **abadejo**.

*Gadus poutassou*. Otro nombre del pez: *Microsistius poutassou*. Designación oficial: **bacaladilla**.

*Gadus ruber*. Pez. Designación oficial: **merluza**.

*Gadus sey*. Pez. Designación oficial: **palero**.

*Gadus smarkii*. Pez. Designación oficial: **faneca noruega**.

*Gadus tau*. Pez. Designación oficial: **sapo**.

***Gadus tenius***. Familia: gádidos. Pez semejante al bacalao pero de sabor inferior. Designación oficial: **locha**.

***Gadus torsk***. Pez. Designación oficial: **brosmio**.

***Gadus tricirratus***. Pez. Designación oficial: bertorella; lota.

***Gadus virens***. Otro nombre del pez: *Pollachius virens*. **palero**.

***Gadus viridis***. Pez. Designación oficial: **abadejo**.

**gaeng keo wan kai**. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: curry verde de pollo.

**gaeng ped kai**. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: curry rojo de pollo.

**gag**. Nombre vulgar del pez: *Mycteroperca microlepis*.

**gai lon**. Nombre vulgar de la planta: *Brassica rapa* var. *algolabra*.

**gaiba**. Designación oficial española del pez: *Coryphaenoides holotrachys*; *Macrurus holotrachys*.

***Gaidropsarus barbatus***. Pez. Designación oficial: **barbada**.

***Gaidropsarus ensis***. Pez. Designación oficial: **lota**.

***Gaidropsarus mediterraneus***. Familia: gádidos. Son peces de tamaño mediano a pequeño, con el cuerpo alargado y comprimido, cuya altura máxima está comprendida más de 6 veces, en esta especie, en la longitud total, que contienen también hasta 5 veces la longitud de la cabeza. Presenta 3 barbillas, 2 en el labio superior y una en el mentón. Coloración pardo oscura o rojiza

sobre dorso y flancos, más o menos manchada de blanco; vientre más claro; dorsal y anal bordeadas de oscuro. Talla 45 cm. Peso hasta 750 g. Bastante común en el Atlántico y Mediterráneo y no es muy apreciada. Nombre vulgar: bertorella, guaita, lechera, lota, motela. Designación oficial: **bertorella**.

***Gaidropsarus mustela***. Pez. Designación oficial: **madre de la anguila**.

***Gaidropsarus mustellaris***. Pez. Designación oficial: **bertorella**.

***Gaidropsarus tricirratus***. Pez. Designación oficial: **lota**.

***Gaidropsarus vulgaris***. Familia: merlúcidos. Es muy parecida al brosmio en la constitución de sus aletas. Como característica principal, la lota o mollareta tiene en la mandíbula superior dos barbitas y en la inferior, una. Alcanza los 60 cm de longitud y 1 kg de peso. Color rojo ladrillo con manchas oscuras. Se alimenta de crustáceos y animales blandos, así como de pequeños peces. Se extiende por el Atlántico Norte y existe una especie mediterránea. Nombre vulgar: **lota**, mollareta. Designación oficial: **lota**.

***Gaidropsaurus cimbrius***. Pez. Designación oficial: **barbada**.

***Gaidropsaurus mediterraneus***. Pez. Designación oficial: **barbada**.

***Gaidropsaurus megalokynodon***. Pez. Designación oficial: **barbada**.

**gailles roties grand-mere**. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: codornices al horno con tortas de verdura. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**gaitero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mula**.

**gaizcata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

**gaizkata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

**gaiztaka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **esturión**.

**gajar vada.** Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: croquetas de zanahoria con especias

**gajo.** Verdura o fruta redonda cortada en cuartos u octavos, o la división vertical natural (como en una naranja) Véase: técnicas de preparación de verduras; técnicas de corte de verduras.

**gala.** Véase: manzana gala.

**gala roig.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

**Galactinia badia.** Otro nombre de la seta: *Peziza badia*.

**Galactinia badio-confusa.** Otro nombre de la seta: *Peziza badio-confusa*.

**Galactinia olivacea.** Otro nombre de la seta: *Peziza phyllogena*.

**Galactinia praetervisa.** Otro nombre de la seta: *Peziza praetervisa*.

**Galactinia succosa.** Otro nombre de la seta: *Peziza succosa*.

**Galactinia sylvestris.** Otro nombre de la seta: *Peziza arvernensis*.

**galactosa.** Monosacárido. Aldohexosa cuyo enantiomorfo D se encuentra muy distribuido en la naturaleza en forma glucosídica, dando lugar a disacáridos (lactosa) y polisacáridos (hemicelulosas, gomas, mucílagos, polisacáridos bacterianos, galactanos, etc.) Véase: hidratos de carbono.

**galafate.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **calafate negro**.

**galán.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raor**.

**galana.** Nombre vulgar del pez: *Oblada melanura*.

**galana.** Nombre vulgar del pez: *Spicara smaris*. Designación oficial: chucla, oblada.

**galanga.** Nombre vulgar de la planta: *Alpinia officinarum*.

**galanga de hojas estrechas.** Nombre vulgar de la planta: *Alpinia oxiphylla*.

**galanga kempferia.** Nombre vulgar de la planta: *Kaempferia galanga*.

**galanga mayor.** Nombre vulgar de la planta: *Alpinia galanga*.

**galanga menor.** Nombre vulgar de la planta: *Alpinia officinarum*.

**galangal.** Especia constituida por el rizoma en polvo de la planta *Languas galanga*. Se vende en los mercados asiáticos con el nombre de *laos*. Se usa en los platos indonesios picantes y con pescado y marisco en Malasia.

**galano.** Designación oficial española del pez: *Hypoprion brevirostris*.

**galano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón galano**; tiburón oceánico.

**galano de ley.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón galano**.

**galanperna.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota acutescamosa*.

**galanperna arrosa.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cystoderma carcharias*.

**galanperna erdizuritu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota excoriata*.

**galanperna faltsu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lepiota badhami*.

**galanperna hiltzaile.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lepiota helveola*.

**galanperna jangarri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota procera*.

**galanperna mamugorriska.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota rhacodes*.

**galanperna piriniarra.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pholiota aurea*.

**galanperna puntadun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota umbonata*.

**galanperna usaintsu.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lepiota cristata*.

**galanperna zinabrio-kolore.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cystoderma cinnabarinum*.

**galanperna zokousain.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Cystoderma amiantinum*.

**galanperna zuri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lepiota naucina*.

**galantina de pavo.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 1 hora. Cocción: 3 a 4 horas. **Ingredientes:** pavo, limones, ajo, sal, pimienta, jamón serrano, carne de cerdo, miga de pan, leche, foie gras trufado, vino seco, huevo duro, huevo, pepinillos dulces, nuez moscada, orégano, comino, pimientos morrones, aceitunas rellenas, hígado y molleja del pavo, manteca, cebolla, laurel, pimienta en grano, leche. Véase: entradas frías de aves.

**galantina imitación jabalí.** Fiambre que presenta un bello y singular “mosaico” que se obtiene con sangre y magro de cerdo. Por

cada litro de sangre se utilizan 350 g de magro aproximadamente.

**galantina trufada.** Fiambre de composición parecida a las galantinas con 10% de trufas, con cantidad menor no se percibe el sabor.

**galantinas.** Materia prima: 50% Pasta fina y filetes de vacuno. 8% aceitunas verdes, 6% pimienta roja de bote, 8% pistachos y redaño. Según el Código Alimentario, 3.10.27. Es el fiambre en cuya composición entran carnes y vísceras de porcino y vacuno, carnes y vísceras de aves, adicionados o no de pescado y marisco, leche, nata, huevos, setas y otros vegetales. Véase: fiambres. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Galantinas fiambre	
Energía (kJ)	1015,74
Sodio (mg)	660,00
Energía (kcal)	243,00
Potasio (mg)	185,00
Fósforo (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Colesterol (mg)	70,00
Grasa (g)	19,80
Proteína bruta (g)	16,20
Calcio (mg)	14,00
Magnesio (mg)	10,00
Grasa moninsaturada (g)	8,80
Grasa saturada (g)	7,60
Ácido fólico (µg)	3,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,80
Hierro (mg)	2,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,50
Cinc (mg)	1,30
Grasa poliinsaturada (g)	1,30
Vitamina D (µg)	0,50
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,12
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,11
Vitamina E (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00

Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Yodo (mg)	

**galateas.** Véase: *Galatheididae*.

**Galatheididae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: anomuros. Característico de esta familia de cangrejos mediterráneos es el tórax relativamente ancho y comprimido, con bordes afilados y una superficie Surcada normalmente por estrías diagonales. El rostrum, muy bien formado, es triangular o en forma de aguijón punzante. El par de patas delanteras se compone de articulaciones extraordinariamente alargadas que acaban en una pequeña pinza. La cola, igualmente ancha y comprimida, tiene la longitud del tórax. Representantes de esta familia viven en todos los mares y en todas las profundidades, desde el Ártico al Antártico. Las dos especies consideradas, que al ser tan parecidas se confunden, revisten una considerable importancia económica para el mercado mundial. Sinónimo: cangrejos de surcos. Consideramos: cangrejo saltador de mar profunda (*Munia rugosa*), langostino amarillo (*Pleuroncodes monodon*).

**galato de dodecilo.** (E-312) Ester dodecílico del ácido gálico, 3,4,5-trihidroxibenzoato de dodecilo. De origen químico se usa como antioxidante desde los años 1940. Sus efectos son aún insuficientemente conocidos aunque un estudio realizado en 1981 reveló que podrían inducir a la aparición de cáncer. Está prohibido en alimentos infantiles. En fuertes dosis puede provocar reacciones en la mucosa bucal. Se ha dicho que los alérgicos a la aspirina no deben tomarlo. Puede producir dermatitis. En alimentación se usa en: Aceites comestibles, grasas, repostería, pastelería, galletas, conservas cárnicas, queso fundido, conservas de pescado. La cantidad autorizada de este aditivo es: Para aceites de semillas oleaginosas 100 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

vo es: Para aceites de semillas oleaginosas 100 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

**galato de octilo.** (E-311) Ester octílico del ácido gálico, 3,4,5-trihidroxibenzoato de octilo. De origen químico se usa como antioxidante desde los años 1940. Sus efectos son aún insuficientemente conocidos aunque un estudio realizado en 1981 reveló que podrían inducir a la aparición de cáncer. Está prohibido en alimentos infantiles. En fuertes dosis puede provocar reacciones en la mucosa bucal. Se ha dicho que los alérgicos a la aspirina no deben tomarlo. Puede producir dermatitis. En alimentación se usa en: Aceites comestibles, grasas, repostería, pastelería, galletas, conservas cárnicas, queso fundido, conservas de pescado. La cantidad autorizada de este aditivo es: Para aceites de semillas oleaginosas 100 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

**galato de propilo.** (E-310) Ester propílico del ácido gálico, 3,4,5-trihidroxibenzoato de propilo. De origen químico se usa como antioxidante desde los años 1940. Sus efectos son aún insuficientemente conocidos aunque un estudio realizado en 1981 reveló que podrían inducir a la aparición de cáncer. Está prohibido en alimentos infantiles. En fuertes dosis puede provocar reacciones en la mucosa bucal. Se ha dicho que los alérgicos a la aspirina no deben tomarlo. Puede producir dermatitis. En alimentación se usa en: Aceites comestibles, grasas, repostería, pastelería, galletas, conservas cárnicas, queso fundido, conservas de pescado. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 100 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

**Galaxias maculatus.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **inanga**.

**galdakao lanperna.** Nombre vulgar vasconce de la seta: *Amanita rubescens*.

**galega.** Véase: aceituna galega.

*Galeichthys assimilis*. Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **bagre mayano**.

*Galeichthys bonillai*. Pez. Designación oficial: **bagre cazón**.

*Galeichthys caerulescens*. Pez. Designación oficial: **bagre cuatete**.

*Galeichthys dacycephalus*. Pez. Designación oficial: **Bagre cuate**.

*Galeichthys felis*. Pez. Designación oficial: **bagre**.

*Galeichthys jordani*. Pez. Designación oficial: **bagre canchimalo**.

*Galeichthys lentiginosus*. Pez. Designación oficial: **bagre moteado**.

*Galeichthys milberti*. Pez. Designación oficial: **bagre gato**.

*Galeichthys peruvianus*. Pez. Designación oficial: **bagre de faja**.

*Galeichthys seemanni*. Pez. Designación oficial: **bagre tete**.

**galeo**. Nombre vulgar del pez: *Galeorhinus galeus*. Designación oficial: **cazón**; **pintarroja**.

*Galeocерdo arcticus*. Pez. Designación oficial: **tintorera tigre**.

*Galeocерdo cuvier*. Pez. Designación oficial: **tintorera tigre**.

*Galeocерdo zyopterus*. Pez. Designación oficial: **tiburón soperо**.

*Galeoides dacadactylus*. Pez. Designación oficial: **pescado de bacalao**.

*Galeorhinus arcticus*. Pez. Designación oficial: **tintorera tigre**.

*Galeorhinus australis*. Pez. Designación oficial: **cazón australiano**.

*Galeorhinus capensis*. Pez. Designación oficial: **cazón**.

*Galeorhinus galeus*. Familia: carcarínidos. Pequeño tiburón de cuerpo esbelto y ojos ovalados, con párpados y con espiráculos. Orificios nasales rasgados hacia atrás. Surcos labiales superiores cortos. Notable por el perfil que presenta la gran caudal. Dientes triangulares característicos, afilados y puntiagudos; los de los lados de la mandíbula son oblicuos y aserrados en el lado más corto; los del centro de la mandíbula son verticales y aserrados a ambos lados. Sin fosas nasales. Dorso y flancos grisáceos o gris marrón y vientre más claro; dorsales y escapulares bordeadas de blanco. Talla máxima 2 m. Peso máximo 35 kg. Habita en el Atlántico y Mediterráneo. Su carne es roja parecida a la del atún y distintamente apreciada; en el Sur de España, adobada y rebozada, se sirve bajo el nombre de “**bienmesabe**”. Precisamente es durante su preparación, cuando desaparece el olor a perro. Véase: pescados Nombre vulgar: **cazón**, **galeo**, **gato**, **lija**, **tolle**, **tiburón perro**. Designación oficial: **cazón**, **tollo vitamínico**.

*Galeorhinus vitaminicus*. Pez. Designación oficial: **tollo vitamínico**.

*Galeorhinus zyopterus*. Pez. Designación oficial: **peje cazón**.

**galeper**. Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Coturnix coturnix*. Sinónimo: **codorniz**.

**galera**. Designación oficial española del crustáceo: *Squilla mantis*. Sinónimo: **araña**.

**galera bruja**. Designación oficial española del crustáceo: *Squilla biformis*. Sinónimo oficial: **Camarón brujo**; **Langostino**.



**galera hiltzaile.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Galera marginata*.

**galera japonesa.** Designación oficial española del crustáceo: *Oratosquilla oratoria*.

**galera langostina.** Designación oficial española del crustáceo: *Squilla parva*. Sinónimo oficial: Camarón brujo; Langostino.

***Galera marginata*.** Familia: naucariáceas. Género: galera. Características: Tienen el sombrero cónico o acampanado y son pequeñas y delgadas. Viven en lugares musgosos y es lignícola; las esporas son marrón ocre. Carne delgada de color amarillo marrón y con olor y sabor a harina. Seta venenosa y peligrosa, pues recientemente se han encontrado en su composición sustancias de tipo amanitina, como en *Amanita phalloides*, aunque en mucha menor concentración. Nombre vulgar: **galerina rebordeada**. En vascuence: **galera hiltzaile**. Sinónimo: *Galerina marginata*.

**galera panameña.** Designación oficial española del crustáceo: *Squilla panamensis*. Sinónimo oficial: Alacrán de mar; Camarón brujo; Camarón mantis.

**galera pateadora.** Designación oficial española del crustáceo: *Squilla aculeata*. Sinónimo oficial: Camarón brujo; Langostino; Nape pateador.

**galera zapateadora.** Designación oficial española del crustáceo: *Pterigosquilla armata*. Sinónimo oficial: Napes; Zapateador.

**galeras.** Véase: *Stomatopoda*. Sinónimo: estomatópodos.

**galeras a la parrilla.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** galeras, ajo, aceite de oliva, sal, pimienta, limón. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

***Galerhinus capensis*.** Pez. Designación oficial: **cazón**.

**galerina de los musgos.** Nombre vulgar de la seta: *Galerina hypnorum*.

***Galerina hypnorum*.** Familia: agaricaceae. Subfamilia: agaricaceae. Seta asociada con los musgos. Nombre vulgar: **galerina de los musgos**.

***Galerina marginata*.** Otro nombre de la seta: *Galera marginata*.

***Galerina mutabilis*.** Otro nombre de la seta: *Pholiota mutabilis*.

**galerina rebordeada.** Nombre vulgar de la seta: *Galera marginata*.

***Galerina unicolor*.** Otro nombre de la seta: *Galera marginata*.

***Galeus canis*.** Pez. Designación oficial: **cazón**.

***Galeus galeus*.** Pez. Designación oficial: **cazón**.

***Galeus glaucus*.** Pez. Designación oficial: **tinторera**.

***Galeus melastomus*.** Familia: esciliorrínidos. De la misma familia del alitán, el bocanegra vive en las grandes profundidades (generalmente entre 150 y 300 m, como máximo a 900 m) Cabeza aguda. Cavidad bucal negruzca. Orificios nasales bastante alejados de la boca. Pedúnculo caudal ligeramente curvado hacia abajo. El vértice superior de su gran aleta caudal está formada por una columna de espinas planas y dispuestas en forma de diente de sierra. Extendido por el Atlántico oriental y en el Mediterráneo occidental. Nombre vulgar: **bocanegra**, cola de sierra, olayo. Designación oficial: **bocanegra**.

***Galeus mustelus*.** Pez. Designación oficial: **musola**.

***Galeus vulgaris*.** Pez. Designación oficial: **cazón**.

***Galeus zyopterus***. Pez. Designación oficial: **tollo vitamínico**.

**galia**. Véase: melón galia.

**galia israelí**. Véase: melón galia israelí.

**galiana**. Otro nombre de la pieza de pan: torta cerceña. Véase: panes de España.

**galimpierna**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota procera*.

**galio**. Nombre vulgar de la planta: *Galium verum*.

***Galipea cusparia***. Familia: rutáceas. Tribu: eucusparieas. Es un árbol de hasta 7 m de altura. Presenta un tronco erecto con ramas irregulares y una corteza prosa de color grisáceo, de olor repugnante y sabor amargo y algo urticante. Las hojas son alternas, trifoliadas y con pecíolo; de color verde brillante con pequeños puntitos blancos y desprenden un aroma que recuerda al del tabaco. Las flores son de color blanco, muy bonitas y con un olor algo narcótico y discretamente nauseabundo. El fruto presenta normalmente 5 cápsulas que contienen en su interior 2 semillas. De su corteza se extrae la **angostura**.

**galipierno**: Nombre vulgar de la seta tóxica: *Amanita pantherina*.

***Galium odoratum***. Familia: rubiáceas. El perfume natural de esta bonita planta trepadora es suave, pero al cortarla despide un embriagador aroma a heno recién cortado, que persiste aún cuando las ramitas se sequen o congelen. El aroma se transmite rápidamente a los líquidos. Las hojas de raspilla tienen afinidad con el melón, las peras y las manzanas. Añada a un jugo de uvas o de manzana. El almíbar se usa para dar sabor a postres, cremas y tortas pasteles. La infusión se usa en marinadas y aderezos. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar:

**raspilla**, aspérula olorosa. Sinónimo: *Asperula odorata*.

***Galium verum***. Familia: rubiáceas. Planta vivaz, con tallos subterráneos o rizomas muy ramificados (del grosor de 1 a 2 mm) de color castaño claro, nudosos y con las raíces que arrancan de los nudos. Las flores son numerosísimas, y se agrupan en un ramillete terminal en forma de panícula; huelen delicadamente a miel. Esta planta tiene un ligero sabor amargo, algo más intenso y aromático en las sumidades floridas. Florece en Junio, y por San Juan está en plena floración, que se prolonga durante la mayor parte del verano. Se cría en los prados, bosques aclarados, ribazos, etc de casi toda España. Se emplea para cuajar la leche en la fabricación de quesos. Nombre vulgar: **galio**, cuajaleche, hierba cuajadera, hierba sanjuanera, presera.

**gall**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gall de la mar**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gall de San Pera**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gall de San Pere**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gall de Sant Pere**. Nombre vulgar valenciano del pez: *Zeus faber*.

**gall fabé**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cabruza**.

**gall hindi**. Nombre vulgar catalán del ave: *Meleagris gallipavo*. Sinónimo: **pavo**

**galla marí**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gallano**. Designación oficial española del pez: *Labrus bimaculatus*; *Labrus carneus*; *La-*

*brus larvatus*; *Labrus lineatus*; *Labrus luvarus*; *Labrus mixtus*; *Labrus quadrimaculatus*; *Labrus trimaculatus*; *Labrus variegatus*. Sinónimo oficial: Aihen; Bastenaga; Bastenga; Bestenaga; Bestenague; Bodión; Bodión; Chiribito; Chirilitua; Chirito; Chiritua; Doncella; Durdo; Gallito; Gallito de rey; Gayano; Gayán; Grivia; Jayene; Jular; Kaio; Kaixero; Lloro; Maragota; Papagall; Pastenaga; Pastenague; Pinto; Sanut; Sucla; Sucla blanqueta; Tord; Tordo de mar; Tort blanch; Txibilitu; Txibilitua; Txistu; Xucla; Zapatero; Zorzal.

**gallarón.** Nombre vulgar del pez: *Myliobatis aquila*. Designación oficial: **águila marina**.

**galleg.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lactarius piperatus*.

**gallega.** Véase: uva brancellao.

**gallego.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cacho**.

**gallerbo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallerbu**.

**gallerbu.** Designación oficial española del pez: *Blennius graphicos*; *Blennius pavo*; *Lipophrys pavo*. Sinónimo oficial: Babosa; Bavosa; Brótola; Capsigrany; Dormilega; Futara; Gallerbo; Guilla; Kabusa indioilar; Perro; Raboa; Rabosa; Torillo; Vieja.

**gallet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ochavo**.

**galleta.** Nombre vulgar del pez: *Microchirus variegatus*. Designación oficial española del pez: *Antigonia capros*.

**galleta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **golleta**.

**galleta.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería. Según el Código Alimentario, 3.20.58. Son los productos obtenidos por la tostación de una masa elaborada con harinas, grasas comestibles, azúcares, productos aromáticos

diversos, sal y otros productos alimenticios. 3.20.59 **Galleta molida**. 3.20.60 **Manipulaciones y rotulación**. Véase: otros derivados de harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Galleta tipo María</b>	
Energía (kJ)	1921,76
Energía (kcal)	459,95
Calcio (mg)	117,50
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	69,00
Colesterol (mg)	65,90
Magnesio (mg)	25,00
Grasa (g)	19,00
Grasa saturada (g)	9,70
Proteína (g)	7,50
Grasa moninsaturada (g)	5,70
Fibra (g)	3,10
Grasa poliinsaturada (g)	2,50
Niacina (mg eq. niacina)	2,10
Hierro (mg)	2,00
Cinc (mg)	0,59
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Fósforo (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

**galleta molida.** Según el Código Alimentario, 3.20.59. Producto resultante de la molturación industrial de la galleta de barco, elaborada con masa galletera, sin azúcar, no fermentada y cocida. Véase: galletas.

**galleta salada India.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de panes y tortas. Véase: panes de India. Nombre hindú: *matthi*.

**galletas.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Galletas</b>	
Energía (kcal)	436
Sodio (mg)	244
Potasio (mg)	170
Calcio (mg)	115
Porción comestible	100
Carbohidratos (g)	74
Fósforo (mg)	41
Grasa (g)	14
Ácido graso saturado (g)	10,1
Proteínas (g)	7
Grasa poliinsaturada(g)	5,1
Fibra vegetal (g)	5
Hierro (mg)	2
Grasa poliinsaturada(g)	0,6
Ácido linoléico (g)	0,2
Ácido linolénico (g)	0,2
Tiamina (mg)	0,13
Riboflavina (mg)	0,08
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Agua (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Retinol (mg)	0

**galletas de avena con fructosa.** Nombre comercial: **mari-diet.**

**galletas de mantequilla.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “dulces”. Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo de cocción 25 minutos. **Ingredientes:** mantequilla sin sal, azúcar glas, yema de huevo, esencia de vainilla, brandy, avellanas tostadas picadas, levadura, harina tamizada. Véase: cocina de Grecia; dulces en la cocina de Grecia.

**galletas dietéticas con salvado** Alimento para diabéticos, marca Sanavi. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Galletas dietéticas con salvado Sanavi</b>	
Energía (kJ)	1678,27
Energía (kcal)	401,50
Sodio (mg)	300,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	42,90
Grasa (g)	21,10
Grasa moninsaturada (g)	13,60
Fibra (g)	12,50
Proteína (g)	10,00
Grasa saturada (g)	4,10
Grasa poliinsaturada (g)	3,40
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**galletas rellenas con fructosa.** Alimento para diabéticos. Nombre comercial: caprichos de cacao; caprichos de fresa

**galletas saladas.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Galletas saladas</b>	
Energía (kcal)	440
Sodio (mg)	266
Potasio (mg)	222
Colesterol (mg)	130
Porción comestible	100
Fósforo (mg)	87

Calcio (mg)	82
Carbohidratos (g)	75,8
Grasa (g)	12,5
Proteínas (g)	10,8
Ácido graso saturado (g)	10,1
Ácido fólico (µg)	7
Fibra vegetal (g)	5,5
Ácido graso monoinsaturado(g)	5,1
Hierro (mg)	1,6
Grasa poliinsaturada(g)	0,6
Ácido linoléico (g)	0,2
Ácido linolénico (g)	0,2
Tiamina (mg)	0,11
Riboflavina (mg)	0,03
Ácido ascórbico (mg)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Retinol (mg)	0
Agua (mg)	

**galletas sin azúcar con lactitol.** Nombre comercial: **gallevit**

**galletas sin gluten “Noglut”.** Véase: alimentos sin gluten. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Galletas sin gluten Noglut Santiveri</b>	
Energía (kJ)	2023,12
Energía (kcal)	484,00
Fósforo (mg)	356,20
Potasio (mg)	316,67
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	60,00
Magnesio (mg)	50,58
Ácido fólico (µg)	34,89
Calcio (mg)	32,14
Yodo (mg)	30,00
Grasa (g)	23,00
Proteína (g)	9,30
Grasa saturada (g)	8,40
Grasa moninsaturada (g)	7,60
Vitamina E (mg)	7,20
Grasa poliinsaturada (g)	7,00
Sodio (mg)	2,64
Fibra (g)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,96
Hierro (mg)	1,82
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	1,55

Colesterol (mg)	1,30
Cinc (mg)	1,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,28
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,03
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,01
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	

**galletas sin gluten vainilla.** Véase: alimentos sin gluten. Nombre comercial: **celigall**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Galletas sin gluten vainilla Sanavi</b>	
Energía (kJ)	1969,46
Energía (kcal)	447,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	74,00
Grasa (g)	15,60
Grasa poliinsaturada (g)	6,74
Fibra (g)	4,80
Grasa saturada (g)	4,47
Grasa moninsaturada (g)	4,39
Proteína (g)	2,70
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**gallevit.** Nombre comercial de un alimento para diabéticos marca Sanavi. Véase: galletas sin azúcar con lactitol; alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes

contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Gallevit Sanavi</b>	
Energía (kJ)	1421,20
Potasio (mg)	344,00
Energía (kcal)	340,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	74,60
Carbohidratos (g)	43,70
Magnesio (mg)	34,80
Sodio (mg)	27,30
Grasa (g)	16,80
Fibra (g)	13,00
Proteína (g)	10,10
Grasa moninsaturada (g)	6,20
Grasa poliinsaturada (g)	5,70
Grasa saturada (g)	4,90
Cinc (mg)	4,63,00
Hierro (mg)	3,13
Colesterol (mg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Fósforo (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**Gallianassa japonica.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón nipón**.

**gallimo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **estornino**.

**gallina.** Nombre vulgar del ave hembra *Gallus domesticus*. Ave de corral; el macho recibe el nombre de gallo. Es criada para poner huevos y sólo se mata si no cumple este cometido. Sabe mejor si pesa menos de 2 kg.

Su carne siempre es consistente y con poca grasa, y requiere una cocción lenta y muy prolongada. Con ella se pueden elaborar sopas y guisos exquisitos. Según el Código Alimentario, 3.11.03. a). Véase: ave; clasificación de las aves; gallináceas y palmípedas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Gallina</b>	
Energía (kJ)	970,18
Energía (kcal)	232,10
Potasio (mg)	196,00
Fósforo (mg)	169,00
Colesterol (mg)	72,00
Porción comestible	72,00
Sodio (mg)	61,00
Magnesio (mg)	18,70
Grasa (g)	18,10
Proteína (g)	17,30
Calcio (mg)	10,00
Ácido fólico (µg)	8,00
Grasa moninsaturada (g)	7,44
Niacina (mg eq. niacina)	6,40
Grasa saturada (g)	5,12
Grasa poliinsaturada (g)	3,92
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Hierro (mg)	1,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,32
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,31
Vitamina E (mg)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,09
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Cinc (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**gallina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinilla gallinazo; rascacio; rubio falso volador; rubio polla; rubio rey; rubio sapo; testolín azul.

**gallina a la manchega.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación

15 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** gallina, manteca de cerdo, caldo, zanahoria, pimienta morrón, guisantes frescos, cebolla, vinagre, vino, sal, pimienta. Véase: gallinas en la cocina.

**gallina a la nieve.** Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** gallina, caldo de cocción, galantina en polvo, clara de huevo, nata, jamón serrano, perejil, pimientos morrones. Véase: gallinas en la cocina.

**gallina a la peruana.** Plato típico de la cocina de Perú. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** Gallina, tocino cortado en dados, jamón serrano, vino blanco seco, sal, pimienta, tomillo, orégano, cebolla, harina, zanahoria, carne de ternera. Véase: aves en platos internacionales; cocina de Perú.

**gallina al barro.** Plato integrante de la cocina de las aves. (Argentina) Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 3 horas. **Ingredientes:** gallina, manzana, limón, sal, pimienta. **Utensilio:** balde de barro. Véase: aves en platos internacionales.

**gallina Amrock.** Raza pesada para carne. En principio se denominó Plymouth rock (por su parecido a las plymouth) cambiando su nombre por el actual. Se originó por medio de un cruzamiento de dominicanos, coihines negros y gallinas de pelea de Malasia. Las amrock pueden mantener durante años, en perversas condiciones, su alta capacidad de puesta, además su carne es de buena calidad. Hasta ahora prevalecen en la cría a pequeña escala. Una particularidad de esta raza es que se puede distinguir, ya en los polluelos de 1 día, el sexo, según el color de sus patas (los polluelos hembras tienen las patas amarillas más oscuras) El plumaje está muy ajustado al cuerpo. el color base es el negro con rayitas blancas grisáceas, que corren transversalmente encima de cada pluma. Esto y el plumaje regular originan rayas en el cuerpo entero. En el gallo, las rayas blancas grisáceas son iguales de

anchas que las del color básico. Cada pluma acaba en una punta negra. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3-4 kg. Capacidad de puesta: 200 huevos al año. Peso del huevo: 60 g, cáscara desde marrón amarillento hasta marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Andaluza.** Raza de puesta ligera. Muchos criadores de gallinas prefieren las andaluzas a causa de la extraña coloración de su plumaje, otros sin embargo, abandonan la cría de estas gallinas ya que es difícil conseguir esa coloración en todos los ejemplares de una bandada. Por es, la raza no se ha extendido mucho, a pesar de su gran utilidad. Las andaluzas azules se originaron por medio de cruzamientos de andaluces blancos y negros. Con el apareamiento de gallos azules con gallinas azules sólo se consigue un 50% de animales azules, el resto son negros (25%) y blancos sucios (25%) Esta coloración poco usual llamó la atención de los criadores ingleses. Ellos desarrollaron la raza, original de Andalucía, hasta su nivel actual. La base de la coloración es azul; además, cada pluma debe mostrar un borde azul oscuro. El color de la gallina es más claro que el del gallo. La cresta de éste está levantada, la parte trasera de la cresta de la gallina es acodada, pero no debe tapar el ojo. Características: peso de la gallina: 2-2,5 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Efectividad de puesta: 170 huevos al año. Peso del huevo: 56-58 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Barnevelder.** Raza de utilización combinada. Con la intención de criar una raza de doble uso, criadores holandeses cruzaron gallinas indígenas con lanschang y wyandottes doradas. La producción de carne no aumentó mucho, pero sí la capacidad de puesta. Como los descendientes mostraban tonalidades distintas, se cruzaron las barnevelder con gallinas indias de pelea. Así, el color se estabilizó, pero disminuyó el peso de los animales. Además de la variante usual, marrón rojizo con un

doble borde en cada pluma, se criaron también barnevelder en negro intenso con un brillo verde y otra con un plumaje blanco puro. La raza heredó de los luchadores de India el temperamento, de los wyandottes la musculatura del pecho y extremidades. Muchos criadores valoran a las barnevelder por su coloración y el gran peso de los huevos. **Características:** peso de la gallina: 2-2,5 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Capacidad de puesta: 200 huevos al año. Peso del huevo: 60-65 g, cáscara marrón oscuro. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Brahma.** Raza pesada para carne. El aspecto actual de estas gallinas se consiguió con cruzamientos con la gallinas asiáticas, importadas desde la región del golfo de Bengala, con otras razas, particularmente para carne, como las cochinchinas. También fueron cruzadas con gallinas de pelea de Malasia. Una característica típica de las gallinas brahma, en cuanto a su aspecto, es el dedo medio y exterior, cubiertos de un plumaje tupido de plumitas duras. Las patas, desde el talón hacia arriba, están cubiertas con plumaje suave que forma, en la parte trasera de las patas, "pantalones". Las brahma fueron criadas en 2 colores básicos: Claro y pardo. En cuanto al desarrollo del pecho y espalda se advierte claramente que las brahma constituyen una raza pesada para carne. Tienen un temperamento flemático y tienden a engordar. Su carne es más gruesa y menos jugosa que la de otras razas. **Características:** peso de la gallina: 3,5-4,5 kg, del gallo: 4-6 kg. Capacidad de puesta: 130-140 huevos al año. Peso del huevo: 53-55 g, cáscara desde amarilla hasta marrón clara. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Brakel dorada.** Raza de gallina de puesta ligera. Las gallinas brakel existen en 2 variantes de color, plata y oro. El color básico del plumaje de la gallina brakel de

oro es marrón dorado, encima corren rayas transversales con brillo metálico. **Características:** peso de la gallina: 1,75-2,25 kg, del gallo: 2-2,75 kg. Capacidad de puesta: 200 y más huevos al año. Peso del huevo: 55-60 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Cochinchina amarilla.** Raza pesada para carne. Los primeros animales, traídos a Europa desde Shanghai, tenían patas sin plumas, que aparecieron tras la cría. El cuerpo de estas gallinas es ancho y macizo, el plumaje muy tupido. A causa de la enorme musculatura, los movimientos de la cochinchina parecen lentos y pesados. su carne no muy buena ya se compone de fibras bastas. Una estructura más fina se consigue por medio de la castración. El instinto maternal está muy bien desarrollado. Además de la cochinchina amarilla, se cría también la de color perdiz, pocas veces negra, blancas, azules o rayadas. Estas gallinas fueron utilizadas en la génesis de muchas otras razas, particularmente de las rhodelandesas y las wyandottes. **Características:** peso de la gallina: 4 kg, del gallo: 6 kg. Capacidad de puesta: 100 huevos al año. Peso del huevo: 55-60 g, cáscara blanca y muy dura. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina combatiente inglesa.** Raza de adorno. Probablemente esta raza se crió en Inglaterra, ya que la forma de su cuerpo se distingue ligeramente de las razas asiáticas. El aspecto general de las aves, particularmente de los gallos, es combativo. En tamaño normal y enano de esta gallina existen, en total, 15 variantes: blanco, cuello dorado, pecho marrón, etc. **Características:** peso de la gallina: 0,65 kg, del gallo: 0,75 kg. Capacidad de puesta: 48 huevos al año. Peso del huevo: 30 g, cáscara amarillenta. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.



**gallina Cornish.** Raza pesada para carne. Las cornish pertenecen a las razas más antiguas. Proceden de la gallina India de pelea y gallinas inglesas para carne. Su crecimiento rápido y la musculatura desarrollada son las causas por las que se la considera como una de las mejores razas para carne, particularmente para carne asada. Típica del gallo y de la gallina es la posición de patas abiertas, lo que permite destacar su pecho carnoso y los músculos. Heredaron de los gallos de pelea indios la forma ovalada del ojo, que le da una expresión amenazante y maliciosa. En realidad, son gallinas bastante pacíficas. El plumaje es escaso, pero las plumas están bien agarradas al cuerpo. Las gallinas cornish fueron criadas en 3 variantes: una oscura (de color del faisán), parecida a los gallos indios de pelea, una roja y otra blanca. Las gallinas cornish pardas ponen menos huevos que las rojas y las blancas. Las gallinas blancas tienen, actualmente, gran importancia económica, ya que se las utiliza como línea paterna para la cría de broiler. Los polluelos de las cornish rojas se distinguen perfectamente después de la eclosión en machos y hembras. Después se les separa y ceba. Esta raza empieza tarde la puesta de huevos, más o menos a la edad de 8 meses. El peso requerido para pollo de matanza, se alcanza ya a los 3 meses. **Características:** Variante oscura; peso de la gallina: 3-4 kg, del gallo: 3,5-5 kg. Capacidad de puesta: 70-90 huevos al año. Peso del huevo: 50 g, cáscara pardusca con salpicaduras de diferentes colores que se mezclan. **Variante roja y blanca;** peso como la variante oscura. Capacidad de puesta: 140-160 huevos al año. Peso del huevo: 55 g. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina de Frisia.** Raza de gallina de puesta ligera. A pequeña escala se las cría en 2 variantes que recuerdan mucho a las braket. Sin embargo, las gaviotas no tienen el plumaje rayado transversal de la braket. El macho de la gaviota de frisia es blanco plateado, con las plumas de la cola o completamente negras o negras con un borde

blanco. La gaviota de oro tiene, en vez de la base blanca del plumaje, una marrón dorada, el dibujo del plumaje es igual al de la gaviota plateada. La intensidad de la coloración del plumaje dorsal y del ala aumenta hacia la cola. **Características:** peso de la gallina: 1,75-2,5 kg, del gallo: 2,25-3 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 57-60 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina de Guinea.** Nombre vulgar del ave: *Numidia meleagris*. Según el Código Alimentario, 3.11.03. b). Véase: clasificación de las aves.

**gallina de Hamburgo.** Raza de gallina de puesta ligera. El aspecto de estos animales, particularmente del gallo, es bastante atractivo, incluso orgulloso, pero su mantenimiento no es nada fácil. Las gallinas de Hamburgo son relativamente combativas, con un instinto maternal bastante desarrollado, por lo cual no se las cría en gran escala. **Características:** peso de la gallina con puntos de plata: 1,5-2 kg, del gallo: 2-2,5 kg, las otras variantes de color pesan mucho menos. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 45-55 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina de mar.** Designación oficial española del pez: *Prionotus beanii*; *Prionotus sternsi*.

**gallina de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: rata; rubio sapo; testolín azul.

**gallina de Mecheln.** Véase: gallina Mechelner.

**gallina de Padua.** Raza ornamental. Debe su nombre a la ciudad a orillas del Po. Su moño exuberante en la cabeza y el destacado y bonito dibujo del plumaje hace que se incluyan dentro del grupo de las gallinas ornamentales. En cuanto a la producción de huevos y de carne son menos producti-

vas que otras razas. Las paduana son muy mansas, las gallinas tienen un instinto maternal poco desarrollado, lo que se muestra en la incubación irregular y en el poco interés en guiar a las crías. Por ello se tienen que utilizar otras gallinas para la cría. La coloración muestra 5 variantes: gamuza (chamois), negro, blanco y dorado. **Características:** peso de la gallina: 1,5-2 kg, del gallo: 2-2,5 kg. Capacidad de puesta: 120 huevos al año. Peso del huevo: 50 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina de Rhode Island.** Raza de utilización combinada. Esta gallina fue criada en EE.UU., durante el siglo XIX, por medio de un cruzamiento de gallinas indígenas con italianas de color perdiz, malayas y cochinchinas, con la intención de crear una raza de variada utilidad. Hoy se emplean en la producción de híbridos y de gallinas ponedoras como raza paterna, en el cruzamiento con plymouths rayadas, rhodelandesas blancas o sussex claras. Su crianza como gallina para carne disminuyó debido a su crecimiento lento; la capacidad de puesta, por otra parte, por la incubación intensiva de la gallina. La rhodelandesas actuales fueron ennoblecidas con una serie de gallinas con plumaje de crecimiento rápido y son hoy el punto de partida para la cría a gran escala. A los 5 ó 6 meses son adultos y empiezan enseguida a poner huevos, su capacidad de puesta es excelente. Como capones en criaderos a gran escala no aparecen casi nunca, éstos se emplean a pequeña escala también para como raza para carne. El color básico de las rhodelandesas es el marrón rojizo. Gracias a otras razas utilizadas en la cría se consiguieron otras coloraciones, como por ejemplo blanco y amarillo. **Características:** peso de la gallina: 2-2,2 kg, del gallo: 2,2-2,8 kg. Capacidad de puesta: 280 huevos al año. Peso del huevo: 60-62 g, cáscara marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina de Turingia.** Raza de puesta ligera.

La gallina barbuda de Turingia es un ejemplo de los esfuerzos de los criadores para originar una raza de aspecto atractivo. La raza surgió en Turingia por medio de cruzamientos de gallinas indígenas con supuestas gallinas italianas de Padua. Una característica típica de las gallinas de Turingia es la enorme barba de pluma que cubre la papada y gran parte de la cara. Tienen aspecto orgulloso que corresponde al carácter de esta raza: los animales son vivos y valientes, incluso agresivos. Crecen rápidamente, son bastante resistentes y pertenecen a la raza ligera de ponedoras con poco instinto maternal. La gallina de Turingia existe en diferentes variantes: la de plumaje negro y brillo verde metálico, patas y pico oscuros, la gallina blanca con plumaje blanco y patas y pico azules, gris claro o amarillo claro. **Características:** peso de la gallina: 1,5-2 kg, del gallo: 2-2,5 kg. Efectividad de puesta: 170 huevos al año. Peso del huevo: 50 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Dominicana.** Raza de puesta ligera.

La denominación de esta raza proviene de la República Dominicana, donde era muy frecuente como gallina doméstica. Llegaron a Europa en la segunda mitad del siglo XIX, donde fueron utilizadas para el ennoblecimiento de las plymouth debido a su también rayado plumaje. La coloración en gran parte es igual a la de las gavilanes alemanas, pero se distinguen de éstas por el color rojo de los discos auditivos, la cresta en forma de roseta y la papada pequeña. Las dos ventajas esenciales de las dominicanas son su resistencia y dureza. **Características:** peso de la gallina: 2-2,5 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Efectividad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 60-65 g, cáscara parda. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Dutch crested.** Otro nombre de la: gallina Holandesa de copete blanco.

**gallina en pepitoria.** Plato integrante de la cocina de las aves. De la “cocina de España” perteneciente al grupo de “aves de corral”. Cocina de Castilla. Esta receta tradicional, un gusto exquisito, mencionado ya en recetarios de cocina hispanoárabe de finales del siglo XVI, evidencia la importancia que históricamente han tenido las aves de corral. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** gallina cortada en cuartos, manteca de cerdo, jamón serrano, cebolla, ramito de hierbas aromáticas (laurel, perejil, tomillo), ajo, clavo, nuez moscada, harina, azafrán, sal, pimienta, vino blanco, huevo duro, guisantes frescos, rebanadas de pan frito. Véase: gallinas en la cocina.

**gallina enana.** Raza ornamental. La popularidad de esta raza se debe a la gran paleta de colores. Las razas principales para la cría eran las gallinas enanas bantam y la gallina inglesa primitiva, las gallinas son muy vivas y ágiles y exigen libertad de movimientos. A la vez, muestran una alta capacidad de puesta e instinto de incubación. El cuerpo cilíndrico de gallo y gallina se mantiene horizontal. La cola del gallo, también en una postura horizontal, consiste en un arco de bellas plumas. El conjunto de gallo y gallina es impresionante y elegante. La gallina alemana existe en 6 variantes: natural, plateada, dorada, naranja, blanca y negra. **Características:** peso de la gallina: 0,5 kg, del gallo: 0,7 kg. Capacidad de puesta: 120 huevos al año. Peso del huevo: 30 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina estofada.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** gallina, cebolla, tomate, ajo, zanahoria, vinagre o limón, laurel, tomillo, perejil, aceite, sal, pimienta. Véase: cocina de Asturias.

**gallina faraona.** Nombre vulgar del ave: *Numidia meleagris*.

**gallina Faverolle.** Raza de utilización combinada. En la segunda mitad del siglo XIX, la comunidad francesa de Faverolle era muy conocida por cebar a las aves antes de matarlas. Para mejorar el rendimiento de la carne se cruzaron con gallinas importadas, como por ejemplo gallinas huder, dorking y, más tarde, brahm. Así lograron criar 2 tipos de faverolles: uno más ligero con gran capacidad de puesta y otro para carne. Los dos sirven como aves de matanza, sin embargo se distingue el tipo pesado por un crecimiento más rápido, mejor desarrollo y carne más fina y entreverada. La gallina lachsfaverolle tiene muchos colores que son diferenciadores del sexo: los pardos predominan en los gallos, en la gallina los colores claros. El plumaje de barbilla, barba y patas del gallo es negro, el de la gallina blanquecino. Una particularidad de las faverolles son sus patas con 5 dedos, cuya parte exterior está cubierta de plumas. Además de la lachsfaverolle, se cría también una Faverolle blanca, aunque en menor proporción. **Características:** Tipo pesado: peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3,5-4 kg. Capacidad de puesta: 150 huevos al año. Peso del huevo: 56 g, cáscara amarilla hasta marrón. Tipo ligero; peso de la gallina: 2,5 kg, del gallo: 3,5 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina gavián.** Raza de gallina de puesta ligera. Con plumaje rallado existe sólo en un color. El color básico es negro intenso, rayado por dibujos azules transversales y arqueados en las plumas. En el gallo, las rayas negras son menos anchas que en las gallinas. La cresta de la gallina es acodada en la parte posterior. **Características:** peso de la gallina: 2-2,5 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Capacidad de puesta: 190 y más huevos al año. Peso del huevo: 60 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Hampshire.** Raza de aprovechamiento combinado. Esta raza se originó en la segunda y tercera década del siglo XX, en el estado norteamericano de New Hamp-

hire, por medio de la selección de rhodelandesas. Con la cría de esta raza se trató de satisfacer la demanda de aves de alta calidad y de gran utilidad. Actualmente se crían 2 tipos de hampshire: capones y gallinas ponedoras. El tipo capón tiene, comparándolo con la gallina ponedora, carne de mejor calidad y sabor, mejores inserciones de músculos en pecho y muslos, y un esqueleto más fino; pero por otra parte, una capacidad de puesta menor y sólo durante 7 meses al año. Gracias a la exigencia mínimo en cuanto al alimento, particularmente en lo que concierne al abastecimiento de proteínas, el crecimiento rápido del plumaje, una considerable resistencia a infecciones, las hampshire pertenecen a las razas de doble aprovechamiento, muy frecuentes y prometedoras que son adecuadas para la cría a pequeña escala. Para la cría a gran escala existe el inconveniente de la interrupción de la incubación a principios de verano. El color amarillo marrón muestra, incluso dentro de una cría, tonalidades diferentes. Muchas veces se cruzan hampshire con gallos de Sussex, de un color más claro. Los híbridos tienen, según el sexo, diferentes colores (los gallos jóvenes tienen el color del Sussex, las gallinas jóvenes el color amarillo marrón de las hampshire). La raza tiene cresta en forma de hoja, las patas son amarillas. **Características:** Tipo de gallina ponedora; peso de la gallina: 3 kg, del gallo: 4 kg. Efectividad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 55-60 g, cáscara marrón. Capón; peso como gallina ponedora; efectividad de puesta: 120-130 huevos al año. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Holandesa de copete blanco.** Raza de puesta ligera. Esta raza se denomina de vez en cuando también gallina Polaca (Dutch crested o Polish crested). Las holandesas pertenecen al grupo de aves decorativas que muestran, al mismo tiempo, una alta efectividad de puesta. Por ello se

encuentran frecuentemente en criaderos a pequeña escala. Otros criadores valoran en esta gallina su resistencia, ya que ni siquiera los fríos más intensos pueden influir en la puesta de huevos. Por otra parte necesitan bastante libertad de movimientos. La característica más típica de las holandesas es el moño grande y blanco que cae hasta los ojos. La cresta no está desarrollada, el pico es corto y relativamente ancho en la raíz. La atractiva coloración de las holandesas impulsó a los criadores a crear otras variantes (blanco, azul, color de gavián). **Características:** peso de la gallina: 1,5-2 kg, del gallo: 1,75-2,5 kg. Efectividad de puesta: 150 huevos al año. Peso del huevo: 45 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Italiana.** Raza de gallina de puesta ligera. Son gallinas vivas, activas, pero muy tímidas. No son adecuadas para la cría a gran escala, ya que buscan constantemente alimento para lo cual necesitan libertad de movimientos. La selección para aumentar la puesta suprime la incubación. Su puesta no es muy continuada a lo largo del año, se incrementa principalmente en primavera y verano. **Características:** peso de la gallina: 1,7-2,5 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Capacidad de puesta: más de 200 huevos al año. Peso del huevo: 50-60 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Italiana negra.** Raza de gallina de puesta ligera. Una de las 6 variedades coloreadas de las italianas con cresta de roseta es la italiana negra. El color básico de la planta es negro intenso, con brillo en las alas, plumas de cubierta y de la cola. El pico y las patas son de un llamativo amarillo intenso. Los otros tipos con cresta de roseta son: cuello dorado, cuello plateado, amarillo, blanco y rayado. **Características:** peso de la gallina: 1,75-2,5 kg, del gallo: 2,25-3 kg. Capacidad de puesta: 180-

200 huevos al año. Peso del huevo: 60-65 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina La Flèche.** Raza de utilización combinada. La gallina flêche pertenece a la raza más antigua de la Europa Occidental y proceden de los alrededores de la ciudad francesa del mismo nombre. Los criadores franceses las prefieren a otras razas, sobre todo por el excelente sabor de la carne de los gallos castrados y por su alta capacidad de puesta. Esta raza crece especialmente rápido y produce carne de calidad. Una desventaja es la mínima resistencia. En lugares con inviernos duros disminuye considerablemente la producción de huevos. Otra desventaja en criaderos a pequeña escala (si no tienen incubadora) es el escaso desarrollo del instinto maternal. La cresta de la flêche tiene una forma característica: acaba en 2 cuernecillos que miden de 2 a 3 cm en el gallo y se mantienen erguidos. En la gallina éstos son más pequeños. Las gallinas flêche se presentan en varios colores: negro, blanco, azul, (parecido a la coloración de las andaluzas) y azul grisáceo rayado (con vistosas rayas arqueadas) **Características:** peso de la gallina: 2-2,5 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara blanca con un matiz rojizo. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Lakenfelder.** Raza de gallina de puesta ligera. Estas gallinas pequeñas de largas patas tienen una gran efectividad de puesta (160 a 180 huevos al año), no podían competir con las razas ponedoras modernas y muy productivas, de 200 a 250 huevos por año. Actualmente la cría de estas gallinas está en retroceso, debido a su menor peso y a la constitución, menos robusta. **Características:** peso de la gallina: 1,25-1,75 kg, del gallo: 1,5-2 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 50 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Lang-shan negra.** Raza pesada para carne. En 1872 se trajo una gallina del Ex-

tremo Oriente a Inglaterra, que recibió la denominación de un monasterio. A principios del siglo XX era muy frecuente en toda Europa occidental gracias a su gran capacidad de puesta, que era entonces incomparable. En los criaderos pequeños la gallina Langschan todavía está bien considerada. Una causa era obviamente su gran resistencia a las condiciones duras. Por la buena calidad de la carne, la musculatura bien desarrollada, la alta capacidad de puesta, y el buen aprovechamiento del alimento, las gallinas langschan participan en la creación de una serie de nuevas razas de gallinas. En cuanto a su aspecto, destacan sus patas altas, que ninguna raza tiene de esta forma. Obtienen pocas plumas o ninguna. Los animales de ambos sexos poseen una cola poco desarrollada. El plumaje negro muestra brillo metálico verde. También se mantienen langschan azules con una coloración parecida a las andaluzas, blancas y rojas en el color de los rhodelandeses. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3,5 kg, del gallo: 3-4,5 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara desde amarillo de paja hasta marrón amarillento. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Legorn blanca.** Raza de puesta ligera. Las legorn son gallinas muy ágiles, vivarachas y glotonas, sus polluelos crecen rápidamente, al igual que sus plumas. Debido a la gran selección para aumentar la puesta, en los criaderos a gran escala, el instinto maternal y la incubación han sido casi totalmente suprimidos. **Características:** peso de la gallina: 1,5-2 kg, del gallo: 2-2,4 kg. Capacidad de puesta: 230-250 huevos al año. Peso del huevo: 50-60 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Mechelner.** Raza pesada para carne. Esta es una raza muy apreciada, tanto por la calidad de la carne como por la capacidad de puesta. Se adaptan fácilmente a condiciones climáticas desfavorables, son poco exigentes en cuanto a la alimentación, que aprovechan muy bien, y además crecen

rápidamente los polluelos. En el campo de Mecheln se castraban los gallos, se los cebaba y vendían bajo la denominación de poulardes de Bruselas. Actualmente se los cría a pequeña escala en algunos lugares de Europa occidental. El cuerpo de esta gallina es voluminoso, ancho y rectangular, con músculos bien desarrollados, la cola relativamente pequeña. El plumaje del vientre es tupido, también las partes exteriores de las patas llevan plumas. La cresta tiene puntas relativamente pequeñas. La gallina de Mecheln existe en 2 variantes. La variante rayada no tiene un plumaje regular, las rayas no están definidas claramente. La otra variante es blanca pura. Aunque estas gallinas muestran un instinto maternal bastante desarrollado no deben incubar ya que aplastarían sus huevos a causa de su gran peso. **Características:** peso de la gallina: 3-3,5 kg, del gallo: 4-4,5 kg. Capacidad de puesta: 150-170 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara desde amarillenta hasta marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina moteada.** Aves de tipo faisán. En África, la tierra originaria de las gallinas perladas, todavía vive entre 6 y 7 especies salvajes, de las que sólo 1 fue domesticada (*Numida maleagris*). Se las cría a pequeña escala pero también en grandes instalaciones. El proceso de domesticación casi no dejó huella en la gallina perla. Es relativamente ágil, sobre todo cuando busca alimento. Éste se basa, principalmente, en insectos y semillas pero, contrariamente a la gallina doméstica, no rastrea el suelo. Por ello no era posible mantenerlas en lugares cerrados, ya que necesitaban movimiento, sino que se criaban a pequeña escala. Mediante el proceso de ennoblecimiento se logró acostumbrarlas a las condiciones en granjas. Su carne se parece, en cuanto a sabor, a las aves salvajes por lo que se la prepara de la misma manera. Los huevos saben mejor que los de gallina doméstica y con-

tienen sustancias y vitaminas más valiosas. En una temperatura de 4-6 °C un huevo se puede mantener fresco. Contrariamente a otros tipos de aves, las diferencias de sexo en las gallinas perladas no son visibles. La diferencia más clara reside en la cabeza. En la gallina, la cresta, pico y papada son más pequeños que en el gallo. Las gallinas perladas se crían en las variantes azul, blanca, plata y amarilla. La más frecuente es la perlada azul, que ha mantenido su constitución y el color de la pluma de sus antepasados salvajes. **Características:** peso de ambos sexos: 1,5-2 kg, La hembra siempre pesa  $\frac{1}{4}$  más aproximadamente. Capacidad de puesta: 140-150 huevos al año. Peso del huevo: 40-45 g, cáscara marrón grisácea con finas salpicaduras oscuras. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina negra.** *Pez*, nombre vulgar. Designación oficial: **isabelita zopilote**.

**gallina negra de cuello desnudo.** Raza de gallina de puesta ligera. El tono más frecuente de plumaje es el negro, además del blanco, rojo y amarillo. También las hay rayadas transversalmente en diferentes tonalidades. Aunque los cuellos lampiños pertenecen a las razas de puesta ligera, cuya carne normalmente es de mala calidad, la carne de esta gallina es sabrosa. **Características:** peso de la gallina: 1,8-2,2 kg, del gallo: 2-2,2,8 kg. Capacidad de puesta: 200 huevos al año. Peso del huevo: 55-60 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Orlov tricolor.** Raza ornamental. Esta raza es originaria de Persia. A pesar de los esfuerzos de los criadores rusos para convertir la gallina orlov en una raza de utilidad (buena musculatura, carne sabrosa) tiene sobre todo el estatus de un ave ornamental, por lo que es preferida por los pequeños criadores. El aspecto de la gallina orlov es muy atractivo gracias a las plumas

del cuello, que forman una barba de mandíbula y barbilla. Contrariamente a su expresión combativa, debido al cruce con gallinas malasias de pelea, son tranquilas. La cresta del gallo consiste en una protuberancia de plumas pequeñas y duras, las gallinas tienen, en lugar de una cresta, una superficie lisa. Estas tienen su cuerpo mucho más horizontal que los gallos. El cuello de las orlov es corto y fuerte. Además de la variante de tres colores, se crían también gallinas blancas y marrones. **Características:** peso de la gallina: 2,5 kg, del gallo: 3,5 kg. Capacidad de puesta: 150-160 huevos al año. Peso del huevo: 53 g, cáscara blanca a pardusca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Orpington amarilla.** Raza pesada para carne. Aparecieron con el cruce de gallos Menorca y gallinas plymouth. La cría prosiguió con gallos langshan y alguna otra raza. Las primeras orpington eran negras, pero con el transcurso del tiempo aparecieron otras variantes: blanco, porcelana, gris oscuro, azul, rojo, color perdiz, rayado de tres colores y amarillo. La última variante es la más hermosa. Típica de esta gallina es la cola corta y muy ancha, que casi no destaca en el cuerpo redondeado. Las dos alas pequeñas están pegadas al cuerpo. El instinto maternal de la gallina se ha mantenido, una característica de la que se aprovechan los criadores a pequeña escala. Los polluelos crecen rápidamente y aprovechan bien el alimento. Su carne es de una buena calidad. **Características:** peso de la gallina: 3-3,5 kg, del gallo: 3,5-4,6 kg. Capacidad de puesta: 160 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara amarilla oscura. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina perlada.** Otro nombre de la: gallina moteada.

**gallina Plymouth amarilla.** Raza de utilización combinada. La forma del cuerpo de esta plymouth es igual que la de las otras variantes. El plumaje tiene un color amarillo intenso sin matices rojizos, sólo la cola

debe mostrar un tono bronce. Muchos aficionados crían la plymouth amarilla por su color, muy elegante, aunque su utilidad es menor que la de otras plymouth. Además de la plymouth rayada, blanca y amarilla también existen las coloraciones amarilla-rayada, negra, color perdiz y azul. Incluso se criaron gallinas plymouth con cresta en forma de roseta. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3-4 kg. Capacidad de puesta: 140-160 huevos al año. Peso del huevo: 58-62 g, cáscara marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Plymouth blanca.** Raza de utilización combinada. Esta variante de color se originó a partir de la Plymouth rayada. Los motivos fueron las exigencias de los criadores a gran escala, como crecimiento, plumaje de los polluelos, la mejor capacidad de puesta, instinto maternal menos desarrollado. Todavía no está aclarada la duda del por qué una gran parte de las plymouth no transmite el color blanco a todos los descendientes sino sólo a parte de ellos. De igual forma que la plymouth rayada y la amarilla, también la gallina Plymouth blanca tiene, en comparación con el gallo, una cresta bastante pequeña. Los polluelos crecen rápidamente, entre los 180 a 220 días ya son adultos. **Características:** peso de la gallina: 3-4 kg, del gallo: 4-6 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 58-62 g, cáscara marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Plymouth rayada.** Raza de utilización combinada. Las gallinas plymouth tienen buena capacidad de puesta, el plumaje crece rápido y la calidad de la carne también es buena. Pertenecen a las razas especialmente resistentes. En los criaderos a pequeña escala se las estima mucho por su instinto maternal, ya que se sientan encima de los huevos y guían cuidadosamente a sus polluelos. El color básico de la plymouth rayada es desde gris claro hasta azulado. Cada pluma tiene rayas transversales, su punta acaba en una raya negra claramente marcada. Las rayas de una pluma

enlazan perfectamente con las de la próxima, así se originan rayas negras por todo el cuerpo. Los criadores denominan a este hermoso dibujo “anillos de rey”. Las gallinas tienen rayas y un dibujo más oscuro que el gallo. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3-4 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 58-60 g, cáscara amarilla oscura. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Plymouth rock.** Otro nombre de la: gallina Amrock.

**gallina Polaca.** Otro nombre de la: gallina Holandesa de copete blanco.

**gallina Polish crested.** Otro nombre de la: gallina Holandesa de copete blanco.

**gallina sajona negra.** Raza de gallina de puesta ligera. Son resistentes a condiciones climáticas desfavorables e infecciones, además no son exigentes en cuanto a alojamiento y alimento. Por todo ello son adecuadas para el clima duro de las montañas. Los animales son ágiles y buscan constantemente alimento, así que se las mantiene como gallinas domésticas. Instinto materno poco desarrollado. Además de la negra, existe también una variante blanca con ojos rojos, patas y pico de color claro. **Características:** peso de la gallina: 2-2,25 kg, del gallo: 2,5-3 kg. Capacidad de puesta: 200 y más huevos al año. Peso del huevo: 55-60 g, cáscara muy dura, amarillo claro hasta marrón claro. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Shamo.** Raza ornamental. Su país de origen es Malasia, donde se la conoce como gallina de pelea shamo. Hace honor al nombre, ya que sorprende por su combatividad, también su aspecto revela esta característica. La gran potencia física proviene de su excepcional altura y el cuerpo fuerte y erguido. La forma de la cabeza la

hace aparecer un ave fiera. El plumaje está muy ajustado al cuerpo, es escaso y corto, por lo que en algunas partes se puede entrever la piel rojiza. **Características:** peso mínimo de la gallina: 3 kg, del gallo: 4 kg, máximo no establecido. Capacidad de puesta: 80 huevos al año. Peso mínimo de huevo de incubación: 55 g. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Sussex clara.** Raza de utilización combinada. Las gallinas de esta raza son ejemplos típicos de doble aprovechamiento: alta capacidad de puesta, buena calidad y cantidad de carne. Por su conformación delgada y la musculatura bien desarrollada, se emplearon para el cruzamiento con la finalidad de producir capones para criadero a gran escala. Actualmente se crían en pequeña escala, donde se las valora por su puesta regular de huevos durante todo el año y su resistencia a las variaciones climáticas y a las enfermedades. Típica de su coloración es una rayita vertical en el centro de cada pluma del cuello, también las patas de color rojo carne. Las sussex aparecen además en los siguientes colores: rojo, color perdiz, amarillo, blanco y marrón – negro-blanco. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3,5-4 kg. Capacidad de puesta: 160-200 huevos al año. Peso del huevo: 55-60 g, cáscara marrón amarillenta clara. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina tipakay.** Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pechuga de pollo, ajonjolí blanco, huevo, ají, chuño, azúcar, vinagre, sillao, pasta de tomate, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

**gallina Vorwerk.** Raza de gallina de puesta ligera. Constitución similar a la lakenfelder, a pesar de que es mucho mayor y de coloración diferente. El color negro del plumaje del cuello y de la cola de las la-



kenfelder se ha conservado en la raza vorwerk. El resto de las características las heredó de la gallina orpington, que pertenece a la raza de las gallinas para el consumo. Una característica física de la vorwerk es el plumaje liso del vientre. **Características:** peso de la gallina: 1,25-1,75 kg, del gallo: 1,5-2 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 50 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Wyandotte azul dorada.** Raza de utilización combinada. El dibujo de esta variante de las wyandotte es debido a la raya azul que bordea el centro, marrón amarillento, de cada pluma. Las plumas en el cuello tienen un dibujo azul y los bordes son dorados. Las plumas más grandes de la cola son azul-violeta, las plumas en el pecho y vientre azules. Gracias a esta coloración atractiva, la raza también se considera como de adorno, por lo cual es preferida la cría individual. **Características:** Tamaño normal; peso de la gallina: 2,3-3 kg, del gallo: 3-4 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara amarilla hasta marrón. Raza enana; peso de la gallina: 0,9 kg, del gallo: 1 kg. Capacidad de puesta: 120 huevos al año. Peso del huevo: 35 g, cáscara rosada hasta marrón claro. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Wyandotte blanca.** Raza de utilización combinada. Es una de las razas más famosas en el pasado, deriva de la variante plateada. Por la calidad excelente de su carne y una buena producción de huevos goza de gran popularidad. Las wyandottes blancas son muy tranquilas, prefieren un corral grande, donde buscan constantemente alimento. Además, son capaces de adaptarse a las condiciones de crianza a gran escala. Un alimento inadecuado o poco movimiento provoca que las gallinas engorden. En cuanto a su aspecto, muestran un plumaje abundante y vistoso, que hace parecer a los animales más voluminosos de lo que son. Las crestas de meseta son pequeñas, adornadas con perlas finas. Las ga-

llinas ponen huevos regularmente durante los meses de verano e invierno, éstos son sensiblemente más redondeados que los de otras razas. Las variantes más famosas de las wyandotte son: negra, azul rayada, cuello dorado, color de perdiz, oscura, cuello de plata, oro claro y oscura. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3-4 kg. Capacidad de puesta: 210 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara amarillenta a marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallina Wyandotte plateada.** Raza de utilización combinada. La coloración del plumaje se parece a las andaluzas. Mientras el centro de la pluma de éstas últimas es azul, la pluma de la wyandotte es blanco. También tiene una cola diferentemente coloreada (negro con un brillo verde oscuro) Las astas de las pequeñas plumas del ala causan en éstas 3 rayas transversales. Las alas del antebrazo del gallo son blancas. **Características:** peso de la gallina: 2,5-3 kg, del gallo: 3-4 kg. Capacidad de puesta: 180 huevos al año. Peso del huevo: 55 g, cáscara amarillenta hasta marrón. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gallinas en la cocina.** Consideramos: Gallina a la manchega; Gallina a la nieve; Gallina en pepitoria; Puchero argentino. Véase: aves en la cocina.

**gallináceas y palmípedas domésticas.** Las aves de vida salvaje no podían sustraerse a los intentos de domesticación del hombre. Las noticias más antiguas que se tienen sobre la domesticación de la gallina bankiva (*Gallus gallus*), proceden del V al IV milenio a. C. en la India. Hace 3.000 años fue domesticada la gallina pintada (*Numida meleagris* t. *domestica*) con toda probabilidad en África Oriental. El ganso (*Anser anser* t. *domestica*) se representa en pinturas egipcias del III milenio a. C. Allí se recibió la oca silvestre (*Anser anser*) que no vivía en Egipto. El segundo ganso convertido en animal doméstico es el ganso chino (*Cygnopsis cugnoides* t. *domestica*), que probablemente fue criado en China hace

más de 3.000 años. Tras la Segunda Guerra Mundial, la producción de aves jóvenes y cebadas para el sacrificio tomó un cauce inesperado. Debido a la necesidad de ese engorde rápido, se criaron razas especialmente dotadas de entre todas las especies de gallináceas y palmípedas. Con el cruce de razas ponedoras, también aumento sensiblemente la producción de huevos. Con ello las aves ocupan la primera posición en la producción de proteína animal. También es importante la producción de plumas, sobre todo de ganso, que sirve como material de relleno para camas, edredones, etc. Los pavos y las gallinas son insuperables para la lucha contra los insectos perjudiciales para las plantas (escarabajo de la patata, gorgojo, pulgón de la col) aplicación que lamentablemente se desestima. Las aves acuáticas, sobre todo los patos, podrían acabar totalmente con las pequeñas babosas de los pantanos (*Balba trunculata*), un huésped intermedio del **distomo** hepático (*Fasciola hepatica*) que parasita en el hígado de los rumiantes domesticados y salvajes. El excremento de ave se utiliza en los huertos especializados. Convertido en materia seca, se obtienen las cantidades siguientes de estiércol anualmente: 17 kg de una gallina; 20 kg de un pavo; 18 kg de un pato y 31 kg de un ganso. El producto más importante de la gallina doméstica, imprescindible en la dieta humana, es el huevo. La carne de ave es extraordinariamente importante para el hombre, si bien en épocas pasadas era un alimento más apreciado que hoy. Consideramos: Gallina Amrock; Gallina Andaluza; Gallina Barnevelder; Gallina Brahma; Gallina Brakel dorada; Gallina Cochinchina amarilla; Gallina Combatiente inglesa; Gallina Cornish; Gallina de Frisia; Gallina de Hamburgo; Gallina de Padua; Gallina de Rhode Island; Gallina de Turingia; Gallina Dominicana; Gallina enana; Gallina Faverolle; Gallina gavián; Gallina Hampshire; Gallina Holandesa de copete blanco; Gallina Ita-

liana; Gallina Italiana negra; Gallina La Flèche; Gallina Lakenfelder; Gallina Langshan negra; Gallina Legorn blanca; Gallina Mechelner; Gallina moteada; Gallina Negra de cuello desnudo; Gallina Orlov tricolor; Gallina Orpington amarilla; Gallina Plymouth amarilla; Gallina Plymouth blanca; Gallina Plymouth rayada; Gallina sajona negra; Gallina Shamo; Gallina Sussex clara; Gallina Vorwerk; Gallina Wyandotte azul dorada; Gallina Wyandotte blanca; Gallina Wyandotte plateada; Ganso asiático; Ganso de Emden; Ganso de Pomerania; Ganso de Toulouse; Ganso renano; Pato de Ruán; Pato mandarín; Pato sajón; Pavo; Pavo beltsville; Pavo de Norfolk; Pavo de pecho ancho.

**gallinazo.** Designación oficial española del pez: *Brachydeuterus nitidus*; *Pristipoma nitidum*. Sinónimo oficial: Roncador.

**gallinazo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arnillo; babunco; corocoro curruca; corocoro gallinazo; corvinilla gallinazo; corvinilla zorra; palometa cometrapo.

**Gallinectes bellicosus.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba guerrera**.

**Gallinectes ornatus.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba gris**.

**Gallinectes toxotes.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **jaiba gigante**.

**gallinejas.** Plato típico de la cocina madrileña, constituido por el intestino grueso del cordero convenientemente limpio y frito. Véase: mollejas.

**gallinejas.** Véase: despojos de ave interno.

**gallineta.** Designación oficial española del pez: *Helicolenus dactylopterus*; *Helicolenus dactylopterus dactylopterus*; *Helicolenus maderensis*; *Scorpaena dactyloptera*;

*Sebastes dactylopterus*; *Sebastes imperialis*. Sinónimo oficial: Boca negra; Caballón; Cabra; Cabra de altura; Cabra de hondura; Cabra llocha; Escarapote; Gallineta roja; Heitzekabra; Kabrarroca; Lloca; Pampol rascás; Panagall; Panegall; Pangal; Paragall; Perca marina; Polla; Pollo; Raño; Rubio colorado; Rufina; Sakoneka krabarroka; Serrá imperial; Serrá panegal; Serrá vermell; Yalliñeta.

**gallineta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; arete; bejel; cabracho; cachama blanca; raor; rascacio rubio; rascacio; rata; rubio lapón; rubio polla; rubio rey; rubio sapo; rubio vaquita.

**gallineta del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Sebastes alutus*; *Sebastes alutus*. Sinónimo oficial: Chancharro del Pacífico.

**gallineta del sur.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro cabrilla**.

**gallineta negra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cachama negra**.

**gallineta nórdica.** Designación oficial española del pez: *Perca norvegica*; *Sebastes marinus*; *Sebastes norvegicus*; *Sebastes norvegicus*; *Sebastes septentrionalis*.

**gallineta nórdica pequeña.** Nombre vulgar del pez: *Sebastes viviparus*.

**gallineta roja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallineta**.

**gallineta rosada.** Designación oficial española del pez: *Scorpaena elongata*.

**gallineta suramericana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chancharro**.

**gallinete.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

**gallito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

**gallito de rey.** Nombre vulgar del pez: *Coris julis*.

**gallito de rey.** Nombre vulgar del pez: *Labrus bimaculatus*. Designación oficial: gallano; julia.

**gallo.** Designación oficial española del pez: *Arnaglossus boscii*; *Arnoglossus megastoma*; *Hippoglossus boscii*; *Lepidorhombus boscii*; *Pleuronectes boscii*; *Rhombus boscii*; *Rhombus megastoma*; *Zeugopterus boscii*. Sinónimo oficial: Bruixa; Capellá; Gallo de cuatro manchas; Gallo de ojitos; Lliseria; Lliseria serrandel; Lliserie; Oilar; Oilar txikia; Ojitos; Ollar; Ollarra; Pelada; Pelaia; Pelaia bruixa; Pelaya bruixa; Peluda; Pelúa; Rapante; Sarrandell.

**gallo.** Nombre vulgar del pez: *Zeus faber*; *Lepidorhombus wiffiagonis*. Designación oficial: cocinero chucuaca; lliseria; papagallo; pez ballesta; pez de San Pedro; podás; serrandel; vieja de piedra. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gallo	
Energía (kJ)	335,65
Fósforo (mg)	260,00
Potasio (mg)	250,00
Sodio (mg)	150,00
Energía (kcal)	80,30
Colesterol (mg)	62,20
Porción comestible	56,00
Magnesio (mg)	42,10
Calcio (mg)	33,60
Yodo (mg)	16,00
Proteína (g)	15,80
Ácido fólico (µg)	11,20
Niacina (mg eq. niacina)	3,70
Grasa (g)	1,90
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,10
Hierro (mg)	0,96
Grasa poliinsaturada (g)	0,61
Cinc (mg)	0,40
Grasa moninsaturada (g)	0,39
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,38
Grasa saturada (g)	0,33
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10

Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

**gall dindi.** Nombre vulgar catalán del ave: *Meleagris gallopavo*. Sinónimo: **pavo**.

**gallo.** Nombre vulgar del ave macho *Gallus domesticus*. Ave de corral macho. Según el Código Alimentario, 3.11.03. a). Véase: clasificación de las aves.

**gallo al vino tinto.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** gallo, aceite, vino tinto, cebolla, ajo, perejil, sal, laurel, brandy, harina, tomillo, romero. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**gallo australiano.** Designación oficial española del pez: *Cyttus traversi*.

**gallo Cristo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gallo de cuatro manchas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallo**.

**gallo de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gallo de ojitos.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallo**.

**gallo de San Pedro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gallo lira.** Nombre vulgar del ave: *Lyrurus tetricus*.

**gallo marino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez de San Pedro**.

**gallo moteado.** Nombre vulgar del pez: *Lepidorhombus boscai*.

**gallo negro.** Designación oficial española del pez: *Monacanthus hispidus*.

**gallo plateado.** Designación oficial española del pez: *Cittus australis*; *Cittus novaezelandiae*.

**galloway.** Véase: vaca Galloway.

**galloway de silla.** Véase: vaca Galloway de silla.

**galluate.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**galludo.** Nombre vulgar del pez: *Squalus fernandinus*. Designación oficial española del pez: *Acanthias blainvillei*; *Squalus blainvillei*; *Squalus mitsukurii*. Sinónimo oficial: Agullat; Agullat fose; Agullat xato; Agullá; Ahullat; Albafara; Albafora; Boto de pico; Cassó; Cazón espinoso; Caçao bagre; Ferró; Ferrón; Galluate; Galludo de pintilla; Galludo espinilla; Galludo espinoso; Gallúo; Katu-arrain; Mielaga errea; Mielga; Mielguía; Mielguá mielka; Mielka del país; Paqué pintado; Patreja; Pinchudo; Pinchuo; Pique pintado; Quelve; Quissona; Tiburón; Tiburón espinoso; Toil; Tollo de cachos.

**galludo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cazón; galludo común; galludo cubano; mielga; quelvacho.

**galludo común.** Designación oficial española del pez: *Squalus acanthias*; *Squalus fernandinus*. Sinónimo oficial: Caçao bagre; Galludo; Mielga; Tiburón espinoso; Tollo.

**galludo cubano.** Designación oficial española del pez: *Squalus cubensis*. Sinónimo oficial: Cazón de espinas; Cazón de puas; Galludo.

**galludo de pintilla.** Nombre vulgar del pez: *Squalus acanthias*. Designación oficial: **galludo**.

**galludo espinilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**galludo espinoso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galludo**.

**galludo pintilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**gallúo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: galludo; mielga.

**Gallus alexandrinus.** Pez. Designación oficial: **jurel de Alejandría**.

**Gallus domesticus.** Familia: faisánidos. Ave de corral, el macho tiene cresta y carúnculas rojas, plumaje abundante, lustroso y a menudo con visos irisados, cola alzada en arco, y aspecto arrogante, con tarsos armados de espuelas. Su progenitor principal parece ser el *Gallus bankiva*, de la India; su hembra es la **gallina** y su cría el **pollo**. Nombre vulgar: **gallo**.

**galo de penacho.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado de penacho**.

**galo verdadeiro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jorobado lamparosa**.

**galta roig.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galupa**.

**galúa.** Designación oficial española del pez: *Liza saliens*; *Mugil saliens*. Sinónimo oficial: Bitzarrain; Galúa blanca; Galúa negra; Korrokoi begigorri; Lasun; Lisa; Liza; Lizarre; Llisa; Llissa; Llissa agud; Llissa de cap Giquel; Llissa de cap Giquet; Llissa fusany; Mubil común; Mujol; Muxo; Sama.

**galúa blanca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galúa**.

**galúa negra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **galúa**.

**galubet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lisa**.

**galucha.** Designación oficial española del pez: *Ethmalosa fimbriata*.

**Galucosoma hebraicum.** Pez. Designación oficial: **garoupa de Australia**.

**galuga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caluga, lisa.

**galup.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caluga**.

**galupa.** Designación oficial española del pez: *Liza aurata*; *Mugil auratus*; *Mugil cryptocheilus*; *Mugil maderensis*; *Mugil octoradiatus*. Sinónimo oficial: Albur; Alisa; Cabezudo; Corcón; Corrocón; Dabeta; Gala roig; Galta roig; Korkoi; Korrokoin; Labán; Lerrasotín; Lisa; Lisa dorada; Liza; Llisa; Llisa galta; Llisa galta rotja; Llisa galtroig; Llisa rotja; Llisa vera; Llisera galta-roig; Llissa; Llissa galtroij; Llissa galtrotja; Llissal; Llissara; Lliça galtroig; Mugil; Mujol; Mule; Muxo saltón; Rotja.

**galupe.** Nombre vulgar del pez: *Liza aurata*.

**galway.** Tipo de ostra de Irlanda. Sinónimo: Redbank. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

**gamarús.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus giganteus*.

**gamay blanc.** Variedad de uva blanca. Véase: uva melon.

**gamay de chaudenay.** Variedad de uva tinta. Véase: uva gamay noir.

**gamay freaux.** Variedad de uva tinta. Véase: uva gamay noir.

**gamay noir.** Véase: uva gamay noir.

**gamay teinturie.** Variedad de uva tinta. Véase: uva gamay noir.

**gamba.** Designación oficial española del crustáceo: *Parapenaeus membranaceus*; *Penaeus bocagei*; *Penaeus longirostris*; *Penaeus membranaceus*. Sinónimo oficial: Gamba blanca; Gamba de altura; Gamba zuria; Izkira.

**gamba.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: camarón cuchilla; camarón de altura; camarón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gambas y camarones	
Energía (kJ)	400,03
Sodio (mg)	366,00
Fósforo (mg)	300,00
Potasio (mg)	260,00
Colesterol (mg)	150,00
Calcio (mg)	120,00
Energía (kcal)	95,70
Yodo (mg)	90,00
Porción comestible	47,00
Magnesio (mg)	42,00
Proteína (g)	21,00
Ácido fólico (µg)	17,00
Cinc (mg)	3,60
Vitamina E (mg)	2,90
Hierro (mg)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,00
Grasa (g)	1,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,49
Grasa moninsaturada (g)	0,32
Grasa saturada (g)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Vitamina D (µg)	0,01
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

**gamba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **curaca**.

**gamba africana de mar profundo.** Nombre vulgar del crustáceo. *Aristeus antennatus*.

**gamba arrosa.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **gamba rosada**.

**gamba blanca.** Nombre vulgar del crustáceo. *Penaeus longirostris*; *Parapenaeus longirostris* Designación oficial: **gamba**.

**gamba borda.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón verde**.

**gamba capitán.** Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus chinensis*.

**gamba carabinero.** Designación oficial española del crustáceo: *Plesiopenaeus edwardsianus*.

**gamba carabinero.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **capuco verde**.

**gamba colibrí.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón chupaflor**.

**gamba d'esquer.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

**gamba de agua dulce.** Nombre vulgar del crustáceo. *Atya scabra*.

**gamba de altura.** Nombre vulgar del crustáceo. *Penaeus longirostris*. Designación oficial: **gamba**.

**gamba de arena americana.** Nombre vulgar del crustáceo. *Crangon franciscorum*.

**gamba de Chile.** Nombre vulgar del crustáceo: *Heterocarpus reedi*.

**gamba de fango.** Designación oficial española del crustáceo: *Solenocera membranacea*.

**gamba de frente larga.** Nombre vulgar del crustáceo: *Palaemon longirostris*.

**gamba de Groenlandia.** Véase: gamba (camarón) de mar profundo.

**gamba de mar profundo.** Nombre vulgar del crustáceo: *Pandalus borealis*.

**gamba de mar profundo del Mediterráneo.** Nombre vulgar del crustáceo: *Parapandalus narva*.

**gamba de Mozambique.** Designación oficial española del crustáceo: *Metapenaeus longirostris*.

**gamba de piedra.** Nombre vulgar del crustáceo: *Palaemon adspersus*.

**gamba de quilla.** Sinónimo: gamba oso.

**gamba de rueda.** Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus japonicus*.

**gamba de sorra.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **quisquilla**.

**gamba de surcos.** Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus kerathurus*.

**gamba del mar Báltico.** Nombre vulgar del crustáceo: *Palaemon adspersus*.

**gamba del Mar del Norte.** Nombre vulgar del crustáceo: *Crangon crangon*.

**gamba del Pacífico norte.** Designación oficial española del crustáceo: *Pandalopsis dispar*; *Pandalus goniurus*; *Pandalus hypsonotus*.

**gamba española.** Designación oficial española del crustáceo: *Aristeomorpha foliacea*. Sinónimo oficial: Langostino rojo.

**gamba esquilla.** Nombre vulgar del crustáceo: *Palaemon serratus*.

**gamba flor.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón picaflor**.

**gamba gorria.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino moruno**.

**gamba grande del Pacífico Sur.** Nombre vulgar del crustáceo: *Metapenaeus ensis*.

**gamba japonesa** Nombre vulgar del crustáceo: *Macrobrachium nipponense*.

**gamba Kadal.** Nombre vulgar del crustáceo: *Metapenaeus dobsoni*.

**gamba luminosa.** Nombre vulgar del crustáceo: *Sergestes lucens*.

**gamba oso.** Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus monodon*.

**gamba roja.** Nombre vulgar del crustáceo: *Aristeus antennatus*. Designación oficial: camarón cuchilla; langostino moruno. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gamba roja cruda	
Energía (kJ)	367,84
Sodio (mg)	305,00
Potasio (mg)	221,00
Fósforo (mg)	215,00
Colesterol (mg)	185,00
Calcio (mg)	115,00
Energía (kcal)	88,00
Magnesio (mg)	69,00
Porción comestible	40,00
Proteína bruta (g)	18,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Hierro (mg)	3,30
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,90
Grasa (g)	1,80
Niacina (mg eq. niacina)	1,50
Vitamina E (mg)	1,50
Cinc (mg)	1,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,60
Grasa moninsaturada (g)	0,37
Grasa saturada (g)	0,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

Vitamina D (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**gamba rosa.** Nombre vulgar del crustáceo: *Pandalus montagui*.

**gamba rosada.** Designación oficial española del crustáceo: *Aristeus antennatus*; *Pandalus jordani*; *Pandalus montagui*; *Penaeus antennatus*. Sinónimo oficial: Alistado; Chorizo blanco; Gamba arrosa; Gambosi.

**gamba Rosenberg.** Nombre vulgar del crustáceo: *Macrobrachium Rosenbergii*.

**gamba rossa.** Nombre vulgar valenciano del crustáceo: *Aristeus antennatus*.

**gamba tropical rosa.** Nombre vulgar del crustáceo: *Penaeus asiliensis*.

**gamba vermella.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **langostino moruno**.

**gamba zuria.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **gamba**.

**gámbano masera.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **buey**.

**gambas.** Nombre vulgar de la familia zoológica: *Natantia*.

**gambas a la plancha.** Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** gambas, aceite. Véase: gambas.

**gambas a la sal, estilo Denia.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** gambas, agua, sal, hielo picado, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**gambas al ajillo.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “mariscos”. Cocina de Madrid. Una receta sencilla y muy apreciada en toda España. Un plato

que se encuentra en la mayoría de lugares de aperitivos, aunque también es un segundo plato con suficiente fuerza como para ir tranquilamente a la mesa. **Ingredientes:** gambas, ajo, guindilla, aceite, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**gambas al buñuelo.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** gambas, harina, cerveza, huevo, sal. Véase: cocina de Asturias.

**gambas con feta y aceitunas.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. Tiempo de preparación: 15 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** gambas frescas, aceite de oliva, ajo majado, guindillas secas, tomate triturado, pimienta negra molida, hojas frescas de tomillo limón, feta, aceitunas negras, sal. Véase: cocina de Grecia; pescado y marisco en la cocina de Grecia.

**gambas con gabardina.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. **Ingredientes:** gambas, harina, levadura en polvo, agua de Seltz, aceite de oliva, sal, azafrán en polvo. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**gambas de agua dulce.** Véase: *Atyidae*. Sinónimo: átidos.

**gambas de arena.** Véase: *Crangronidae*. Sinónimo: cangrónidos.

**gambas de mar profundo.** Véase: *Pandalidae*. Sinónimo: pandálidos.

**gambas de mar profundo del Mediterráneo.** Véase: *Parapandalus*. Sinónimo: parapan dálidos.

**gambas de roca.** Véase: *Palaemonidae*. Sinónimo: palemónidos.



**gambas en brioche.** Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** brioches, gambas cocidas peladas, crema, sal, pimienta. Véase: gambas.

**gambas en la cocina.** Consideramos los siguientes platos: Aguacate con gambas y salsa golf; Canapés de gambas; Choux de gambas; Flan de gambas; Gambas a la plancha; Gambas en brioche; Gambas en salsa real; Sopa crema de gambas; Sopa de arroz con gambas; Sopa de gambas con cebolla; Tarteletas de gambas con queso. Véase: mariscos.

**gambas en salsa real.** Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 8 minutos. **Ingredientes:** gambas cocidas peladas, huevo duro, salsa mahonesa, tomate concentrado, espárrago, perejil picado. Véase: gambas.

**gambas enlatadas.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gambas enlatadas	
Sodio (mg)	1000,00
Energía (kJ)	384,56
Fósforo (mg)	182,00
Potasio (mg)	110,00
Colesterol (mg)	100,00
Energía (kcal)	92,00
Agua (g)	77,20
Magnesio(mg)	48,00
Calcio (mg)	45,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Proteína (g)	17,40
Grasas totales (g)	2,50
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	2,50
Vitamina E (mg)	1,20
Hierro (mg)	0,80
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,35
Flúor (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	
Fibra (g)	

Grasa poliinsaturada (g)	
--------------------------	--

**gambas Fou Yung.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Gambas peladas, huevo, harina de maíz, aceite, cilantro, aguardiente de arroz, salsa de soja, sal.

**gambas luminosas.** Véase: *Sergestidae*. Sinónimo: sergéstidos.

**gambas secas.** Para uso de la cocina de China; son gambas peladas y secas que se venden en bolsitas. Se utilizan en cantidades muy pequeñas. Ponerlas en remojo de 15 a 30 minutos en agua caliente para ablandarlas antes de usar.

**gambeta.** Nombre vulgar catalán del crustáceo: *Crangon crangon*. Sinónimo: **gamba quisquilla**

**gambeta.** Nombre vulgar catalán del crustáceo: *Leander serratus*. Designación oficial: **camarón**.

**gambita desecada.** (*Metapenaeus bennettiae*); Pequeñas gambas secadas al sol que se suelen moler antes de utilizar. Añaden un pronunciado sabor, particularmente al arroz frito, a sopas, condimentos y rellenos. Como suelen ser muy saladas, se recomienda ponerlas en remojo antes de molerlas. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**gambita, cocida.** (*Metapenaeus bennettiae*) Gamba pequeña y succulenta que alcanza los 6 cm de largo. Se sirve en ensaladas, con mahonesa o zumo de limón, o salteada. Véase: marisco.

**gambón argentino.** Nombre vulgar del crustáceo: *Hymenopenaeus mueller*. Designación oficial: **camarón langostín argentino**.

**gambón cuchillo.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón cuchilla**.

**gambón del Atlántico.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón siete barbas.**

**gambón del Pacífico.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón botalón.**

**gambón mozambiqueño.** Nombre vulgar del crustáceo: *Metapenaeus monoceros.*

**gambosi.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **gamba rosada.**

**gambot.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **carabinero.**

**gambota.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **carabinero.**

**gambusia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gambusino.**

**Gambusia affinis.** Familia: pecílidos. De agua dulce. Desde la región meridional de Estados Unidos, hasta América del Sur. Es un pez pequeño, con una boca en posición superior y escamas cicloides. Especie de pequeño tamaño con marcado dimorfismo sexual. Los machos son más pequeños (3-4 cm) que las hembras (6 cm) En los primeros, la aleta anal está transformada en un órgano copulador (gonopodio), con el cual realizan la fecundación interna de las hembras, que son ovovivíparas y expulsan al cabo de 30 días de 10 a 80 alevines. Es suficiente una fecundación para que realicen 2 ó 3 puestas, y llegan a realizar hasta seis puestas al año. Los individuos jóvenes pueden madurar y criar antes e los 4 meses de edad. Son sumamente resistentes, soportando salinidades del 20% y temperaturas del agua de 5 a 38 °C. Su alimentación se basa en insectos acuáticos y son capaces de ingerir 150 larvas de mosquito al día. Fue introducido a principios del siglo XX por el profesor Sadí de Buen en algunas charcas de la provincias de Cáceres para establecer un

frente de lucha contra el paludismo, debido a su voracidad en ingerir larvas de mosquito. Desde entonces se ha extendido prácticamente por toda la península Ibérica, constituyendo en algunos casos una amenaza para las pequeñas especies de ciprínidos endémicos de la península. Nombre vulgar: gambusia, gambusino, pez mosquito. Designación oficial: **gambusino.**

**Gambusia affinis holbrocki.** Pez. Designación oficial: **gambusino.**

**Gambusia holbrocki.** Pez. Designación oficial: **gambusino.**

**gambusino.** Designación oficial española del pez: *Gambusia affinis*; *Gambusia affinis holbrocki*; *Gambusia holbrocki*. Sinónimo oficial: Gambusia.

**gamma-amanitina.** Véase: alfa, beta, gamma amanitina.

**Gammaraia batis.** Pez. Designación oficial: **noriega.**

**gamma-tocoferol sintético.** (E-308); (7,8-dimetiltocol) Antioxidante utilizado en alimentación. No confundir con la vitamina E natural. Cuando son de origen sintético tienen una actividad vitamínica menor que si son de origen natural. En alimentación se usa en: Aceite, conservas vegetales, quesos, productos de dietética, refrescos, alimentos para lactantes. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

**gamo.** Nombre vulgar del mamífero: *Dama dama.*

**gamosa.** Nombre vulgar en León del rumiante: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

**gamuza.** Nombre vulgar del rumiante: *Rupicapra rupicapra pyrenaica*.

**gamuza.** Nombre vulgar de la seta: *Hydnum repandum*.

**gamuza de la cordillera cantábrica.** Nombre vulgar del rumiante: *Rupicapra rupicapra parva*.

**gamuza de los Alpes.** Nombre vulgar del rumiante: *Rupicapra rupicapra*.

**ganadería en Cantabria.** De los bosques de robles se obtenían bellotas que servían de alimento a los cerdos, y con la que se hacía harina para obtener una especie de pan que sustituía al trigo durante las tres cuartas partes de año. \* Los jamones cántabros fueron muy apreciados en el Imperio Romano, rivalizando con los más afamados del Imperio que eran los de la Isla de Cerdeña.

**ganadero de roca.** Designación oficial española del pez: *Coryphaenoides rupestris*; *Macrourus berglax*.

**ganchillo.** Nombre vulgar de una variedad de la judía verde (*Phaseolus vulgaris*. verde)

**gancio.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero cabeza de zorro**.

**gandio.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero cabeza de zorro**.

**ganglios.** Véase: despojos.

**ganivet.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja**.

**Ganoderma applanatum.** Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Subgénero: ganoderma. Características: Sin pie. Sub-características: Sombrero aplanado más o menos extendido, semicircular. Carne o trama dura, blanquecina canela, luego marrón. Seta con carne de consistencia

leñosa, olor a seta y sabor amargo. Se encuentra a menudo al pie de los viejos tocones en los bosques; pero también debajo de los árboles frutales vivientes, particularmente los perales muy viejos, a los que mata lentamente. No es apta para el consumo. Es característico el blanqueamiento de tubos y carne a la vejez. Nombre vulgar: **yesquero aplanado**. En vascuence: **ardagai zapal**.

**ganoderma brillante.** Nombre vulgar de la seta: *Ganoderma lucidum*.

**Ganoderma lucidum.** Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Subgénero: ganoderma. Características: Con pie. Seta sin interés comestible por su dureza y consistencia. A este hongo se le llama en Japón “hongo de la inmortalidad”, y en la China y Vietnam se le utilizaba como cebo para robar cerdos, ya que al ser comido por estos animales quedaban como inconscientes y podían ser fácilmente transportados sin mayor problema. Nombre vulgar: **paella**, pipa, ganoderma brillante. En catalán: **paelles**; **pipes**. En vascuence: **ardagai pipa**.

**Ganoderma resinaceum.** Familia: poliporáceas. Género: polyporus. Subgénero: ganoderma. Características: Sin pie. Sub-características: Sombrero abollado más o menos globoso, reniforme. Carne o trama blanda, esponjosa, color leonado claro. Carne blanda como de corcho y de un color leonado claro que se hace marrón cerca de los tubos. Debido a la flexibilidad de la carne se reconoce fácilmente a esta especie porque la superficie del sombrero se hunde con la presión de los dedos. No es comestible.

**ganodermatáceas.** Véase: *ganodermataceae*.

**ganso.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ganso	
Energía (kJ)	1429,56
Potasio (mg)	420,00
Energía (kcal)	342,00

Fósforo (mg)	184,00
Sodio (mg)	86,00
Colesterol (mg)	75,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	65,00
Agua (g)	52,40
Grasas totales (g)	31,00
Proteína (g)	15,70
Calcio (mg)	12,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	6,40
Grasa poliinsaturada (g)	4,40
Hierro (mg)	1,90
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,58
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,26
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Carbohidratos (g)	tr.
Fibra (g)	
Flúor (mg)	
Magnesio(mg)	
Vitamina E (mg)	

**ganso asiático.** Raza de peso medio. Salió de la domesticación del pato salvaje asiático (*Cygnopsis cygnoides*) En cuanto a su estatura, se halla entre cisne y ganso. La joroba en la frente y el cuello largo recuerdan al cisne, el cuerpo se parece al de un ganso. La carne del ganso jorobado tiene una excelente calidad con mínimo contenido en grasa. **Características:** peso de la gallina: 5 kg, del gallo: 6 kg. Capacidad de puesta: 50 a 70 huevos al año. Peso del huevo: 120 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**ganso de Alsacia.** Familia: anátidos. Raza de ganso resultante del cruzamiento de una antigua raza local con el ganso de Embden y el ganso de Pomerania. Actualmente se explota para la obtención del foie-gras. Véase: oca.

**ganso de Emden.** Raza pesada. El tipo inglés de ganso de Emden se cría en Inglaterra y en los países Bálticos; el tipo alemán, en la mayoría de los restantes países europeos, donde se utilizaron con gran éxito para el cruce con gansos salvajes. Para ser bastan-

te fértil, necesita libertad de movimientos, por lo que se los cría, sobre todo, a pequeña escala. **Características:** peso de la gansa: 7-9 kg, del ganso: 8-12 kg. Capacidad de puesta: 40 a 60 huevos al año. Peso del huevo: 170 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**ganso de Pomerania.** Raza de peso medio. Su plumaje muestra en la cabeza, donde forma una capucha, y también en las alas y los muslos, pequeñas zonas marrón grisáceas. Estos gansos producen carne de buena calidad y buenos hábitos de incubación. **Características:** peso de la gansa: 7 kg, del ganso: 8 kg. Capacidad de puesta anual en un ciclo: 20 a 30 huevos. Peso del huevo: 170 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**ganso de Toulouse.** Raza pesada. Pertenece a la raza de gansos cebados muy pesados que se cría tanto a pequeña como a gran escala. El ganso de Toulouse se caracteriza por un crecimiento rápido, buena calidad y rendimiento de carne. Si se lo ceba también produce mucha grasa y un gran hígado saturado con grasa, que sirve para la producción de patés. El hígado puede alcanzar un peso de 1,5 a 2 kg. El plumaje de este ganso es uno de los más valiosos. **Características:** peso de la gansa: 8-10 kg, del ganso: 10-12 kg. Capacidad de puesta: 20 a 24 huevos al año. Peso del huevo: 160 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**ganso renano.** Raza de peso medio. Surgió en Alemania del cruce entre razas locales y ganso pommern. El ganso renano tiene una alta capacidad de puesta. También es buena la calidad de la pluma. **Características:** peso de la gansa: 4,5-6 kg, del ganso: 5,5-7 kg. Capacidad de puesta: 50 a 70 huevos al año. Peso del huevo: 150 g, cáscara blanca. Véase: gallináceas y palmípedas domésticas.

**gansos.** Véase: *Anatidae*.

**gansos para vegetarianos.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “vegetales y ensaladas”. Es un plato vegetariano clásico. Cuando se cocina, la lámina de soja se asemeja a la carne de ganso o pato asado, y frita, parece piel crocante. **Ingredientes:** Setas shiitake, salsa de soja, aceite de sésamo, láminas de soja, zanahoria, tallos de apio, salsa de soja oscura, azúcar, aceite vegetal. Nombre en China: *chai siu ngo*.

**gansos resfriados de la abuela.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** ganso, zanahoria, cebolla, coñac, bayas de enebro de Cazalla, aceite de oliva, caldo de carne, naranja, manzana reineta, jerez, mantequilla, sal.

**gañotes.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**garabata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato roncador**.

**garagán.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cigala**.

**garagar.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Hordeum vulgare*. Sinónimo: **cebada**

**garam masala.** El garam masala es el combinado de especias característico de la cocina del norte de la India, y existen tantas versiones de garam masala como tipos de cocina un masala puede ser un sencillito combinado de dos otras especias y finas hierbas, o puede llegar a contener más de una docena de ellas. Algunos masalas basados en la pimienta y los clavos son bastante picantes; otros en los cuales se utiliza macis, canela y cardamomo, resultan sencillamente aromáticos. El garam masala se utiliza siempre con moderación. Las especias normalmente se tuestan y se añaden al plato, enteras o molidas, en diferentes momentos de su preparación. Con los *pilafs*,

*birianis* y algunos platos de carne, se utilizan tradicionalmente las especias enteras. Algunos de los magníficos platos mongoles contienen, además de la mezcla básica, pétalos de rosa secos. Véase: especias; especias y semillas. Consideramos: garam masala básico; mezclas de especias.

**garangorri.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Arbustos unedo*. Sinónimo: **madroño (fruto)**

**garapello.** Nombre vulgar del pez: *Pagellus erythrinus*. Designación oficial: **breca**.

**garatxo morroi.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Hypoxylon fragiforme*.

**garbantzu.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Cicer arietinum*. Sinónimo: **garbanzo**

**garbanzas compuestas.** Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** garbanzas, carne de cochino, papas, chorizo, cebolla, tomate, pimiento morrón, ajo, perejil, pimentón, sal, laurel.

**garbanzo.** Nombre vulgar de la planta: *Cicer arietinum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Garbanzo	
Energía (kJ)	1424,34
Potasio (mg)	800,00
Fósforo (mg)	375,00
Energía (kcal)	340,75
Ácido fólico (µg)	185,00
Calcio (mg)	143,00
Magnesio (mg)	122,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	55,80
Vitamina A (µg eq. retinol)	33,80
Sodio (mg)	30,00
Proteína (g)	20,50
Fibra (g)	13,60
Hierro (mg)	6,80
Grasa (g)	5,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,10
Vitamina E (mg)	3,10
Grasa poliinsaturada (g)	2,50

Niacina (mg eq. niacina)	1,70
Grasa moninsaturada (g)	1,60
Yodo (mg)	1,50
Cinc (mg)	1,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,45
Grasa saturada (g)	0,38
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,15
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

**garbanzos a lo pobre.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Castilla. El adjetivo “a lo pobre” tiene una honda y larga tradición en nuestra cocina. Viene a significar la cocina que se hacía “con lo que había” en casa y que, en la mayoría de los casos, no era mucho. Pese a ello, la cocina de España presenta verdaderas maravillas. **Ingredientes:** garbanzos, patatas, cebolla, hueso de caña, hueso de jamón, ajo, vino blanco, harina, pimentón, perejil, aceite, sal.

**garbanzos al modo del Cantábrico.**

**Ingredientes:** Existen algunas zonas, en Potes o en Reinosa, donde el cocido pierde las alubias por los garbanzos, y esos platos no se pueden llamar propiamente cocidos montañeses, pero es otro plato que enriquece la cocina de estas zonas. Garbanzos, berza o repollo, pan rallado, chorizo, cebolla, perejil, pimentón, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**garbanzos con bacalao.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Murcia. En este plato se unen dos elementos básicos en la gastronomía española. Los garbanzos, en representación de las humildes pero excelentes legumbres, (un alimento básico en nuestra dieta) y el bacalao, tan importante a lo largo de la historia, tanto en las regiones costeras como en el interior de la península, donde el secado de este pescado

ha sido un rito tradicional. Considerado el alimento por excelencia de la Cuaresma, el bacalao se encuentra en miles de platos de nuestro recetario tradicional. Así que la sabrosa combinación que señalamos es tan sólo una de las infinitas posibilidades que nos podemos permitir. **Ingredientes:** garbanzos, bacalao, cebolla, pimientos en lata, huevos cocidos, ajo, tomates, puerro, vino blanco, harina, laurel, perejil, aceite, sal.

**garbanzos con callos preparado enlatado.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Garbanzos con callos Litoral</b>	
Potasio (mg)	1214,30
Sodio (mg)	845,30
Energía (kJ)	536,29
Fósforo (mg)	373,30
Energía (kcal)	128,30
Magnesio (mg)	124,30
Calcio (mg)	123,20
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	71,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	35,33
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	22,43
Carbohidratos (g)	14,32
Proteína (g)	6,68
Hierro (mg)	5,60
Grasa (g)	5,32
Fibra (g)	4,92
Grasa moninsaturada (g)	2,47
Grasa saturada (g)	2,10
Cinc (mg)	0,84
Vitamina E (mg)	0,81
Grasa poliinsaturada (g)	0,77
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**garbanzos con chirivías.** Plato de la cocina de Cantabria “Udias” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** garbanzos, chirivías, chorizo, costilla de cerdo, morcilla de año, fideos, sal. Véase: cocina de Cantabria

**garbanzos con espinacas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** garbanzos, espinacas, cebolla, zanaoria, tomates, huevo duro, aceite, sal, perejil, laurel, ajo, pimienta. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**garbanzos con jamón y chorizo.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora más el remojo. Si se anima a preparar estos garbanzos en puchero de barro, podrá servirlos en el mismo puchero. **Ingredientes:** garbanzos, tocino magro, chorizo, jamón, cebolla, tomate, ajo, pimentón, azafrán, perejil picado, aceite, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**garbanzos fritos al yogur, con especias.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. El *channa raita* es un plato muy sabroso para cualquier desayuno. El yogur añadido al final de la cocción, enriquece al *channa raita*; con una salsa lo convierte en un buen segundo de *puri* con *upma* o *khitchri*. **Ingredientes:** garbanzos; sal; ghee; garam masala; asafétida; yogur natural; pimienta negra molida. Nombre hindú: *channa raita*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

**garbanzos fritos con pimientos.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. Esta receta se sirve tradicionalmente, con unos cuantos trozos de tomate, no muy maduro, y con *bhatura* caliente. **Ingredientes:** garbanzos; sal; ghee; comino; guindillas frescas; jengibre fresco; cúrcuma; asafétida; pimiento verde; tomates. Nombre hindú: *channa aur simla mirch*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

**garbanzos guisados.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** garbanzos, chorizo, repollo o berza, pan molido, ajo, cebolla, perejil, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

**garbanzos picantes.** Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “legumbres y hortalizas”. Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo de cocción 30 minutos. **Ingredientes:** garbanzos, cebolla, jengibre rallado, ajo majado, guindilla verde sin semillas, cúrcuma, ghee o mantequilla o aceite vegetal, tomate, cilantro molido, garam masala, zumo de limón, cilantro picado, semillas de granada fresca (opcional) Véase: cocina de India; legumbres y hortalizas en la cocina de India.

**garbanzos tostados.** Especialidad valenciana. Se preparan dejando los garbanzos, durante determinados días, en una salmuera ligera, asándolos después y dándoles un baño de yeso y sal, con lo cual adquiere la blanca capa externa característica que lo hace atractivo. Se comen sin ningún acompañamiento. Ni siquiera pan; constituyen un manjar verdaderamente austero. Nombre vulgar valenciano: **torrat**.

**garbure paysanne.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Nombre español: **sopa de verduras campesina**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

**Garcinia mongostana.** Familia: gutíferas. Originario de Java Sumatra, llamada la “reina de las frutas”. Perteneciente al grupo de las frutas dulces. Es una fruta redondeada de 4 a 6 cm. La cáscara gruesa de color rosado carmín, no es comestible, se endurece con el tiempo y cambia de color (se torna morada) La pulpa blanca recubierta de una membrana gruesa no comestible, es jugosa y dulce. Es la fruta de la juventud, tiene la propiedad de regenerar las células. El mangostán es una de las frutas más succulentas de Asia. Se come tal cual, como una naranja. Sus semillas machacadas, combinadas con papaya y miel y colocadas en forma de cataplasma,

dicen cura las estrías. Aunque se parece al lichi, no es de la misma familia. Delicioso en ensaladas o como guarnición para helados. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **mangostán**, mangostino, mangostin.

**garda**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lamia, marrajo; tiburón de Milberto.

**garde**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boquidulce**.

**gardia**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cañabota**.

**gardinga**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Chlorosplenium aeruginosum*.

**gardón**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rutilo**.

**Gardonus rutilus**. Pez. Designación oficial: **rutilo**.

**gardu ziza**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pleurotus eringii*.

**garduña**. Nombre vulgar de la seta: *Leucopaxillus lepistoides*.

**gerezi**. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Prunas avium*. Sinónimo: **cereza**

**gerezi-ardagai**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lenzites tricolor*.

**garganelli**. Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Es el único tubo que se hace tradicionalmente a mano a partir de una masa al huevo.

**gari**. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Triticum aestivum*. Sinónimo: **trigo**

**Gari solida**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **colengue**.

**garibaldi**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jaqueta Garibaldi**.

**garnacha**. Véase: uva garnacha.

**garnacha blanca**. Véase: uva garnacha blanca.

**garnacha peluda**. Véase: uva garnacha peluda.

**garnacha tinta**. Véase: uva garnacha tinta.

**garnacha tintorera**. Véase: uva garnacha tintorera.

**garnece**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

**garneo**. Designación oficial española del pez: *Trigla lyra*. Sinónimo oficial: Arraigorri; Arraygorriyá; Arraingorri; Ase; Barriyuá; Cabrilla; Chirriola; Clau; Cuco; Escacho; Escachuá; Eskatxo; Garnece; Garner; Garneu; Garneu futaire; Gatneu; Gatneu futaire; Juriola; Kolo; Kurrukuru; Kurrukuruá; Mutxurdin; Neskazaria; Neskazarra; Oriola vera; Pelut; Pez de San Rafael; Rafel; Rafet; Reskazarra; Rubio; Tonto.

**garneo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alfondega**.

**garner**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

**garneu**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; bejel; garneo.

**garneu futaire**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

**garota de roca**. Equinodermo. Designación oficial: **erizo de mar**.

**garoupa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alfondega; mero sureño.

**garoupa de Australia**. Designación oficial española del pez: *Galucosoma hebraicum*.

**garra**. Véase: vino con garra.



**garraiska.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Melissa officinalis*.

**garraiska-belarr.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Melissa officinalis*.

**garraipiñado.** Según el Código Alimentario, 3.23.38. Producto formado por frutos secos mondados o sin mondar, tostados o no, revestidos de una capa de azúcar caramelizada, grumosa, de espesor variable No llevará otro colorante que el producido por el caramelizado. Véase: productos de confitería.

**garrapo.** Cerdo de menos de un año. Véase: cerdo.

**garrido fino.** Véase: uva garrido fino.

**garroba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lagarto liguisa**.

**garrobo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto garrobo; lagarto huavina.

**garrofa.** Nombre vulgar de la planta: *Cerato-  
nia siliqua*.

**garrofó.** Véase: garrofón.

**garrofón.** Ingrediente de la paella valenciana. Judía alta garrofal, variedad originaria de Valencia, con la alubia o grano, grande, aplanado y blanco (la vaina se desecha)

**garropa.** Designación oficial española del pez: *Mycteroperca jordani*; *Mycteroperca venadum*. Sinónimo oficial: Baya; Cabrilla astillero; Garrupa.

**garropa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: garropa aserrada; garropa parda; mero negro.

**garropa aserrada.** Designación oficial española del pez: *Mycteroperca prionura*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Garropa.

**garropa jaspeada.** Designación oficial española del pez: *Mycteroperca boulengeri*; *Mycterperca xenarcha*. Sinónimo oficial:

Cabrilla; Cabrilla gris; Cabrilla pinta; Cabrilla rava; Cherna; Cherna jaspeada; Mero; Mero cola de retama; Mero cola escoba; Mero de peña; Mero negro; Pintilla.

**garropa parda.** Designación oficial española del pez: *Mycteroperca olfax*; *Mycterperca olfax ruberrina*; *Serranus olfax*. Sinónimo oficial: Abadejo; Cabrilla amarilla; Cabrilla parda; Cabrilletejo; Cherna; Garropa; Mero.

**garrotxa.** Véase: queso de Garrotxa.

**garrubata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvineta roncacha**.

**garrupa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garropa**.

**Garrupa nigrita.** Pez. Designación oficial: **mero negro**.

**garvilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

**gas comprimido.** Según el Código Alimentario, 5.38.29. los gases comprimidos o líquidos para usos domésticos deberán responder a las siguientes exigencias: Etano y acetileno, máximo, 3% en volumen; Metano e hidrocarburos superiores al butano, exentos. Véase: combustible doméstico.

**gas del alumbrado.** Según el Código Alimentario, 5.38.28. El gas del alumbrado o gas ordinario destinado a usos domésticos deberá responder a las siguientes exigencias: Óxido carbónico, máximo, 15% en volumen; Amoníaco por metro cúbico, máximo de 3 decigramos; Azufre total por metro cúbico, 7 decigramos; Ácido sulfúrico, indicios; Arsénico, exento. Véase: combustibles domésticos.

**gaseosas.** Según el Código Alimentario, 3.29.05. Bebidas transparentes e incoloras, preparadas con agua potable y anhídrido carbónico, con la eventual adición de ácidos cítricos, tartárico y láctico, aromas de frutos cítricos, edulcorantes naturales o artificiales

incluidos en las listas positivas. Se permitirá la presencia o utilización de las sustancias y en las proporciones indicadas en los párrafos a), c), e) y k) del artículo 3.29.12 (Adiciones) de este Código, es decir: a) Ácidos tartárico, cítrico, málico y láctico, en las proporciones máximas del 0,9, 0,6 0,5 y 0,3 por 100 en peso, respectivamente. c) Citrato sódico y cloruro sódico en las proporciones máximas del 0,5% y 0,1% en peso, respectivamente. e) Glucosa, fructosa o azúcar invertido, en cantidad no superior al 10% de la sacarosa añadida. k) Sustancias sápidas, incluidas en las listas positivas de este Código. Y el producto elaborado, dispuesto para la venta, responderá fundamentalmente a las siguientes características: a) Un volumen como mínimo, de anhídrido carbónico, en condiciones normales, por unidad de volumen de producto. b) Además de frutos cítricos en cantidad adecuada. Véase: clasificación de bebidas no alcohólicas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gaseosas	
Porción comestible	100
Agua (mg)	89,5
Energía (kcal)	39
Carbohidratos (g)	10,5
Calcio (mg)	4
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Grasa (g)	0
Potasio (mg)	0
Proteínas (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Sodio (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	

Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**gases comprimidos.** Según el Código Alimentario, 5.38.29. Los gases comprimidos o líquidos para usos domésticos deberán responder a las siguientes exigencias: Etano y acetileno, máximo, 3% en volumen; Metano e hidrocarburos superiores al butano, exentos. 5.38.33 **Envasado y conducción. Gases comprimidos.** Véase: combustibles domésticos.

**gasificantes.** Consideramos: Anhídrido carbónico (E-290); Bicarbonato amónico (E-503 ii); Bicarbonato cálcico (E-501); Bicarbonato potásico (E-500 ii); Bicarbonato sódico (E-500 i); Carbonato amónico (E-503 i); Carbonato cálcico (E-170); Ortofosfato monopotásico (E-340); Ortofosfato monosódico (E-339); Pirofosfato ácido de sodio (E-450 a); Sulfato cálcico (E-516); Sulfato sódico (E-514) Véase: **aditivos.** Según el Código Alimentario, 3.20.65. Son las sustancias de elaboración que se caracterizan por producir gas carbónico sin afectar al gluten de la pasta de trigo. \* Estarán compuestos por productos activos que se incluyen en las listas positivas de este Código. 3.20.66 **Manipulaciones y rotulación.** Véase: otros derivados de harinas.

**gasipaes.** Nombre vulgar de la planta: *Bactris gasipaes*.

**gasolina.** Véase: vino aroma gasolina o que-roseno

**gasolina doméstica.** Según el Código Alimentario, 5.38.36. Tendrá las siguientes características: a) Para usos domésticos; Totalmente límpida, incolora y exenta de plomo; b) Para limpieza y combustión; Límpida, incolora aún en los casos de largo almacenamiento, con un máximo de 15 milíme-

tros cúbicos de plomo tetraetilo por litro. Véase: combustibles domésticos.

**gasolina para carburación.** Combustible para motores de explosión constituido fundamentalmente por una mezcla de hidrocarburos líquidos volátiles e inflamables (de 4 a 12 átomos de carbono) Se obtiene a partir del petróleo por destilación, reformado o craqueo. Según el Código Alimentario, 5.38.37. Las gasolinas para carburación se colorearán artificialmente. Los recipientes, tanques, cisternas y los Surtidores de gasolina para carburación, si ésta contiene plomo, llevarán bien visible el siguiente rótulo: "Esta gasolina contiene plomo (tetraetilo)". "No puede ser empleada en usos domésticos ni artesanos". Véase: combustibles domésticos.

**gaspacho aux ecrevisses.** Plato de la "cocina de Francia" perteneciente al grupo de "sopas". Nombre español: **gaspacho con cangrejos de río**. Véase: sopas en la cocina de Francia.

**gaspar baba.** Designación oficial española del pez: *Atractosteus spatula*; *Lepisosteus spatula*.

**gaspar manjuari.** Designación oficial española del pez: *Atractosteus tristoechus*; *Lepisosteus tristoechus*.

**gaspar picudo.** Designación oficial española del pez: *Lepisosteus osseus*.

**gaspar pintado.** Designación oficial española del pez: *Lepisosteus oculatus*.

**gastaca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**gastadillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paparda**.

**gastaka.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **raya de clavos**.

**Gasterochisma melampus.** Pez. Designación oficial: **atún chauchera**.

**Gasteropelecus humboldti.** Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

**gasterópodos.** Véase: *Gastropoda*.

**Gasterosteidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterygios. Orden: gasterosteiformes. Aleta dorsal con radios espinosos o precedida de 2 o más espinas libres; vejiga natatoria cerrada. Económicamente tienen escasa importancia. Nombre vulgar: **gasterosteidos**, peces espinosos. Consideramos: espinacia (*Spinachia spinachia*), espinosillo menor (*Pungitius pungitius*), espinoso (*Gasterosteus aculeatus*), espinoso oriental (*Pungitius platygaster*), trompetero (*Macrorhamphosus scolopax*), pampol (*Gasterosteus ductor*)

**gasterosteidos.** Véase: *Gasterosteidae*.

**Gasterosteiformes.** Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Sus características: Aleta dorsal con radios espinosos o precedida de 2 o más espinas libres, vejiga natatoria cerrada. Sinónimo: **gasterosteiformes**. peces espinosos.

**Gasterosteus aculeatus.** Familia: gasterosteidos. Pez pequeño que se reconoce fácilmente por las tres espinas libres presentes sobre el dorso, por delante de la dorsal. El dorso es gris azulado, verde oliva a gris, los flancos y el vientre son plateados. Sin embargo, durante el periodo de reproducción, el macho adquiere por delante de la cara ventral una coloración roja o anaranjada, el dorso se vuelve azul metálico y las agallas doradas. Vive en la zona costera de los mares y en las lagunas salobres que comunican con el mar, incluso en agua

dulce. El espinoso es conocido sobre todo por los cuidados que prodiga a sus descendientes. Se alimenta de pequeños crustáceos y de huevos de diferentes peces. Longitud 5-7 cm. Designación oficial: **espinoso**, espinosillo.

*Gasterosteus canadus*. Familia: Familia: cobítidos. Nombre vulgar: **cobia**.

*Gasterosteus ductor*. Familia: gasterosteidos. Cuerpo fusiforme, poco comprimido, de sección transversal casi redondeada. Boca moderada llegando al extremo del maxilar al borde anterior del ojo, con dientes diminutos, colocados en bandas en ambas mandíbulas, vómer, palatinos y lengua. Dorso y parte superior de la cabeza de color azul negruzco, que se continúa en 5-7 anchas bandas curvas transversales sobre los flancos, cuyo color de fondo es azul plateado; vientre menos pigmentado; aleta caudal con una barra oscura y puntas blancas. Talla hasta 70 cm. Atlántico y Mediterráneo; abundante, durante el verano, en los mercados balears. Nombre vulgar: **pez piloto**, pez Simón, pampol.

*Gasterosteus leiurus*. Pez. Designación oficial: **espinosillo**.

*Gasterosteus pungitius*. Pez. Designación oficial: **espinosillo menor**.

*Gasterosteus saltatrix*. Pez. Designación oficial: **anjova**.

*Gasterosteus semiarmatus*. Pez. Designación oficial: **espinosillo**.

*Gasterosteus semiloricatus*. Pez. Designación oficial: **espinosillo**.

*Gasterosteus spinachia*. Pez. Designación oficial: **espinacia**.

*Gasterosteus trachurus*. Pez. Designación oficial: **espinosillo**.

**gastráceas**. Véase: *geastraceae*.

*Gastrea spinachia*. Pez. Designación oficial: **espinacia**.

*Gastrobranchus coecus*. Pez. Designación oficial: **mixina**.

**gastrointestinal**. Véase: intoxicación gastrointestinal.

**gastrointestinal fuerte**. Véase: intoxicación gastrointestinal fuerte.

*Gastropoda*. Clase zoológica. Reino, animal. Rama, eumetazoos. División, bilaterales. Subdivisión, protostomas. Tipo moluscos. El segundo grupo de moluscos y, al mismo tiempo, el más rico de especies (el siguiente son los bivalvos), lo constituyen los caracoles, localizados en todas partes del mundo. Habitan los espacios vitales más diferentes, los hay en el mar, en agua dulce y en tierra. La mayoría de ellos tienen una concha de una sola pieza enroscada en forma de espiral, aunque también existen clases sin ningún tipo de caparazón o con conchas involucionadas que, a primera vista, pueden parecer las de un bivalvo. \* Los zoólogos califican a los caracoles como gasterópodos. Característica llamativa de todos los caracoles es su gran pie con su suela de arrastre. Por medio de contracciones y distensiones de los músculos de dicho pie, estos animales pueden desplazarse. Según la clase y la situación de los órganos respiratorios, los zoólogos establecen otra división en los gasterópodos entre los que respiran por branquias y las tienen situadas en la parte anterior del cuerpo prosobránquios (*Prosobranchia*) Los que, por el contrario, las tienen en la parte posterior opistobránquios (*Opistobranchia*) y los que respiran por pulmones pulmonados (*Pulmonata*) En los *Prosobranchia* que principalmente viven en el mar, las branquias están situadas delante del corazón, en los *Opistobranchia*, la única branquia aún conservada está localizada de-

trás del corazón. Muchos *Opisthobranchia* tienen una concha involucionada. Carecen de importancia para la alimentación humana. En el caso de los caracoles que respiran por pulmón, las branquias han involucionado completamente, en su lugar la cubierta hueca del manto se ha desarrollado en ellos como un pulmón. En muchas especies, la respiración por la piel juega también un papel importante. \* Los caracoles tienen una cabeza claramente reconocible, con 1 o 2 pares de “antenas”, los tentáculos, que sirven para tantear. Sobre estos tentáculos o su base se encuentran también los órganos de la vista, en muchos casos verdaderos ojos diminutos. La cavidad del manto, de igual modo que los intestinos enrollados en forma de espiral, se encuentra dentro de la concha protectora, a la que el cuerpo blando sólo está unido por llamado músculo radial. Por lo general, los caracoles pueden meterse completamente en la concha, que algunas especies pueden cerrar con una tapa calcárea o callosa asentada en la parte posterior del pie. \* Es característica de los caracoles la llamada rádula, una lámina masticatoria situada en la faringe y provista de finos dientes. Puede estirarse fuera de la cavidad de la boca y sirve para roer las vegetaciones, como por ejemplo algas. Las plantas pueden desmenuzarse igualmente con ella. Mediante los diversos tipos de esta lengua masticadora se han establecido, además, las diversas fuentes de alimentación. Entre los caracoles hay necrófagos, carnívoros e incluso, aquellos cuya lengua masticadora se ha transformado en un aguijón envenenado. \* La mayoría de los caracoles se dan en el mar. Los caracoles que respiran por pulmones viven principalmente en tierra, pero también en estanques, lagos o ríos. Salen regularmente a recoger aire a la superficie del agua. Al igual que los moluscos, los caracoles pueden ser unisexuales o hermafroditas. Se reproducen por huevos. \* En las especies marinas, el desarrollo pasa por el estado de larva que nada libremente, en los caracoles con pulmones salen de los huevos crías completamente desarrolladas. \* Son sobre todo los caracoles de mar los que lla-

man la atención, no sólo por sus múltiples y raras formas, sino también por sus diversas tonalidades y dibujos. Los caracoles de tierra son de colores poco vistosos. \* Hay caracoles que sólo llegan a tener algunos milímetros de tamaño y otros que pueden alcanzar hasta los 60 cm. A los caracoles grandes pertenece también el “**cuerno de Tritón**”. En el mundo de las leyendas griegas los dioses y los centauros soplaban a través de él; en los monasterios budistas todavía hoy sirve como instrumento de música. De sus conchas se elaboran hermosas piezas de joyería como gemas y camafeos. Las valvas de los abalones son codiciadas por su brillo nacarino. Famosos son también los caracoles Caurís, que ya en la época anterior a Cristo servían de moneda. Consideramos: abalones (*Haliotidae*), lapas (*Patellidae*), caracoles de playa (*Littorinidae*), peonzas (*Tochidae*), caracoles de boca redonda (*Turbinidae*), caracoles alados (*Strombidae*), cañadillas (*Murcidae*), caracoles de cuerno ondulado (*Buccinidae* y *Melongenidae*), caracoles ágata (*Achatinidae*), caracoles comunes (*Helicidae*) Véase: moluscos. Sinónimo: caracoles.

***Gastrophilus bairdi***. Pez. Designación oficial: **pez pelicano**.

**gat**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; cazón; pintarroja.

**gat vaire**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**gat ver**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**gata**. Nombre vulgar del pez: *Scyliorhinus stellaris*. Designación oficial española del pez: *Heterodontus quoyi*. Sinónimo oficial: Dormilón; Gato; Suño; Tiburón.

**gata**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; bocanegra; gata nodriza; pintarroja; quelvacho; sáballo.

**gata atlántica**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gata nodriza**.

**gata de mar.** Nombre vulgar del pez: *Chimaera monstrosa*.

**Gata-Hurdes.** Véase: Aceite de Gata-Hurdes.

**gata moixa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bocanegra; pastinaca; quimera.

**gata nodriza.** Designación oficial española del pez: *Ginglymostoma caboverdianus*; *Ginglymostoma cirratum*; *Squalus cirratum*. Sinónimo oficial: Caçao lixa; Gata; Gata atlántica; Nodriza; Peje bobo; Tiburón atlántico; Tiburón de arena; Tiburón gata; Tiburón nodriza; Vache.

**gatera.** Nombre vulgar de la planta: *Nepeta cataria*.

**gatet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; colmilleja; pintarroja.

**gati.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**gatilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; pintarroja.

**gatillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepuerco coche**.

**gatillo manchado.** Designación oficial española del pez: *Canthidermis maculatus*. Sinónimo oficial: Coche; Cochinito; Pez puerco; Querco.

**gatneu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

**gatneu futaire.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

**gato.** Nombre vulgar del pez: *Galeorhinus galeus*; *Scyliorhinus canicula*.

**gató.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; pintarroja.

**gato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bagre bandera; barbudo nueve barbas; cazón; gata; jaquetón; macabí; negrito; quimera.

**gato de agua.** Nombre vulgar del pez: *Anarchichthys denticulatus*. Sinónimo: perro azul.

**gato de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; cañabota gris; verrugato.

**gato marino.** Nombre vulgar del pez: *Chimaera chimaera*; *Scyliorhinus stellaris*. Designación oficial: **alitán**.

**gato negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo negro de cachos**.

**gatón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: alitán; pintarroja.

**gatu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **negrito**.

**gatuarrania.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pintarroja**.

**gatuso.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tollo gatuso**.

**gatvaire.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alitán**.

**gatvayra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alitán**.

**gatzatua.** Véase: cuajada o mammia o gatzatua.

**gatzgetako artemia.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **artemia**.

**Gaudichaudia gaudichaudia.** Crustáceo. Designación oficial: **jaiba pancora**.

**Gaudus euxinus.** Pez. Designación oficial: **plegonero**.

**gavilán.** Designación oficial española del pez: *Rhinoptera bonasus*. Sinónimo oficial: Mancha; Raya gavilán.

**gavilán.** Véase: gallina gavilán.

**gavilán.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: arzobispo; chucho pintado; gavilán negro.

**gavilán negro.** Designación oficial española del pez: *Rhinoptera steindachneri*. Sinónimo oficial: Cubanita; Gavilán; Raya; Raya gavilán; Raya hocico de vaca; Raya murciélago.

**gavilán ticon.** Designación oficial española del pez: *Rhinoptera brasiliensis*. Sinónimo oficial: Ticonha.

**gavinet.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja arqueada**;

**gaviota.** Véase: ciruela gaviota.

**gayán.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallano**.

**gayano.** Nombre vulgar del pez: *Labrus bimaculatus*. Designación oficial: **gallano**.

**gayano moteado.** Nombre vulgar del pez: *Labrus bergylta*.

**gayata.** Variedad de uva tinta. Véase: uva monastrell.

**gazapa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**gazpachillo claro.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** manzana ácida, sal, cebolla, vinagre, aceite.

**gazpacho.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Andalucía. Tiempo de realización 20 minutos. Eugenia de Montijo, esposa de Napoleón III, puso de moda en Francia este plato. Un alimento completo, fresco, natural y que, pese a su sencillez,

requiere un arte especial para elaborarlo y es apto para ser consumido en cualquier momento del día. Combate con enorme éxito los calores del verano. **Ingredientes:** tomates, cebollas, pimiento verde, pepino, ajo, pimentón, pan seco, aceite, vinagre, sal. Parta acompañar: tomate, cebolla, pimiento, pepino, huevo duro, pan frito. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

**gazpacho andaluz.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “platos clásicos en la cocina del Mediterráneo”. Esta sopa es esencialmente una ensalada hecha puré, con características refrescantes. Rica en tomates; cuanto más jugosos y maduros los tomates mejor será el gusto. **Ingredientes:** Tomate, pimiento verde, pepino, pan, cebolla, ajo, aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez, sal, agua fría; Véase: cocina del Mediterráneo; gazpachos.

**gazpacho blanco.** Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Véase: sopa de almendras heladas con uvas.

**gazpacho con cangrejos de río.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. Este clásico español ha sido afrancesado con el agregado de los cangrejos. Fácil de hacer y muy refrescante, su sabor fresco y picante completa muchos platos clásicos franceses y es el comienzo perfecto para la comida de un día caluroso de verano. **Ingredientes:** cangrejo de río, sal, pimienta, vinagre, pepino, pimiento rojo, pimiento verde, tomate rojo, cebolla, ajo, pan, jugo de tomate, aceite de oliva, puré de tomate, caldo de pollo. Para la decoración: atado de albahaca, atado de perejil de hoja plana. Nombre en Francia: gaspacho aux ecrevisses. Véase: sopas en la cocina de Francia.

**gazpacho cortijero.** Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 25 minutos. **Ingredientes:** ajo, sal gruesa, tomate, pimiento verde, aceite, vinagre, miga de pan, pan duro, pepino cortado en

daditos. Véase: gazpachos. Sinónimo: gazpacho de pobre.

**gazpacho de almendras.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. Este gazpacho se sirve muy frío, pero no debe añadir hielo. **Ingredientes:** migas de pan, almendras crudas, aceite, vinagre, ajo, agua fría, uvas negras (opcional) Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

**gazpacho de almendra, hierbabuena y conejo asado.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** migas de pan, huevo, dientes de ajo, sal, vinagre, aceite de oliva, almendras crudas, hierbabuena, conejo de campo.

**gazpacho de hierbabuena.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pan, huevos duros, dientes de ajo, aceite, vinagre, hierbabuena.

**gazpacho de invierno.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** diente de ajo, tomates maduros, pimiento verde, patatas cocidas, pan, culantro, aceite, sal, vinagre, agua.

**gazpacho de pobre.** Sinónimo: gazpacho cortijero.

**gazpacho de remolacha.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos, más el enfriado. La remolacha se sangra y decolora si se cuece sin su pequeño tallo o si presenta cortaduras. **Ingredientes:** remolacha cruda, tomate maduro, cebolla, aceite, vinagre, nata líquida, sal. Véase: sopas, cremas y consomés en la cocina clásica.

**gazpacho extremeño.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas,

caldos y cremas”. Cocina de Extremadura. Tiempo de preparación 25 minutos. **Ingredientes:** pan, cebolla, ajo, pimienta, vinagre, aceite, sal. Véase: cocina de España; gazpachos.

**gazpacho galiano.** Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** perdiz, conejo, ajo, tomate, sal, pimienta, canela, torta de gazpachos, aceite. Véase: gazpachos.

**gazpacho sevillano.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** tomate, dientes de ajo, pimiento, miga de pan duro remojado en agua, aceite, vinagre de yema, sal.

**gazpachos.** Consideramos los platos siguientes: gazpacho andaluz; gazpacho cortijero o de pobre; gazpacho extremeño; gazpacho galiano. Véase: sopas en la cocina.

**gazpachuelo.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** huevos, patatas, gambas, merluza, aceite, vinagre, agua.

**gastaina.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Castanea sativa*. Sinónimo: castaña

**geant.** Véase: cereza geant.

***Geaster frimbiatum*.** Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido estricto s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio sin pedúnculo bien diferenciado. Con dos envolturas. Talla mediana, no llega a 10 cm. Color gris marrón. La carne no toma con el aire color marrón rosado. Seta que al principio se presenta como una pequeña esfera



blanquecina, a menudo incrustada en el suelo, provista de un revestimiento bastante coriáceo. Al poco tiempo esta cutícula tiende a desgarrarse dando lugar de 6 a 9 lacinias que se abren hacia el exterior como si fueran pequeños pétalos dispuestos en forma de estrella. Cada lacinia se va enrollando sobre sí misma, hacia abajo, hasta levantar la seta del suelo. En el centro de esta flor tan particular se encuentra el saco esporal, liso, membranoso y acartonado. En la parte superior se observa un pequeño mamelón que al madurar se abre como un minúsculo cráter con el borde irregular que permite la expulsión de las esporas. No tiene importancia como comestible. Nombre vulgar: **estrella de tierra**. En vascuence: **izarputz argi**; **lur izar**. Sinónimo: *Geastrum fimbriatum*, *Geaster frimbiatum*.

***Geaster fornicatum***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio con pedúnculo diferenciado. Exoperidio con cuatro brazos. Especie grande que llega a 10 cm. Con capa miceliana formando nido bajo los brazos. No tiene importancia comestible. Sinónimo: *Geastrum fornicatum*.

***Geaster melanocephalum***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba desnuda que no está cubierta por el endoperidio. Especie de seta muy interesante desde el punto de vista botánico por su morfología y manera de abrirse, que al dejar la gleba al descubierto la hace inconfundible. Dada su gran rareza en el mundo entero, se supone que es un hongo en proceso de extinción y que convendría incluir dentro de las especies a proteger. No tiene interés comestible. Nombre vulgar: **estrella de tierra de cabeza ne-**

**gra**. En vascuence: **izarputz beltz**. Sinónimo: *Geastrum melanocephalum*.

***Geaster nanum***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio con pedúnculo diferenciado. Exoperidio con más de cuatro brazos. Especie pequeña de 1,5 a 2,5 cm. Exoperidio con cinco a ocho brazos. No tiene importancia comestible. Nombre vulgar: **estrella de tierra enana**. En vascuence: **izarputz nano**. Sinónimo: *Geastrum nanum*.

***Geaster pectinatum***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio con pedúnculo diferenciado. Exoperidio con más de cuatro brazos. Especie grande de 10 a 15 cm. Exoperidio con seis a doce brazos. No tiene importancia comestible. Sinónimo: *Geastrum pectinatum*.

***Geaster quadrifidum***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio con pedúnculo diferenciado. Exoperidio con cuatro brazos. Especie pequeña de 2 a 3 cm. Sin capa miceliana formando nido bajo los brazos. No tiene ningún interés comestible. Sinónimo: *Geastrum quadrifidum*.

***Geaster rufescens***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al

principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio sin pedúnculo bien diferenciado. Con dos envolturas. Talla mediana, no llega a 10 cm. Color marrón rojizo. La carne toma con el aire color marrón rosado. No es comestible, como tampoco lo son las otras especies del género *Geaster*. En vascuence: **izarputz gorrisk**. Sinónimo: *Geastrum rufescens*, *Geastrum vulgatum*.

***Geaster triplex***. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: licoperdáceas (sentido stricti s. st.) Género: geaster o geastrum. Características: Receptáculos al principio más o menos globosos que luego se abren en forma de estrella. Subcaracterísticas: Gleba cubierta normalmente por el endoperidio. Endoperidio sin pedúnculo bien diferenciado. Con tres envolturas. Talla grande de hasta 15 cm. No es comestible, pero se recolecta por su forma curiosa. Nombre vulgar: **estrella de tierra triple**. En vascuence: **izarputz irukoitz**; **lur izar**. Sinónimo: *Geastrum triplex*.

***Geastrum fornicatum***. Otro nombre de la seta: *Geaster fornicatum*.

***Geastrum frimbriatum***. Otro nombre de la seta: *Geaster frimbiatum*.

***Geastrum hygrometricum***. Otro nombre de la seta: *Astraeus hygrometricus*.

***Geastrum melanocephalum***. Otro nombre de la seta: *Geaster melanocephalum*.

***Geastrum nanum***. Otro nombre de la seta: *Geaster nanum*.

***Geastrum pectinatum***. Otro nombre de la seta: *Geaster pectinatum*.

***Geastrum rufescens***. Otro nombre de la seta: *Geaster rufescens*.

***Geastrum sessile***. Otro nombre de la seta: *Geaster frimbiatum*.

***Geastrum triplex***. Otro nombre de la seta: *Geaster triplex*.

***Geastrum vulgatum***. Otro nombre de la seta: *Geaster rufescens*.

***Gecarcinidae***. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. (*Gecarcinidae*) A esta familia pertenecen 17 especies. Estos cangrejos han efectuado el tránsito del agua de mar a tierra. En las clases más desarrolladas, la cavidad de las branquias se ha convertido en una especie de pulmón. Para la reproducción, sin embargo, han de buscar el mar, ya que sus larvas sólo se desarrollan en el agua. Por lo demás pueden introducirse hasta las tierras del interior. Es en sus emigraciones cuando suelen ser capturados. Los cangrejos de tierra se han extendido en todos los países tropicales. Son principalmente vegetarianos, pero también comen carroña, de modo que en algunas regiones son considerados como “tropas de limpieza”. \* Con 7 especies, el género *Cardisoma* se halla extendido de las islas de Cabo Verde hasta Angola, de Florida a Brasil, en la costa Oeste de Centroamérica y América del Sur y en la zona tropical del Indopacífico. Estos cangrejos excavan profundos agujeros en la tierra, en los que se ocultan durante el día. Por la noche salen en busca de comida, para lo cual a veces emprenden largas marchas. Se apresuran a recoger hojas y frutos caídos en torno a su cueva. Cuando hay luna llena, las hembras portadoras de huevos van en grandes grupos hacia el mar para echar sus larvas al agua. La luna llena les señala el momento más propicio para es-

ta operación porque entonces la marea se encuentra especialmente alta. El apareamiento y el desarrollo de los huevos se efectúan en tierra, sin embargo, las larvas sólo se desarrollan en el agua de mar. La carne del cangrejo terrestre es muy sabrosa. No obstante, sólo reviste importancia local. Sinónimo: cangrejos de tierra. Consideramos: Moro de mangle azul (*Cardisoma guanhumi*), Cangrejo terrestre común (*Gecarcinus ruricola*).

**gecarcínidos.** Véase: *Gecarcinidae*.

***Gecarcinus ruricola*.** Familia: gecarcínidos. Este cangrejo terrestre, extendido por todas las islas del Caribe, vive en cimas y montañas lejos de la costa, en cavidades que él mismo excava. Su caparazón cuya forma oscila de la del trapecio a la del cuadrado, mide un promedio de 9 cm. Ambas pinzas se han desarrollado igual de fuertes, los cuatro pares de patas traseras acaban en puntiagudas uñas. Se captura y se come principalmente en los meses de otoño, porque entonces es cuando mejor sabe. \* Existe una especie pariente en el Indopacífico. La *Gecarcoidea lalandii*, que es un claro ejemplo de animal diurno. Sólo en las horas del día más calurosas o durante las lluvias persistentes se retira a su cueva. Otras especies parientes se crían en las islas del Pacífico y del Atlántico. Tienen costumbres similares a las del *Gecarcoidea lalandii*, sin embargo, algunas son auténticos animales nocturnos. Nombre vulgar: **cangrejo terrestre común**.

**geeli khitchri.** Nombre hindú del plato: arroz cocido dhal y espinacas

***Gelassimus tangeri*.** Familia: cáncridos. Cangrejo de mar comestible, común en España. Caparazón casi trapezoidal, con la base más ancha hacia delante, aunque tirando a cuadrado. Antenas plegadas en sentido transversal u oblicuo, pedúnculos oculares muy largos. Cuadro bucal ovalado y truncado en los dos extremos. Pinzas de desarrollo muy desigual, pudiendo ser la mayor la derecha o la izquierda, que es la que se arranca en

vivo y consume ("bocas de la isla"), devolviendo el animal al mar, para que la regenere. Orificio genital masculino abierto en el esternón. Nombre vulgar: barrilete, **boca de la isla** (a la pinza) Designación oficial: **barrilete**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo braquiuro, *Gelassimus tangeri*, Eyd. Véase: marisco.

**gelatina.** Proteína de carácter hidrófilo, obtenida a partir del colágeno; es un compuesto sólido, incoloro o ligeramente amarillento, no dializable, soluble en agua hirviente, con la cual constituye un gel duro al enfriarse. Se emplea extensamente en farmacia como vehículo en la preparación de cápsulas y supositorios, y en dietética en la obtención de alimentos proteicos, aunque su valor nutritivo es escaso por su bajo contenido en triptófano. En bacteriología la gelatina se emplea, sola o mezclada con otras sustancias, como medio de cultivo y también para la conservación de preparaciones microscópicas. Véase: despojos; gelatinas alimenticias. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gelatina	
Energía (kJ)	1411,17
Energía (kcal)	337,60
Porción comestible	100,00
Proteína (g)	84,40
Sodio (mg)	32,00
Potasio (mg)	22,00
Calcio (mg)	11,00
Yodo (mg)	0,06
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Fósforo (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Hierro (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00

Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Cinc (mg)	
Magnesio (mg)	

**gelatina de consomé.** Plato de la “cocina de Francia” utilizado como soporte de otros.

**Ingredientes:** pie de ternera, caldo de carne, carne, yema de huevo, mirepoix de verduras, pimienta.

**gelatina de frutas frescas.** Plato de la “cocina de Filipinas” perteneciente al grupo de “postres”. Nombre en Filipinas; *gulaman*.

**gelatina de grosella.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gelatina de grosella	
Energía (kJ)	1039,36
Energía (kcal)	248,65
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	80,00
Carbohidratos (g)	66,30
Calcio (mg)	6,00
Sodio (mg)	4,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Cinc (mg)	
Colesterol (mg)	
Fibra (g)	
Fósforo (mg)	
Grasa (g)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Proteína (g)	

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**gelatina de mango.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “postres”.

**Ingredientes:** Mango, azúcar cristalizado, gelatina, leche condensada sin azúcar.

**gelatinas alimenticias.** Gelatina que se obtiene de los huesos y de ciertas algas (agar agar o alginato); se vende en polvo o como **hojas de gelatina** traslúcidas. Antes de incorporarla a una preparación, hay que ponerla en remojo en agua fría y luego disolverla en agua hirviendo. Se emplea en algunos postres fríos, en platos con jaleas y en confitería industrial. Tiene utilidad como aditivo alimentario en el grupo de Estabilizantes, emulgentes, espesantes y gelificantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: ingredientes para la cocción; aditivos y productos para repostería. Según el Código Alimentario, 3.10.31. Son los preparados obtenidos con extracción al calor de tendones, cartílagos, huesos, etc. con adición o no de condimentos, especias, sal de cocina y azúcar. Diluidas en agua después de calentadas y metidas en un molde; por re enfriamiento, las gelatinas toman la forma de aquél. Véase: despojos; gelatina; derivados cárnicos; 3.10.32 Envasado de extractos y gelatinas; 3.10.33 Sucedáneos de extractos.

**gelba.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cazón; pintarroja; quelvacho negro; quelvacho.

**geli.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacalao**.

**gelificantes.** Véase: denominación específica de estabilizadores.

**gellinelle e polenta.** Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: fritura de pollitos con polenta.

**gempílicos.** Véase: *Gempylidae*.

***Gempylidae*.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: escombroides, grupo III. Sinónimo: caballas serpentiformes. Son voraces habitantes de las profundidades marinas. Su cuerpo es alargado con aletas dorsales divididas, la primera de las cuales tiene rayos puntiagudos; en cuanto a las aletas ventrales son pequeñas o carecen de ellas. La mandíbula inferior, saliente, está provista de fuertes dientes. Las caballas serpentiformes se extienden, junto con sus 14 tipos por todos los mares templados y tropicales. Sinónimo: caballas serpentiformes. Consideramos: atún (*Thirsites atun*), atún plateado (*Rexea solandri*), escolar (*Ruvettus pretiosus*).

***Gempylus ophidianus*.** Pez. Designación oficial: **escolar de canal**.

***Gempylus prometheus*.** Pez. Designación oficial: **conejo**.

***Gempylus serpens*.** Pez. Designación oficial: **escolar de canal**.

**gencianosa.** Trisacárido  $C_{18}H_{32}O_{16}$ . Véase: hidratos de carbono.

**gendarme.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **paparda**.

**generalidades de bebidas alcohólicas.** Según el Código Alimentario, Sección 1ª. Comprende. 3.30.01 **Uva**, 3.30.02 **Productos de la vinificación**. Véase: bebidas alcohólicas.

**generalidades sobre carnes y despojos.** Según el Código Alimentario, Sección 1ª. Comprende: 3.10.01 **Definición y caracteres de la carne**; 3.10.02 **Canal**; 3.10.03 **Clase**; 3.10.04 **Categoría**; 3.10.05 **Clasificación de las carnes**; 3.10.06 **Despojos**,

**generalidades sobre carnes y despojos.** Véase: generalidades sobre carnes y despojos.

**generalidades sobre despojos.** Véase: generalidades sobre carnes y despojos.

**generoso.** Véase: vino generoso.

**genet.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

***Geniagnus monpterigiis*.** Pez. Designación oficial: **rata neozelandesa**.

***Genidens genidens*.** Pez. Designación oficial: **bagre guri**.

***Genodon pacificii*.** Pez. Designación oficial: **burro curruco**.

**gentibiosa.** Véase: carbohidratos

**gentil aromatique.** Variedad de uva blanca. Véase: uva riesling.

**gentil vert.** Variedad de uva blanca. Véase: uva sylvaner.

**gentleman's relish.** Es un paté de anchoas según la receta original de 1828 (su nombre es un juego de palabras: la “salsa o el deleite del señor”. Se comercializa en tarros de porcelana y tiene un sabor fuerte, por lo que se recomienda usarlo con moderación sobre tostadas o canapés. Otro nombre: **patum priperium**.

***Genyatremus luteus*.** Pez. Designación oficial: **ronco torroto**.

***Genyonemus lineatus*.** Familia: esciénidos. Pariente del Pacífico de la perca blanca de mar, e igualmente apreciado que ella, se comercializa con un peso medio de 1 kg. Es muy apropiado sobre todo para rehogar en la sar-

tén. Nombre vulgar: croaker blanco. Designación oficial: **corvineta listada**.

***Genypterus blacodes***. Familia: ofídidos. Se extiende por las aguas de Argentina y Chile hasta Australia y Nueva Zelanda. Nombre vulgar: **congrío dorado**, pistolero dorado. Designación oficial: **congribadejo rosado**.

***Genypterus capensis***. Pez. Designación oficial: **rosada**.

***Genypterus chilensis***. Familia: ofídidos. Se extiende desde Chile hasta Sudáfrica. Se considera una valiosa pesca complementaria en las capturas de merluza. Nombre vulgar: **congrío rojo**, pistolero rojo. Designación oficial: **congribadejo colorado**.

***Genypterus maculatus***. Pez. Designación oficial: **congribadejo negro**.

***Genypterus reedi***. Pez. Designación oficial: **congribadejo carmesí**.

**geoduck**. Nombre vulgar del molusco: *Panopea generosa*.

**geoglosáceas**. Familia de hongo. Véase: *Geoglossaceae*.

***Geoglossaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes. Subclase: discomycetes. Orden: disciales. Suborden: disciales inoperculados. Los receptáculos tienen forma de maza alargada y con pie. La zona superior, que es donde está el himenio no se separa del pedicelo por una vallécula o surco. Tienen cuatro géneros. Consideramos. **Género geoglossum**: *Geoglossum ophioglossoides*. **Género leptoglossum**: *Leptoglossum flavum*. **Género microglossum**: *Microglossum viride*, **Género trichoglossum**: *Trichoglossum hirsutum*.

***Geoglossum ophioglossoides***. Familia: geoglosáceas. Género: geoglossum. Características: Receptáculo de forma alargada o redondeada. Con pie bien manifiesto. Sub-características: la parte superior no está separada del pedicelo por un surco entrante o vallécula. Sub-características: Enteramente negro y no viscoso ni con pelos.

***Geopetalum geogenium***. Familia: pleurotáceas. Género: geopetalum. Características: Sombrero pardo oliva bastante carnoso. Carne con fuerte olor a harina. Terrícola. Carne blanquísima, tenaz, de olor y sabor fuerte a harina. Es comestible. En vasculencia: **belarri lurtar**. Sinónimo: *Hohenbuelia geogenius*, *Acanthocystis geogenius*.

***Geopetalum petaloides***. Familia: pleurotáceas. Género: geopetalum. Características: Sombrero blanquecino crema poco carnoso. Carne casi inodora. Lignícola. La carne es blanca, espesa y tenaz, casi inodora a diferencia del *Geopetalum geogenius*, que tiene fuerte olor a harina, el sabor no es muy señalado. Sinónimo: *Hohenbuelia petaloides*, *Acanthocystis petaloides*.

***Geophila aeruginosa***. Otro nombre de la seta: *Stropharia aeruginosa*.

***Geophila coronilla***. Otro nombre de la seta: *Stropharia coronilla*.

***Geophila fascicularis***. Otro nombre de la seta: *Hypholoma fasciculare*.

***Geophila semilanceata***. Otro nombre de la seta: *Psilocybe semilanceata*.

***Geophila sublateralis***. Otro nombre de la seta: *Hypholoma sublateralis*.

***Geraniaceae***. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; Plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y cho-

ripetalae (o dialypetalae) Orden: geraniales. Con cerca de 650 especies de las zonas templadas y subtropicales, aunque en los trópicos se localizan sobre todo en los distritos montañosos, son casi siempre herbáceas, y tienen las hojas lobuladas o profundamente divididas, con estípulas o sin ellas. Nombre vulgar: **gerianáceas**, geranios de olor. Consideramos: *Pelargonium crispum* “*Variegatum*”, *Pelargonium* “*Graveolens*”, *Pelargonium crispum* “*Príncipe de Orange*”, *Pelargonium* “*Attar de rosas*”.

**geranio**. Nombre vulgar de las plantas del orden: *Geranium*.

**geranio de hierro**. Véase: *Geranium*.

**geranio de malva**. Véase: *Geranium*.

**geranio de rosas**. Véase: *Geranium*.

**geranio de sardina**. Véase: *Geranium*.

**geranios de olor**. Véase: *Geraniaceae*.

**Geranium**. Género botánico. Familia: gerianáceas. Planta de flores en umbela apretada, que se cultiva en los jardines; hay varias especies que se distinguen por el aroma y color de sus flores. **Geranio de hierro** (geranio de sardina) el de hojas grandes y flores rojas. **Geranio de malva** el de hojas parecidas a las de la malva, olor de manzana y flores blancas. **Geranio de rosas**, el de hojas pequeñas y flores rosadas.

**Gerastoderma tuberculatum**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **currucó**.

**gerd**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Rubus idaeus*. Sinónimo: **frambuesa**

**gerette**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco ruyi**.

**gerezi**. Nombre vulgar vasco de la planta: *Prunus avium*. Sinónimo: **cereza**

**gerezi-ardagai**. Nombre vulgar vasco de la seta: *Lenzites tricolor*.

**gerianáceas**. Véase: *Geraniaceae*.

**geriocangrejo rojo**. Designación oficial española del crustáceo: *Geryon quinquedens*.

**gerión mediterráneo**. Designación oficial española del crustáceo: *Geryon longipes*.

**geriónidos**. Véase: *Geryonidae*.

**gerla**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **boca de oro**.

**germen de centeno**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Germen de centeno	
Energía (kJ)	1559,14
Fósforo (mg)	1000,00
Potasio (mg)	400,00
Energía (kcal)	373,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	340,00
Magnesio(mg)	110,00
Proteína (g)	42,00
Calcio (mg)	40,00
Carbohidratos (g)	26,00
Vitamina E (mg)	12,60
Agua (g)	12,00
Grasas totales (g)	11,20
Sodio (mg)	10,00
Hierro (mg)	9,00
Grasa poliinsaturada (g)	5,30
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	2,30
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	1,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,84
Flúor (mg)	0,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	

**germen de trigo**. Pequeños copos que se obtienen al triturar el germen de los granos de trigo. Es rico en proteínas, minerales y vitaminas y aumenta el valor nutritivo de los alimentos a los que se añade (productos de repostería, cereales y panes) Consérvese en un recipiente hermético en el frigorífico, ya que se estropea enseguida dado su alto contenido en materia grasa. Se suele añadir

a los postres de frutas y se puede usar como espesante en el pastel de carne. Véase: cereales; granos, cereales y harinas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Germen de trigo</b>	
Energía (kJ)	1160,47
Fósforo (mg)	1100,00
Potasio (mg)	893,50
Ácido fólico (µg)	425,50
Energía (kcal)	277,63
Magnesio (mg)	260,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	62,50
Proteína (g)	26,60
Fibra (g)	24,72
Carbohidratos (g)	23,58
Cinc (mg)	14,50
Vitamina E (mg)	11,70
Niacina (mg eq. niacina)	9,80
Grasa (g)	9,20
Hierro (mg)	8,50
Sodio (mg)	5,00
Grasa poliinsaturada (g)	4,49
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	3,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	2,01
Grasa saturada (g)	1,68
Grasa moninsaturada (g)	1,42
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,72
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**Germo alalunga.** Familia: escómbridos. Nombre vulgar: **atún blanco**. Designación oficial: albacora; atún blanco.

**Germo albacora.** Familia: túnidos. Los mismos caracteres genéricos que la albacoa (*Germo atalunga*) y el atún (*Thunnus thynnus*). Cuerpo muy escamoso; 2ª dorsal y anal muy prolongadas y agudas. Todas las pinnulas son amarillo claro brillante; los lóbulos de la

2ª dorsal y anal son amarillo pálido. Talla hasta 2 m. Atlántico. Es una especie ampliamente difundida en aguas tropicales, de alta temperatura, 22-28 °C, excepcionalmente por debajo de los 14 °C. En el Norte y Sur de España se le considera un errante accidental. Se comercializa bajo el nombre de “**atún claro**”. Nombre vulgar: **rabil**, junco. Designación oficial: **rabil**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Germo albacora*, Lowe. Véase pescado.

**Germo atalunga.** Pez acantopterigio, comestible, parecido al atún y al bonito. Nombre vulgar: **albacoa**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Germo atalunga*, Bonnaterra. Véase: pescado.

**Germo obesus.** Familia: escómbridos. Nombre vulgar: **patudo**. Designación oficial: **patudo**.

**germón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **albacora**.

**gera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero**.

**gernerera.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero**.

**Gernikako Pipera.** Denominación de Calidad (D.C.) de Hortalizas. Ampara una zona tradicional de producción de pimientos en Vizcaya, con Txorierrri, Busturia y Mungía como las zonas más importantes de cultivo. Es una variedad de pimiento desarrollada localmente, que se caracteriza por su pequeño tamaño (entre 6 y 9 cm) de una coloración entre verde medio y verde oscuro y con un pedúnculo entero, largo y fino. La forma es alargada y estrecha, con sección triangular y con 2 o 3 lóculos poco marcados. Se trata de un tipo de pimiento de alta calidad para preparados gastronómicos, por



su carne fina y tierna, y por su excelente sabor. Véase: hortalizas de España.

*Gerres cinereus*. Pez. Designación oficial: **mojarra blanca**.

*Gerres gula*. Pez. Designación oficial: **mojarrita española**.

*Gerres melanoptera*. Pez. Designación oficial: **mojarrita de ley**.

*Gerres olithostomus*. Pez. Designación oficial: **mojarra cabucha**.

*Gerres peruvianus*. Pez. Designación oficial: **mojarra aletas amarillas**.

*Gerres rhombeus*. Pez. Designación oficial: **mojarra caítapa**.

**gerret**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**; **chucla blanca**; **chucla**.

**gerret bord**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**gerret d'ale grogue**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**gerret de San Pere**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**.

**gerret imperial**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**gerret inglés**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerret imperial**.

**gerret mascle**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **caramel**; **chucla**.

*Gerronema chrysophyllum*. Familia: tricholomataceae. Seta cuyo sombrero puede llegar a medir hasta 5 cm de diámetro, es acampanado y profundamente umbilicado, su superficie glabra, algo escamosa en el centro, se tiñe de un color pardo claro o amarillento. Es una especie sin ningún interés culinario por su pequeño tamaño y por su carne excesivamente blanda, pero resulta, sin embargo, muy atractiva por su

colorido. Nombre vulgar: **onfalo de laminillas doradas**. Sinónimo: *Omphalia crysophylla*.

**gersal**. Es muy utilizado en la cocina macrobiótica. Se trata de sal mezclada con semillas de “gergelim (portugues)” tostadas y amasadas. Véase: sal.

*Geryon longipes*. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **gerión mediterráneo**.

*Geryon quinquedens*. Familia: geriónidos. Este cangrejo de color rojo intenso, pertenece a la familia de los cangrejos de mar profunda, geriónidos (*Geryonidae*), relativamente pequeña. Las fuertes patas hacen del animal un buen corredor. El caparazón es más bien redondo y presenta, como el nombre de la especie indica, cinco dientes mellados. Aparte de estos tiene cuatro dientes puntiagudos en forma de aguijón en el borde de la frente. El caparazón del tórax adquiere una anchura máxima de 18 cm. Los cangrejos de mar profunda, geriónidos, prefieren siempre aguas moderadamente frías y suelos lodosos, ocasionalmente, también fondos pedregosos. Se halla extendido en la costa atlántica americana entre Nueva Escocia y Brasil. \* Desde un punto de vista económico, el cangrejo de mar profunda no tiene gran importancia, a pesar de ser pescado sistemáticamente desde hace algunos años. Su carne se equipara en gusto y en aspecto a la del cangrejo real. \* En el Atlántico Este se cría también un cangrejo de mar profunda semejante, el *Geryon maritae*. En la actual Namibia se pesca con fines comerciales otra especie distinta, la *Geryon chuni* que se exporta sobre todo a Japón. Nombre vulgar: **cangrejo rojo de mar profunda**. Designación oficial: **geriocangrejo rojo**; **cangrejo colorado**.

*Geryonidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden:

eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. Sinónimo: cangrejos de mar profunda. Consideramos: cangrejo rojo de mar profunda (*Geryon quinquedens*).

**gétcara.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**gétlara.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chucla**.

**Geukensia demissa.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **mejillón costillado atlántico**.

**gewurztraminer.** Ceba blanca original del Tirol italiano, denominada *tramin*. Se introdujo en Alemania a principios del siglo XVI. Ceba vigorosa de brotación precoz, sensible a las heladas primaverales y al oidio. De poco rendimiento unos 50 hl/ha, produce vinos muy aromáticos y suaves. \* En Francia sólo se cultiva en Alsacia sobre unas 2.450 ha, vinificada sola y vendida con este nombre. En Alemania hay unas 1.000 ha, también en Austria, Luxemburgo, Bélgica, Holanda, Hungría, Yugoslavia, Rumania y Rusia, últimamente en EE.UU. y Brasil. Véase: uvas.

**geza-sagarra.** Nombre vulgar vascuence de variedad de manzana.

**ghee.** Nombre hindú del ingrediente: mantequilla clarificada.

**ghi.** Véase: ghee.

**gibarta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cailón**.

**gibel beltzubel.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula atropurpurea*.

**gibel gorri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula emetica*.

**gibel hankagor.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula rosacea*.

**gibel hortubel.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula violeipes*.

**gibel kamalehoi.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula lutea*.

**gibel karramarro.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula xerampelina*.

**gibel kuleto.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula aurata*.

**gibelaranja hankagorri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula decolorans*.

**gibelaranja orindun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula badia*.

**gibelarroza goiztiar.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula vesca*.

**gibelarroza lirain.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula rosea*.

**gibelarroza orrikorr.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula puellaris*.

**gibelberde ilun.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula parazurea*.

**gibelberde orrikrema.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula aeruginea*.

**gibelberde orrizuri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula heterophylla*.

**gibelgorri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula integra*.

**gibelgorri geraniousain.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula pseudointegra*.

**gibelgorri okagarri.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula emetica*.

**gibelgorri orriurdinska.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula mairei*.

**gibelgorrisk**a eztiusain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula melliolens*.

**gibelgris** kirastun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula pectinata*.

**gibelhori** hankagrisa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula claroflava*.

**gibelhori** orrilaranja. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula lutea*.

**gibeli**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bacalao**.

**gibelilun** erre. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula adusta*.

**gibelilun** orrimin. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula acrifolia*.

**gibelilun** orritnko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula albonigra*.

**gibelilun** orrizabal. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula nigricans*.

**gibelilun** zuribeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula albonigra*.

**gibelmarroi** ildaskatu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula amoenolens*.

**gibelmarroi** orrioso. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula integra*.

**gibelmor**e hankamore. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula torulosa*.

**gibelmor**e hauskor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula fragilis*.

**gibelokre** almendrausain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula laurocerasi*.

**gibelokre** hankazuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula ochroleuca*.

**gibelokre** kirastun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula foetens*.

**gibelokre** konpotausain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula fellea*.

**gibelokre** orrizuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula farinipes*.

**gibeloliba**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula olivacea*.

**gibelori**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula heterophylla*.

**gibelorriska** maltzmin. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula badia*.

**gibelubel** iodousain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula turci*.

**gibelubel** orriahul. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula romellii*.

**gibelubel** orrikrema. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula grisea*.

**gibelubel** polit. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula amoena*.

**gibelubel** puntadun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula caerulea*.

**gibelurdin**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula heterophylla*.

**gibelurdin**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula virescens*.

**gibelurdin** gorritxa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula vesca*.

**gibelzuri** orribildu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula chloroides*.

**gibelzuri** orrizabal. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula delicata*.

**gibegorri**. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Russula rosea*.

**gicaco**. Nombre vulgar de la planta: *Chrysobalanus icaco*.

**gigante.** Cultivar de la planta: *Taraxacum officinale*.

**gigante de Italia.** Nombre vulgar de un cultivar del puerro (*Allium porrum*).

**gigante de los hortelanos.** Nombre vulgar de una variedad de la planta (*Cichorium endivia*)

**gigante de Praga.** Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

**gigante suiza.** Nombre vulgar de un cultivar de la acelga (*Beta vulgaris* var. *rapa* for. *Cycla*)

**gigantones.** Véase: *gigantoni*.

**gigantoni.** Pasta alimenticia compuesta, tubular, originaria de Italia. Son demasiado grandes para comer mezclados con salsa, pero se adaptan bien para platos al horno. Nombre español: gigantones.

**Gigartina mamillosa.** Una de las algas de las que se obtiene: carraguín.

**Gigartinaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: rhodophyceae (rodofíceas o algas rojas) Clase: florideae. Orden: gigartinales. Talo cilíndrico o aplanado, bifurcado o con ramificaciones laterales pinnadas. Generalmente, de consistencia carnosa, con las ramificaciones dispuestas en un plano. Cito-carpos embutidos en el talo, el cual forma a modo de abolladuras en relación con aquéllos. Esporangios con tetrásporas dispuestas por parejas. Consideramos: carraguín (*Chondrus crispus*).

**gigartináceas.** Véase: *Gigartinaceae*.

**gigas.** Designación oficial española del molusco: *Crassostrea gigas*. Sinónimo: Ostra gigas; Ostra japonesa.

**gigot d'agneau.** Nombre francés de la canal de cordero. Véase: chuleta de pierna de cordero.

**gigot d'agneau du boulanger.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “cordero”. Nombre español: pierna de cordero en una capa de brioche. Véase: cordero en la cocina de Francia.

**gigue de chevreuil sauce diane.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pollo y animales de caza”. Nombre español: cuadril de venado marinado con castañas. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

**Gilbertia semicincta.** Pez. Designación oficial: **cabrilla listada**.

**gilgie.** Nombre vulgar del crustáceo. *Cherax plebejus*.

**Gimnammodytes semisquamatus.** Pez. Designación oficial: **aguacioso**.

**gimnasta.** Designación oficial española del pez: *Xenodermichthys socialis*.

**Gimnoascaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas). División: fungi. Clase: ascomycetes. Subclase: plectomycetes. Orden: eurotiales.

**Gimnoamodytes cicerellus.** Pez. Designación oficial: **barrinaire**.

**Gimnoamodytes semisquamatus.** Pez. Designación oficial: **barrinaire**.

**gimnopilo notable.** Nombre vulgar de la seta: *Gymnopilus junonius*.

**ginebra.** Según el Código Alimentario, 3.30.26. d. Bebida obtenida por la maceración alcohólica de bayas de enebro y posterior destilación, con adición o no de otras sustancias aromáticas o por dilución de los

agentes esenciales diterpenados y elaborada con alcoholes autorizados. Véase: aguar-dientes compuestos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción co-mestible, es:

<b>Ginebra</b>	
Energía (kJ)	923,78
Energía (kcal)	221,00
Porción comestible	100,00
Etanol (% en vol)	31,60
Potasio (mg)	2,00
Sodio (mg)	2,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Ácido fólico (µg)	0,00
Azúcares	0,00
Calcio (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Fibra (g)	0,00
Fósforo (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Hierro (mg)	0,00
Magnesio (mg)	0,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00
Proteína (g)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00

**ginebro real.** Nombre vulgar en Aragón de la planta: *Juniperus communis*.

**ginesterola.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Cantharellus cibarius*.

**Ginglymostoma caboverdianus.** Pez. Designación oficial: **gata nodriza**.

**Ginglymostoma cirratum.** Pez. Designación oficial: **gata nodriza**.

**Ginkgo biloba.** Familia: ginkgoáceas. Fruto del ginkgo, un árbol muy antiguo origina-rio de Asia. La nuez de ginkgo apenas se conoce en occidente. Se suele vender en conserva con agua. Esta nuez se puede comer tal cual o cocerla al estilo oriental. Posee un alto contenido de potasio y de niacina. Nombre vulgar: **nuez de ginkgo**.

**Ginkgoaceae.** Familia botánica. Reino: plan-tae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: gymnospermae (archispermata) Clase: ginkgoinae. Son árboles de tronco ramificado, con macro y braquiblastos, corteza delgada, leño homóxilo con círcu-los de desarrollo y radios medulares mani-fiestos, canales resiníferos, hojas larga-mente pecioladas y de limbo flabeliforme, delgado y más o menos eroso, al principio sólo invisas, luego bílobas, con nervios abundantes y sutiles, divergentes y subdivididos dicotómicamente dispuestas en forma helicoidal en los macroblastos, agrupadas en el ápice de los braquiblastos y caducas. Esta familia sólo comprende el género Ginkgo, con una sola especie vi-viente, Ginkgo biloba. Nombre vulgar: **ginkgonáceas**. Consideramos: nuez de ginkgo (*Ginkgo biloba*)

**ginkgoáceas.** Véase: Ginkgoaceae.

**giioddu.** Leche fermentada por la acción de bacterias y levaduras. Se trata de una bebi-da muy conocida en Cerdeña. Véanse: de-finición de leches fermentadas, preparación, envasado, consumo y venta de las leches fermentadas o acidificadas.

**Girard eblanae.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **pota**.

**girasol.** Nombre vulgar de la planta: *Heliant-hus annuus*. La cantidad de nutrientes conte-nida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Girasol, pepitas</b>	
Energía (kJ)	2290,64
Fósforo (mg)	651,00
Potasio (mg)	612,00

Energía (kcal)	548,00
Magnesio (mg)	309,00
Calcio (mg)	121,00
Porción comestible	100,00
Vitamina E (mg)	49,00
Grasa (g)	43,00
Grasa poliinsaturada (g)	28,40
Proteína (g)	21,50
Carbohidratos (g)	20,00
Hierro (mg)	8,10
Cinc (mg)	6,30
Grasa moninsaturada (g)	4,78
Grasa saturada (g)	4,51
Niacina (mg eq. niacina)	4,50
Sodio (mg)	4,10
Fibra (g)	2,70
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,50
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,90
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Ácido fólico (µg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina D (µg)	
Yodo (mg)	

**girasol tuberosos.** Nombre vulgar de la planta: *Helianthus tuberosus*.

**girasole.** Véase: aguaturma; tubérculos.

**girbola de bruc.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Lyophyllum aggregatum*.

**girbola vermella.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma rutilans*.

**girella.** Otra especialidad catalana de derivados cárnicos. Embutido del Pallars absolutamente elaborado con cordero y arroz, y embuchado en la tripa de la misma bestia. Se come rebozado o cocinado en salsa. Véase: derivados cárnicos de Cataluña.

**Girella albostrata.** Pez. Designación oficial: **chopa jerguilla**.

**Girella feliciana.** Pez. Designación oficial: **chopa feliciana**.

**Girella nigricans.** Pez. Designación oficial: **chopa verde**.

**Girella tricuspidata.** Familia: espáridos. Vive en los estuarios y roqueríos de Australia. Se puede consumir si se sangra nada más capturarlo. Tiene carne blanca, blanda y jugosa, de un sabor particular. Se puede comprar entero o en filetes, y se consume asado al horno, a la parrilla o a la plancha. Véase: pescados. Nombre vulgar: **chopa australiana**; luderick. Designación oficial: **chopa australiana**.

**girelle.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncella arco iris**.

**girgola.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pleurotus ostreatus*.

**girgola d'oliveira.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Clitocybe olearia*.

**girgola d'om.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pleurotus ulmarius*.

**girgola de castanyer.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus frondosus*.

**girgola de panical.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Pleurotus eringii*.

**girgola de xop.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus squamosus*.

**girgola groga.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Polyporus sulfureus*.

**girola:** nombre vulgar de la seta: *Cantharellus cibarius*.

**girolle.** Nombre vulgar francés de la seta: cantarela (*Cantharellus cibarius*) Véase: champiñones y hongos.

**giromitra comestible.** Nombre vulgar de la seta: *Gyromitra esculenta*.

**giromitra de Tasmania.** Nombre vulgar de la seta: *Gyromitra tasmanica*.

**giromitra gigante.** Nombre vulgar de la seta: *Gyromitra gigas*.

**gironell.** Variedad de avellana. Utilizada en la Denominación: Avellana de Reus.

**Gisetéridos.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: metaterios. Orden: cetáceos. Suborden: odontocetos. Ballenas con dientes. Hasta 18 m de longitud, cabeza cuadrada, aproximadamente 1/3 de la longitud total; se alimenta de grandes calamares y de algunos peces; una gran reserva, en la cabeza, suministra aceite de esperma, un buen lubricante; el ámbar gris, formado en el estómago, se emplea como perfume. Consideramos: cachalote (*Physeter catadon*)

**gisu.** Nombre vulgar del pez: *Pterothrissus gissu*.

**gitana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: caramel; chucla.

**gitano.** Designación oficial española del pez: *Cerna nebulosa*; *Epinephelus ruber*; *Mycteroperca rubra*; *Serranus acutirostris*; *Serranus armatus*; *Serranus emarginatus*; *Serranus fuscus*; *Serranus nebulosus*; *Serranus undulosus*. Sinónimo oficial: Abade; Abadejo; Abadejo de altura; Abadejo de tierra; Abadeço; Anfós bord; Anfós burro; Anfós jueu; Cherne; Neru.

**gitano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbo de Sclater**.

**Gkyohius glaucus.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

**glano.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **siluro**.

**glaseado de carne.** Sinónimo: glasa de vacuno.

**glasa de vacuno.** Una glasa es un extracto que se obtiene al reducir un caldo. Sirve para dar brillo (glasear) a determinados platos o, empleada con moderación, para reforzar el sabor de las salsas con un aroma fuerte. La consistencia gelatinosa que adquiere al enfriarse se logra cociendo la glasa con trozos de pezuñas de ternera. **Ingredientes:** Huesos, pezuña de ternera, aceite vegetal, sofrito de verduras, cebolla, zanahoria, apio nabo. **Para sazonar:** Pimienta blanca, laurel, clavo, pimienta de Jamaica, tomillo, clavo de ajo.

**glasear y gratinar.** Un plato cocinado en una salsa, o bañado en ella, se puede colocar en el horno a fin de que la superficie tome un color o dorado. Este proceso se puede acelerar esparciendo en la superficie trocitos de mantequilla, unas gotas de aceite, pan fresco rallado, queso cortado fino o rallado, o varios de estos ingredientes a la vez. Los alimentos que se cuecen en una salsa se gratinarán completamente al mismo tiempo que se cocinan. Algunos platos que ya han sido parcialmente cocinados se calientan simplemente en el gratinador del horno. Si el plato se dora antes de que termine la cocción, cúbralo con papel de aluminio hasta que se cueza. Véase: Técnicas de cocción.

**Glaucostegus cemiculus.** Pez. Designación oficial: **guitarrón**.

**glicerina** (E-422) Véase: glicerol.

**glicerol** (E-422) 1,2,3-propanotriol de fórmula  $\text{CH}_2\text{OH}-\text{CHOH}-\text{CH}_2\text{OH}$ . Líquido viscoso, higroscópico, de sabor dulce, constituyente como glicérido de las grasas, aceites y fosfograsa naturales. En alimentación se usa en: Dulces, chocolates y caramelos. Seguro. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta co-

cida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Sinónimo: glicerina. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**gliciméricidos.** Véase: *Glucameridae*.

**glicina.** Aminoácido con la siguiente estructura: (H) (H<sub>2</sub>N) (H) C-COOH. La glicina tiene muchas funciones importantes incluyendo las siguientes: 1) Se incorpora intacta a las purinas; 2) Los átomos de carbono y de hidrógeno se incorporan a los anillo pirrólicos de las porfirinas; 3) Acepta un grupo amidina proveniente de la argirina y un grupo metilo de la metionina para formar la creatina; 4) Es un constituyente de la coenzima tripéptido glutatiomina (γ-glutamyl-cisteinil-glicina); 5) Acepta formaldehído del ácido hidroximetil-tetrahidrofólico para transformarse en serina. Esta reacción es reversible. Véase: aminoácidos.

**glicina y su sal sódica.** (E-640) Véase: potenciadores del sabor.

**glisol.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya de espejos; raya estrellada.

**globo.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprinico; eretismo cardiovascular.

**globicefálidos.** Véase: *Globicephalidae*.

***Globicephala melaena.*** Mamífero cetáceo. Designación oficial: **calderón**.

***Globicephalidae.*** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: cetáceos. Suborden: odontocetos. Nombre vulgar: **globicefálidos**. Consideramos: calderón (*Globicephalus melas*)

***Globicephalus melas.*** Mamífero cetáceo. Designación oficial: **calderón**.

***Globicephalus melas.*** Familia: globicefálidos. Longitud total del cuerpo hasta 8,5 m en los machos y 6 m en las hembras, con un peso respectivo de 4 y 2 toneladas respectivamente. El cuerpo es de color gris carbón, aunque las partes inferiores son claras. La aleta dorsal no es muy alta y está dispuesta algo más adelante que la mitad del cuerpo. Las aletas laterales son largas y apuntadas. La frente está profundamente curvada y con la edad las dimensiones aumentan. Cada hemimaxila posee 10 dientes de 13 mm de diámetro aproximadamente. Vive en aguas costeras, aunque no próximas a la orilla. \* Forma grupos compuestos por 5-20 individuos, que en las regiones nórdicas se asocian hasta formar grupos de más de un centenar de ejemplares. Nada a grandes profundidades, más de 1.000 m y puede resistir la inmersión, incluso durante 2 horas. Se alimenta de sepias, aunque también de peces de tamaño medio. Realiza un movimiento migratorio, aunque no se conocen sus límites con precisión. Al igual que los delfines, los calderones ayudan también a los compañeros en dificultad; sin embargo parecen condenados a una extraña fatalidad que les hace embarrancar en la playa, llevados así a una muerte segura; en efecto, todos los esfuerzos destinados a librarles de este fin parecen inútiles, ya que poco tiempo después los mismos individuos se dirigen de nuevo hacia la playa. Nombre vulgar: **calderón** Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, mamífero cetáceo, *Globicephalus melas*. Véase: pescado.

**globito.** Designación oficial española del molusco: *Sepidium oweniana*; *Sepietta oweniana*; *Sepioloa oweniana*; *Sepioloa rondeleti*. Sinónimo oficial: Bassegui; Chipirón; Choco; Chopiño; Chopo; Choupa; Fotesa;



Morralet; Orellut; Pota; Sipió; Txoko txikia.

**globito.** Nombre vulgar del molusco: *Rossia macrosoma*.

**globito.** Nombre vulgar del molusco: *Sepiola rondeleti*.

**globitos de patatas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** patatas, ajo, azafrán, aceite, harina, sal, agua, levadura.

**globitos de pescada.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Huevos y frituras. **Ingredientes:** pescada, cebolla, ajo, perejil, aceite, harina, sal.

**gloria de exposición.** Cultivar de la planta “*Cichorium endivia* var. *crispa*”(escarola rizada).

*Glossamia pandionis*. Pez. Designación oficial: **pez diablo**.

*Glossanodon leioglossus*. Pez. Designación oficial: **bocón**.

**Glucameridae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: toxodontos. Orden: arcáceos. Las escupiñas constituyen una familia natural de los trópicos y de los mares cálidos y templados, de la que se conocen cuatro géneros. Consideramos: escupiña inglesa (*Glycymeris glycymeris*), escupiña auténtica (*Glycymeris pilosa*), almejón (*Glycymeris violacescens*), berberecho rabioso (*Pectunculus* spp.), escupiña grande del Pacífico (*Glycymeris gigantea*)

**glúcido.** Término general que comprende los hidratos de carbono y los glucósidos.

**glucógeno.** Homopolisacárido ramificado, de estructura similar a la amilopectina. Principio no nitrogenado (C<sub>6</sub>H<sub>10</sub>O<sub>5</sub>)<sub>11</sub>, isómero con el almidón, que existe en el hígado,

músculos, cartílagos, leucocitos, etc. Se forma en el hígado a expensas de los hidratos de carbono, y en este órgano se almacena, destinado a convertirse en azúcar a medida que las necesidades del organismo lo requieren. Véase: carbohidratos; hidratos de carbono. Sinónimo: almidón animal, dextrina animal, hepatina, zoamilina.

**gluconato cálcico** (E-578) Sal cálcica del ácido glucónico de fórmula (CH<sub>2</sub>OH-(CHOH)<sub>4</sub>-CO<sub>2</sub>)<sub>2</sub>Ca. Aditivo acidulante. En alimentación se usa en: Confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

**gluconato ferroso** (E-579) Sal ferrosa del ácido glucónico de fórmula (CH<sub>2</sub>OH-(CHOH)<sub>4</sub>-CO<sub>2</sub>)<sub>2</sub>Fe. Aditivo acidulante. En alimentación se usa en: Confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

**gluconato potásico** (E-577) Sal potásica del ácido glucónico de fórmula CH<sub>2</sub>OH-(CHOH)<sub>4</sub>-CO<sub>2</sub>K. Aditivo acidulante. En alimentación se usa en: Confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

**gluconato sódico** (E-576) Sal sódica del ácido glucónico de fórmula CH<sub>2</sub>OH-(CHOH)<sub>4</sub>-CO<sub>2</sub>Na. Aditivo acidulante. Se encuentra en confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

**glucono-delta-lactona** (E-575) Aditivo acidulante. Prohibido en algunos países europeos por considerarse que provocan una maduración fraudulenta de los embutidos. Se encuentra en embutidos, quesos, conservas vegetales, pastas. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 5.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 500

mg/kg. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

**glucosa..** Compuesto cristalino, incoloro, soluble en agua, que tiene la propiedad de ser dextrógiro. Aldohexosa de fórmula  $\text{CH}_2\text{OH}-(\text{CHOH})_4-\text{CHO}$ , cuyo enantiómero D se encuentra abundantemente distribuido en la naturaleza, bien en forma libre (sangre de vertebrados, fluidos vegetales), o formando parte de oligosacáridos (sacarosa, lactosa, trealosa, maltosa, etc.) y polisacáridos (glucógeno, almidón, celulosa, etc.) Sus ésteres fosfóricos en posición 1 y 6 participan en los procesos metabólicos de los hidratos de carbono. Sinónimo: **dextrosa**, azúcar de uva; azúcar de maíz. Véase: dextrosa; carbohidratos; féculas y almidones; hidratos de carbono.

**glucosa anhidra.** Según el Código Alimentario, 3.23.19. Es el azúcar de fécula refinado y cristalizado. Responderá a las siguientes características: a) Polvo blanco cristalino. b) Reacción neutra. c) La solución al 50% será transparente e incolora. d) Tendrá, como máximo, 2% de humedad, 0.25% de sales minerales, 0,6% de maltosa y, como mínimo, 98% de glucosa, calculada sobre materia seca. Sinónimo: **dextrosa**. Véase: otros azúcares; clasificación de azúcares y derivados del azúcar. Según 3.23.22. Está prohibido en la glucosa anhidra, la presencia de dextrina, almidón, fructosa y sacarosa.

**glucosa animal.** Glucosa o azúcares del hígado.

**glucosa líquida.** Véase: jarabe de glucosa.

**glucósido.** Derivado de un azúcar en el que se sustituye el  $\text{OH}^-$  del carbono terminal por un radical; según el tipo de azúcar recibe el nombre de glucósido, galactósido, ramnósido, etc.

**glutamato amónico.** (E-624) Sal amónica del ácido glutámico de fórmula  $(\text{NH}_4)\text{C}_5\text{H}_8\text{NO}_4$ , Véase: potenciadores del sabor.

**glutamato cálcico.** (E-623) Sal cálcica del ácido glutámico de fórmula  $\text{CaC}_5\text{H}_7\text{NO}_4$ , Los glutamatos empezaron a cuestionarse en 1968 al ser acusados de provocar el “síndrome del restaurante chino” (enfermedad de Kwok). Puede resultar tóxico según la cantidad ingerida. La OMS autoriza hasta 120 mg diarios por kg de peso corporal. En muchos países se ha prohibido su uso en alimentos infantiles. En alimentación se usa en: Salsas, condimentos, alimentos en general. Véase: potenciadores del sabor.

**glutamato magnésico.** (E-625) Sal magnésica del ácido glutámico de fórmula  $\text{MgC}_5\text{H}_7\text{NO}_4$ , Véase: potenciadores del sabor.

**glutamato monoamónico.** (E-624) Los glutamatos empezaron a cuestionarse en 1968 al ser acusados de provocar el “síndrome del restaurante chino” (enfermedad de Kwok). Puede resultar tóxico según la cantidad ingerida. La OMS autoriza hasta 120 mg diarios por kg de peso corporal. En muchos países se ha prohibido su uso en alimentos infantiles. En alimentación se usa en: Salsas, condimentos, alimentos en general. Véase: potenciadores del sabor.

**glutamato monopotásico.** (E-622) Sal potásica del ácido glutámico de fórmula  $\text{K}_5\text{H}_8\text{NO}_4$ , Los glutamatos empezaron a cuestionarse en 1968 al ser acusados de provocar el “síndrome del restaurante chino” (enfermedad de Kwok). Puede resultar tóxico según la cantidad ingerida. La OMS autoriza hasta 120 mg diarios por kg de peso corporal. En muchos países se ha prohibido su uso en alimentos infantiles. En alimentación se usa en: Salsas, condimentos, alimentos en general. La cantidad au-

torizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 2.000 mg/kg. Véase: potenciadores del sabor.

**glutamato monosódico.** (E-621) Sal sódica del ácido glutámico de fórmula  $\text{NaC}_5\text{H}_8\text{NO}_4$ . Sustancia natural que se halla en las algas, la soja, el gluten de maíz o de trigo y la remolacha azucarera. Se adquiere en el comercio en forma de un polvillo blanco muy fino. No posee sabor alguno por sí mismo, pero sí la propiedad de realzar el gusto de los alimentos a los que se añade. Se ha empleado mucho tiempo como aditivo en la industria alimentaria y, a veces, sustituye a la sal en la cocina oriental. Sensibiliza el cerebro a las informaciones provenientes de las papilas gustativas. Puede resultar tóxico según la cantidad consumida. La O.M. s. autoriza hasta 120 mg diarios por kg de peso corporal. Peligroso para los niños. Siglas: GMS. La cantidad autorizada de este aditivo es: Carne de cangrejo en lata 500 mg/kg. Jamón cocido 2 g/kg. Embutidos 5 g/kg. Sopas y consomés 10 g/kg. Embutidos crudos curados 2.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 2.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 2.000 mg/kg. Véase: potenciadores del sabor; ingredientes para la cocción. Sinónimo: **GMS**; aji-no-moto.

**glutamina.** Aminoácido con la siguiente estructura:  $(\text{H}_2\text{N}-)(\text{O}=\text{C})-(\text{CH}_2)_2-\text{C}-(\text{H}_2\text{N})(\text{H})(\text{COOH})$  La glutamina con su grupo amida almacena nitrógeno en plantas y animales; sirve también como precursor de algunos átomos de nitrógeno en los anillos de las purinas e histidina y del grupo amino en la glucosamina. Véase: aminoácidos.

**glutelina.** Proteína de tamaño mediano (peso molecular medio de 70.000) propia de los vegetales. Las glutelinas son solubles en ácidos y bases débiles y en su secuencia de aminoácidos domina el ácido glutámico.

**gluten.** Sustancia de reserva proteica de los vegetales formada en su mayor parte por glutelinas (glutenina del trigo, orizenina del arroz). Se trata de una masa amarillenta, viscosa y untuosa que, en forma de dispersión coloidal, se encuentra principalmente en las semillas. Entre los alimentos que contienen gluten o pueden contenerlo están:

	No contienen gluten	Sí tienen o pueden tener gluten
<b>Carne y derivados</b>	Todo tipo de carne fresca o congelada	Carne en conserva, empanada o rebozada
	Vísceras frescas o congeladas	Panceta, lomo; adobados.
	panceta	Jamón y lacón asados
	Jamón curado, cecina.	Embutidos y fiambres.
	Jamón cocido (extra)	Paté, extractos de carne.
	Embutidos preparados en casa (con ingredientes sin gluten)	Lomo de cerdo embuchado
<b>Pescados y mariscos</b>	Todos (frescos, salados, desecados o en conserva sincocinar)	Pescado congelado rebozado
	Pescado congelado (quitar la piel, descongelar y lavar antes de cocinar)	Surini, gulas, nakulas, delicias de mar y barritas de cangrejo.
	Conservas de pescado y marisco (al natural, en aceite, con vegetales, al ajillo, , al limón, ahumados, en salmuera, picante)	Conservas de pescado y marisco (en salsa, con tomate, a la marinera, , en escabeche, en su tinta.

<b>Huevos y derivados</b>	Frescos, refrigerados, desecados, en polvo, yema de huevo, yema de huevo deshidratada, clara de huevo desecada.	
<b>Leche y derivados</b>	Todo tipo de leche.	Preparados lácteos, leche fermentada.
	Cuajada, cuajo, requesón, kéfir.	Preparados en polvo para cuajadas, ¡Petit Suisse”
	Nata líquida montada	Queso de untar
	Queso fresco, fermentado, curado, rallado.	Mouse de queso.
	Yogur natural, de sabores.	Yogur de chocolate, con cereales y/o fibra, yogur con trozos de fruta.
<b>Postres lácteos</b>	Caseros (mousses, natillas, flan de huevo, arroz con leche, etc.	Todos los comercializados.
<b>Aceites y grasas</b>	Oliva, orujo de oliva, semillas.	Aceite usado para freír un alimento con gluten.
	Aceite y manteca de coco, palma y palmiste.	Margarina, “minarina” y grasas para untar con fibra.
	Grasas animales (manteca de cerdo, sebos alimenticios, tocino.	Mahonesa comercial.
	Mantequilla, margarina.	
<b>Legumbres y verduras.</b>	Todas las legumbres.	Legumbres cocinadas en conserva.

	Patatas, batatas, boniatos.	Patatas prefritas y dados de patatas congelados.
	Patatas fritas caseras.	Patatas fritas de churrería y bares, aperitivos de patata, con mostaza, ketchup.
	Hortalizas y verduras	Congelados con cremas o bechamel, ensaladas y ensaladillas congeladas.
<b>Frutas.</b>	Frescas y en almíbar.	Mermelada, confitura, jaleas, cremas dulces y de frutas, carne y dulce de membrillo comercial.
	Fruta glaseada	
	Mermelada y confitura casera (elaborada con ingredientes sin gluten)	
<b>Cereales</b>	Arroz, maíz, amaranto, quinoa, sorgo, mijo, yuca.	Trigo, avena, cebada, centeno. Todos sus derivados.
	Cereales para desayuno a base de cereales permitidos y que no tengan ni malta ni su extracto.	Los elaborados con cereales con gluten.
<b>Cereales</b>	Harina, almidones, féculas y sémolas procedentes de cereales y legumbres permitidos.	Harinas de cereales con gluten.
	Pastas ali-	Pastas alimen-

	menticias sin gluten.	ticias `prepa- radas a partir de cereales con gluten.
	Pan, pasteles y galletas sin gluten.	Todos los elabo- rados a partir de harinas con gluten. Almendrados, trufas, toci- nos de cielo, etc. Caramelos, chiclesm chocolate, magdalenas, sobaos.
		Whisky

Véase: complementos panarios; alimentos sin gluten.

**gluten de trigo.** Código Alimentario, 3.20.40.

a. Véase: complementos panarios; alimentos sin gluten.

**Glycimeris gaditanus.** Familia: venéridos. Según la Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; La talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 50 mm, en el Mediterráneo de 50 mm. Nombre vulgar: **almeja tonta**. Designación oficial: **almeja tonta**.

**Glycimeris bimaculata.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra rayada**.

**Glycimeris gigantea.** Familia: gliciméridos. La concha proporcionadamente redonda, con figuras radiales es blanca con un dibujo diagonal en forma de zig-zag. Alcanza un diámetro de 10 cm y se encuentra a profundidades de 7 a 13 m en el Golfo de California hasta Acapulco. Véase: escupiñas. Nombre vulgar: **escupiña grande del Pacífico**.

**Glycimeris glycimeris.** Familia: gliciméridos. Sus valvas casi circulares lisas y muy gruesas, parecidas a las de la vieira, tienen unas pronunciadas líneas concéntricas. Son prin-

cipalmente blancas, con protuberancias irregulares de color marrón. En el borde del manto se encuentran los ojos. La escupiña alcanza un diámetro de 6 a 8 cm. Puede encontrarse de Noruega hasta Marruecos, más raramente en el Mediterráneo. Vive enterrada en los suelos a unos 20 m de profundidad. Nombre vulgar: **escupiña inglesa**, pecúnculo. Designación oficial: **almendra de mar**. Véase: escupiñas.

**Glycimeris longior.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arca castañuela**.

**Glycimeris maculata.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra manchada**.

**Glycimeris ovata.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almendra negra**.

**Glycimeris pilosa.** Familia: gliciméridos. Esta escupiña tiene la misma forma y tamaño que la escupiña inglesa, sin embargo, su valva es marrón oscuro y presenta finas líneas concéntricas. Las partes blancas interiores de las valvas tiene una llamativa mancha marrón. Nombre vulgar: **escupiña auténtica**. Sinónimo: *Pectunculus pilosa*. Designación oficial: **almendra peluda**.

**Glycimeris violacescens.** Familia: gliciméridos. Al contrario que en las escupiñas inglesa y auténtica, la forma de esta concha es irregularmente redonda. La superficie acusa nervaduras radiales delgadas que terminan en el borde con ligeras ondulaciones. La valva es de un color violeta grisáceo, la parte interior, con tonos blancos hasta rosas, presenta ligeras manchas marrón violetas. Con un diámetro de 4 a 8 cm este molusco vive a una profundidad de hasta 60 cm en los suelos arenosos del Mediterráneo y en los de la costa Atlántica desde Portugal hasta Marruecos. Nombre vulgar: **almejón**, perillo. Sinónimo: *Pectunculus violacescens*. Designación oficial: **almeja tonta**.

**Glycyrrhiza glabra.** Familia: papilionáceas. Planta herbácea espontánea y perenne, propia de las zonas costeras en España, Italia,

Grecia, África mediterránea y Asia. Esta especie produce en la base del tallo numerosos estolones subterráneos, que se llaman también “raíces”. Los estolones y raíces constituyen propiamente la parte utilizada de la planta, y se recolectan a comienzos de invierno, después de la pérdida de las hojas, y sobre plantas de 3-4 años de edad. En el comercio se encuentran fragmentos secos, de longitud y diámetro variables. La corteza externa es de color castaño, mientras que la pulpa presenta un color amarillo claro. Posee un sabor dulzón muy aromático. De las largas raíces (palo duz) se extrae un jugo dulce, amarillo, que se utiliza en confitería y para dar sabor agradable a las bebidas gaseosas, el tabaco, el chicle. El extracto de sus raíces, previamente secadas y molidas, se utiliza para elaborar las golosinas negras, duras o blandas. No tiene aplicación culinaria pero sí farmacéutica. Sirve como expectorante y para disfrazar el sabor desagradable de muchos medicamentos. Véase: especias y semillas. Nombre vulgar: **regaliz**, **orozuz**.

***Glyphocrangon alata***. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón aco-razado**.

***Glyptocephalus cynoglossus***. Pez. Designación oficial: **mendo**.

***Glyptocephalus zahirus***. Pez. Designación oficial: **lenguado real**.

**GMS**. Siglas del glutamato monosódico.

***Gnathagnus egregius***. Pez. Designación oficial: **rata atlántica**.

***Gnathanodon speciosus***. Familia: carángidos. De cuerpo amarillo claro está dotado de listas negras oblicuas. Aparece, generalmente, como la caballa de hilos en arrecifes de coral. Nombre vulgar: **caballa real**.

***Gnathanodon speciosus***. Pez. Designación oficial: **pámpano boquipenda**.

***Gnathophis mystax***. Pez. Designación oficial: **congrío dulce**.

**gnocchetti di zita lunghi rigati**. Pasta alimenticia hueca, estriada y gruesa en forma de tubos. Véase: pastas cortas.

**gnocchetti sardi**. Variedad más pequeña de *gnocchi* sardo. Véase: pastas cortas.

**gnocchi**. (*moñitos*, *mariposas*) Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las forme speciali. Los verdaderos son bollos de masa de patatas hervidos. Estas pastas se hacen con una forma similar a la espiral. Véase: pastas cortas; pastas rellenas y condimentadas.

**gnocchi al pesto**. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ñoquis italianos de patata con pesto.

**goaito**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bobi**; **chaparrudo**; **gobit de roca**; **gobit**.

**goan onion baghaar**. Pasta que se compone de cebolla, ajo, jengibre, hierbas y vinagre. Ahorra el trabajo de picar cebollas para platos como los salteados orientales y asiáticos. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**gobi**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **borriquet**; **cabuxino enano**.

**góbido bocachica**. Designación oficial española del pez: *Microgobius tabogensis*.

**góbido bocón**. Designación oficial española del pez: *Microgobius miraflorenensis*.

**góbido de cola larga**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barba de choclo**.

**góbido durmiente**. Designación oficial española del pez: *Erotelis armiger*.

**góbido moteado.** Designación oficial española del pez: *Microgobius emblematicus*.

**góbidos.** Véase: *Gobiidae*.

**Gobiesocidae.** Familia zoológica. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclasse: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: gobiosociformes ó xenoptergios. Constituye un grupo particular de peces, en su mayor parte marinos, reconocibles sobre todo por su ventosa ventral, formada por la modificación de las aletas ventrales. En algunas especies, los huesos de la cintura escapular intervienen también en su constitución. Nombre vulgar: **gobiésidos**. Consideramos: pegarrocas (*Lepadogaster lepadogaster*)

**gobiesócidos.** Véase: *Gobiesocidae*.

**Gobiesox marmoratus.** Pez. Designación oficial: **pejesapo chino**.

**Gobiesox meandricus.** Pez. Designación oficial: **pejesapo chupador**.

**Gobiesox multitentaculatus.** Pez. Designación oficial: **sapito**.

**Gobiidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclasse: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantoptergios. Orden: perciformes. Suborden: gobioides. Son peces de pequeño tamaño con las ventrales soldadas en toda su longitud, formando un receptáculo aspirador similar a un embudo adherente, lo que les permite permanecer en la zona de resaca, fijos a las rocas. La familia de los gobios comprende más de 200 especies, marinas en su mayor parte, con algunas excepciones (género: *proterorhinus*) que son exclusivamente

dulceacuícolas. Los gobios construyen nidos antes de la freza, vigilando a continuación la puesta. Extendida por todo el mundo, la mayoría de sus especies son habitantes de los fondos en regiones de aguas poco profundas. Se alimentan de gusanos, pequeños crustáceos, animales blandos y pequeños peces. Muchos de estos peces se alimentan de otros peces pequeños, por lo general de menos de 20 cm de longitud. Consideramos: cabezudo (*Gobius cobitis*), chanquete (*Aphia minuta*), chaparrudo (*Gobius niger*), gobio de boca negra (*Neogobius melanostomus*), gobio de boca roja (*Gobius cruentatus*), gobio de hierba (*Gobius ophiocephalus*), gobio de río (*Neogobius fluviatilis*), gobio del mar Negro (*Proterorhinus marmoratus*), gobio enano (*Pomatoschistus minutus*), gobio moteado (*Pomatoschistus microps*), gobio sapo (*Neogobius batrachocephalus*), paganel (*Gobius paganellus*), picto (*Pomatoschistus pictus*).

**gobio.** Designación oficial española del pez: *Gobio fluviatilis*; *Gobio gobio*; *Gobio vulgaris*. Sinónimo oficial: Cadoce. Designación oficial: brinconcito; burrolango.

**Gobio albipinnatus.** Familia: ciprínidos. El cuerpo es fusiforme y los barbillones alcanzan la vertical que pasa por el borde posterior del ojo. La garganta no presenta escamas. La línea lateral está bordeada de manchas oscuras, como en el alburno bimaclado, en el que éstas están acentuadas. Los flancos, la dorsal y la caudal llevan igualmente manchas oscuras. Vive en las cuencas del Dniéper, Don, Volga y Danubio. Su pequeño tamaño y su vida discreta hacen de él una especie casi desconocida. Parece que sus poblaciones están en franco retroceso y que se trata de una especie amenazada. Talla: 8-10 cm. Nombre vulgar: **gobio de aletas blancas**.

**gobio baleárico.** Designación oficial española del pez: *Eleotris balearicus*; *Odondebuenia balearica*.

**gobio batracocéfalo.** Designación oficial española del pez: *Gobius batrachocephalus*.

**gobio cabeza de serpiente.** Nombre vulgar del pez: *Gobius ophiocephalus*.

**gobio dalmata.** Nombre vulgar del pez: *Aulopyge hügelii*.

**gobio de aletas blancas.** Nombre vulgar del pez: *Gobio albipinnatus*.

**gobio de boca negra.** Nombre vulgar del pez: *Neogobius melanostomus*.

**gobio de boca roja.** Nombre vulgar del pez: *Gobius cruentatus*.

**gobio de cristal.** Designación oficial española del pez: *Cristallogobius nilssonii*.

**gobio de cuatro bandas.** Designación oficial española del pez: *Chromogobius quatrivittatus*; *Gobios quatrivittatus*; *Gobius depressus*; *Gobius planiceps*.

**gobio de Fries.** Designación oficial española del pez: *Gobius friesii*; *Gobius friesii friesii*; *Lesuerigobius friesii*; *Lesueuria friesii*.

**gobio de hierba.** Nombre vulgar del pez: *Gobius ophiocephalus*.

**gobio de hocico puntiagudo.** Designación oficial española del pez: *Gobius quagga*; *Pomatoschistus quagga*.

**gobio de Lesueur.** Designación oficial española del pez: *Gobius lesueurii*; *Lesueuria lesueurii*; *Lesuerigobius lesueurii*.

**gobio de río.** Designación oficial española del pez: *Gobius fluviatilis*; *Gobius lacteus*; *Neogobius fluviatilis*.

**gobio de Sanzo.** Designación oficial española del pez: *Gobius sanzoi*; *Lesueuria sanzoi*.

**gobio del mar Negro.** Nombre vulgar del pez: *Proterorhinus marmoratus*.

**gobio dorado.** Designación oficial española del pez: *Eleotris auratus*; *Gobius auratus*. Sinónimo oficial: Chaparrudo; Ruch.

**gobio enano.** Nombre vulgar del pez: *Pomatoschistus minutus*.

**Gobio fluviatilis.** Pez. Designación oficial: **gobio**.

**gobio gigante.** Nombre vulgar del pez: *Gobius cobitis*. Designación oficial: **gobit de roca**.

**Gobio gobio.** Familia: ciprínidos. Es una de las especies más numerosas y más extendidas del género *Gobius*. Es un pez pequeño de cuerpo fusiforme. La boca ventral posee dos barbillones desarrollados. El dorso es pardo a verdoso, los flancos gris blanquecino sucio, a veces amarillentos. Las aletas dorsal, caudal y pectorales son gris amarillento, con varias filas de manchas oscuras bien delimitadas. No presenta interés económico. Sirve de cebo a los pescadores y de presa a los peces carnívoros. Talla: 10-12 cm de longitud; máximo 22 cm. Nombre vulgar: **gobio**. Designación oficial: **gobio**.

**gobio moteado.** Nombre vulgar del pez: *Pomatoschistus microps*.

**gobio nadador.** Designación oficial española del pez: *Coryphopterus flavescens*; *Gobius bipunctatus*; *Gobius flavescens*; *Gobius rithensparri*; *Gobiusculus favescens*; *Pomatoschistus flavescens*. Sinónimo oficial: Buruzco; Margo; Xarbo; Zarbo.

**gobio negro.** Nombre vulgar del pez: *Gobius niger*.

**gobio ofiocéfalo.** Designación oficial española del pez: *Gobius ophiocephalus*; *Zostericola ophiocephalus*; *Zosterisessor ophiocephalus*.



**gobio pintado.** Designación oficial española del pez: *Gobius chilo*; *Gobius laticeps*; *Gobius melanostomus*; *Gobius pictus*; *Neogobius melanostomus*; *Pomatochistus pictus*. Sinónimo oficial: Buzurko; Margo; Zarbo.

**gobio redondo.** Nombre vulgar del pez: *Neogobius melanostomus*.

**gobio sapo.** Nombre vulgar del pez: *Neogobius batrachocephalus*.

**gobio serpenticéfalo.** Otro nombre del pez: *Gobius ophioccephalus*.

**Gobio vulgaris.** Pez. Designación oficial: **gobio**.

**Gobioides broussonneti.** Pez. Designación oficial: **madrejuile**.

**Gobionellus sagittula.** Pez. Designación oficial: **barba de choco**.

**Gobios quatrivittatus.** Pez. Designación oficial: **gobio de cuatro bandas**.

**Gobiosoma stuvitzii.** Pez. Designación oficial: **chanquete**.

**gobit.** Designación oficial española del pez: *Gobius cruentatus*; *Gobius geniporus*; *Gobius rubens*; *Macrogobius cruentatus*. Sinónimo oficial: Arroako xerbo; Burru; Buruzku; Cabot; Cabot d'algue; Cabot d'arena; Cabot inglés; Goaito; Gobit d'arena; Gobit de sorra; Margo; Ruch; Zarbo.

**gobit.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bobi; borriquet; cabuxino enano; cabuxino; chaparrudo; gobit de roca.

**gobit d'alga.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

**gobit d'arena.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobit**.

**gobit de Bellotti.** Designación oficial española del pez: *Gobius ater*; *Gobius balearicus*.

**gobit de roca.** Designación oficial española del pez: *Gobius capito*; *Gobius cobitis*; *Gobius exanthematosus*; *Gobius guttatus*; *Gobius limbatus*; *Macrogobius cobitis*. Sinónimo oficial: Arroako zarbo; Buruzko; Cabezudo; Cabot; Cabot de roca; Goaito; Gobio gigante; Gobit; Margo; Runch de roca; Zarbo.

**gobit de roca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **chaparrudo**.

**gobit de sorra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gobit**.

**Gobius aphia.** Pez. Designación oficial: **ruch**.

**Gobius ater.** Pez. Designación oficial: **gobit de Bellotti**.

**Gobius auratus.** Pez. Designación oficial: **gobio dorado**.

**Gobius balearicus.** Pez. Designación oficial: **gobit de Bellotti**.

**Gobius batrachocephalus.** Pez. Designación oficial: **gobio batracocéfalo**.

**Gobius bicolor.** Pez. Designación oficial: **bobi**.

**Gobius bipunctatus.** Pez. Designación oficial: **gobio nadador**.

**Gobius capito.** Pez. Designación oficial: bobi; gobit de roca.

**Gobius charreri.** Pez. Designación oficial: **cabuxino enano**.

**Gobius chilo.** Pez. Designación oficial: **gobio pintado**.

**Gobius cobitis.** Familia: góbidos. Cuerpo masivo, dilatado en la región postnucal, donde están la mayor altura y anchura del cuerpo, cuyo perfil superior es arqueado. Pedúnculo caudal bastante alto. Cabeza ancha, con escamas que invaden la nuca, pero sin llegar al borde posterior de los ojos. Pequeña lámina en la nariz anterior, con digitaciones. Ojos

pequeños y juntos. Labio superior notablemente grueso. La coloración es gris pardusca, olivácea o azulada, con los flancos salpicados de manchitas redondeadas más oscuras, que en las aletas tienden a organizarse en bandas; vientre cremoso; aletas impares bordeadas de claro. Talla hasta 30 cm. Peso hasta 900 g. Atlántico y Mediterráneo. Común. Nombre vulgar: **cabezudo**, gobio gigante. Designación oficial: **gobit de roca**.

*Gobius colonianus*. Pez. Designación oficial: **borriquet**.

*Gobius cruentatus*. Familia: góbidos. Cuerpo fuerte, alargado y con pedúnculo caudal alto. Ojos de buen tamaño y boca bien hendidada. Las escamas invaden la nuca, hasta el borde posterior de los ojos, el opérculo y la parte posterior de las mejillas. Poros y papilas bien desarrolladas. Lámina cutánea en la nariz anterior, con un tentáculo simple. Coloración pardo rojiza, con manchas claras y oscuras en los flancos; cabeza y labios cruzados por bandas de color rojo vivo. Líneas papilares negras en la cabeza. Talla hasta 18 cm. Atlántico y Mediterráneo. Común. Nombre vulgar: **gobio de boca roja**. Designación oficial: **gobit**.

*Gobius depressus*. Pez. Designación oficial: **gobio de cuatro bandas**.

*Gobius elongatus*. Pez. Designación oficial: **cabuxino**.

*Gobius exanthematosus*. Pez. Designación oficial: **gobit de roca**.

*Gobius flavescens*. Pez. Designación oficial: **gobio nadador**.

*Gobius fluviatilis*. Otro nombre del pez: *Neogobius fluviatilis*. Designación oficial: **gobio de río**.

*Gobius friesii*. Pez. Designación oficial: **gobio de Fries**.

*Gobius friesii friesii*. Pez. Designación oficial: **gobio de Fries**.

*Gobius geniporus*. Pez. Designación oficial: **gobit**.

*Gobius gracilis*. Pez. Designación oficial: **cabuxino**.

*Gobius guttatus*. Pez. Designación oficial: **gobit de roca**.

*Gobius jozo*. Pez. Designación oficial: **chaparrudo**.

*Gobius lacteus*. Pez. Designación oficial: **gobio de río**.

*Gobius laticeps*. Pez. Designación oficial: **gobio pintado**.

*Gobius leopardinus*. Otro nombre del pez: *Pomatoschistus microps*.

*Gobius lesueurii*. Pez. Designación oficial: **gobio de Lesueur**.

*Gobius limbatus*. Pez. Designación oficial: **gobit de roca**.

*Gobius longiradiatus*. Pez. Designación oficial: **chaparrudo**.

*Gobius melanostomus*. Pez. Designación oficial: **gobio pintado**.

*Gobius microps*. Otro nombre del pez: *Pomatoschistus microps*. Designación oficial: **cabuxino enano**.

*Gobius minutus*. Otro nombre del pez: *Pomatoschistus minutus*. Designación oficial: **cabuxino**.

*Gobius minutus gracilis*. Pez. Designación oficial: **cabuxino**.

*Gobius minutus lozanoi*. Pez. Designación oficial: **cabuxino**.

**Gobius nebulosus.** Pez. Designación oficial: **chaparrudo.**

**Gobius niger.** Familia: góbidos. Cuerpo robusto, algo alargado y pedúnculo caudal bastante alto (altura mínima mayor que la mitad de la máxima del cuerpo) Nariz anterior con una pequeña lámina cutánea en el borde. Nuca total o parcialmente cubierta de escamas, mientras la parte superior de los opérculos es desnuda. Ojos de tamaño medio, muy juntos. Coloración pardusca, moderada a profundamente oscura, en dorso, flancos y aletas manchas más oscuras, algunas redondeadas y en serie longitudinales, aunque en muchos ejemplares la librea es casi uniforme. La primera aleta dorsal tiene 6 radios y es más alta que la segunda. Talla hasta 17 cm. Atlántico y Mediterráneo. Muy común. Tiene carnes muy blancas, excelentes fritas. Nombre vulgar: **chaparrudo**, cabot, gobio negro, lorcha. Designación oficial: **chaparrudo.**

**Gobius ophiocephalus.** Es uno e los mayores representantes del género. Su cuerpo está comprimido lateralmente, la parte superior de la cabeza, la garganta y el nacimiento de las pectorales están recubiertas de escamas cicloides. Las dorsales son relativamente altas, la segunda va ganando en altura desde delante hacia atrás. La ventosa que resulta de la soldadura de las pelvianas no llega al ano. Las mandíbulas están casi en posición superior, la inferior ligeramente desplazada. Esta especie carece de interés económico, siendo pescada sólo ocasionalmente en algunas zonas donde sus poblaciones alcanzan un cierto tamaño; como en los mares Negro y Caspio y en los ríos que afluyen a ellos Longitud: 20-25 cm. Nombre vulgar: **gobio de hierba**, gobio serpenticéfalo. Sinónimo: *Zosterisessor ophiocephalus*. Designación oficial: **gobio ofiocéfalo.**

**Gobius paganellus.** Familia: góbidos. Cuerpo alargado y moderadamente profundo en su tercio anterior. Las escamas invaden la nuca hasta el borde posterior de los ojos, siendo también escamosos el opérculo y la garganta. Coloración parda, con moteado más os-

curo y manchas laterales irregulares, que tienden a disponerse en 3 filas longitudinales. Banda característica sobre el borde distal de la 1ª dorsal, blanco crema en las hembras y anaranjada en los machos adultos. Talla hasta 15 cm. Atlántico y Mediterráneo. Común. Nombre vulgar: **paganel**, bobi. Designación oficial: **bobi.**

**Gobius parnelli.** Pez. Designación oficial: **cabuxino enano.**

**Gobius pellucidus.** Pez. Designación oficial: **chanquete.**

**Gobius pictus.** Otro nombre del pez: *Pomatoschistus pictus*. Designación oficial: **gobio pintado.**

**Gobius planiceps.** Pez. Designación oficial: **gobio de cuatro bandas.**

**Gobius punctulatus.** Pez. Designación oficial: **chaparrudo.**

**Gobius pusillus.** Pez. Designación oficial: **cabuxino enano.**

**Gobius quagga.** Pez. Designación oficial: **gobio de hocico puntiagudo.**

**Gobius rithensparri.** Pez. Designación oficial: **gobio nadador.**

**Gobius rubens.** Pez. Designación oficial: **gobito.**

**Gobius sanzoi.** Pez. Designación oficial: **gobio de Sanzo.**

**Gobioculcus favescentis.** Pez. Designación oficial: **gobio nadador.**

**Goboides peruanus.** Pez. Designación oficial: **burrulango.**

**gocho.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**gochu.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**godello.** Véase: uva godello.

**goete.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata goete**.

**gofio.** Es uno de los alimenros autóctonos de las Islas Canarias. Originariamente se pepa-  
raba con cebada tostada y molida. Ahora se  
elabora también con harina de trigo y de ma-  
íz. Según el Código Alimentario, 3.20.35. Es  
el producto obtenido por tostación de las ha-  
rinas de trigo o maíz o de sus granos some-  
ramente machacados con posterior pulveri-  
zación. Véase: Productos varios de harina y  
derivados.

**Gofio Canario.** Denominación Específica  
(D.E.) de Harinas y Derivados. el gofio es  
un producto tradicional que se elabora en  
molinos repartidos por todo el archipiélago  
de Canarias, cuya antigüedad permite  
clasificarlo como el único alimento pre-  
hispánico de las islas. Se trata de una harina  
que se obtiene del grano tostado de ciertas  
gramíneas, fundamentalmente maíz (“millo”  
para los canarios) y trigo. La elaboración  
incluye la selección del grano, su tostado y  
el molido final. El grado de tostado influye  
decisivamente en las cualidades finales del  
producto. Véase: harinas y derivados de  
España. La cantidad de nutrientes contenida  
en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Gofio canario tostado</b>	
Energía (kJ)	1354,32
Energía (kcal)	324,00
Fósforo (mg)	314,00
Sodio (mg)	214,00
Potasio (mg)	136,00
Magnesio (mg)	103,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	64,80
Ácido fólico (µg)	25,00
Calcio (mg)	17,00
Fibra (g)	16,20
Proteína bruta (g)	10,10
Hierro (mg)	6,80

Niacina (mg eq. niacina)	4,60
Grasa (g)	2,70
Grasa poliinsaturada (g)	1,15
Cinc (mg)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,36
Grasa saturada (g)	0,31
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,30
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,21
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Yodo (mg)	

**gofio de maíz.** La cantidad de nutrientes con-  
tenida en cada 100 g de porción comestible,  
es:

<b>Gofio de maíz</b>	
Energía (kJ)	1576,68
Energía (kcal)	377,20
Fósforo (mg)	290,00
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	92,00
Carbohidratos (g)	82,62
Calcio (mg)	12,66
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,60
Proteína (g)	6,20
Grasa (g)	4,73
Niacina (mg eq. niacina)	4,70
Grasa poliinsaturada (g)	2,99
Hierro (mg)	2,78
Cinc (mg)	2,47
Fibra (g)	1,85
Grasa moninsaturada (g)	1,01
Grasa saturada (g)	0,72
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,32
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,26
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Ácido fólico (µg)	
Colesterol (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	

Sodio (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**gofio de trigo.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Gofio de trigo	
Energía (kJ)	1552,48
Fósforo (mg)	371,60
Energía (kcal)	371,41
Porción comestible	100,00
Magnesio (mg)	97,00
Carbohidratos (g)	81,57
Proteína (g)	10,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	6,40
Hierro (mg)	5,73
Niacina (mg eq. niacina)	4,45
Cinc (mg)	3,35
Grasa (g)	2,48
Fibra (g)	1,87
Grasa poliinsaturada (g)	1,55
Grasa saturada (g)	0,51
Grasa moninsaturada (g)	0,41
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,17
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Colesterol (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**gogomasa.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Amanita verna*.

**golay.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bocanegra**.

**gold self-blanching.** Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

**golden.** Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma Plana d'Urgell. Véase: manzana golden.

**golden.** Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

**golden bell.** Variedad de: nabo

**golden delicious.** Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma de Girona.

**golden russet.** Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma de Girona.

**golfa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **alacha**.

**golleta.** Designación oficial española del pez: *Microchirus variegatus*; *Monochirus lingua*; *Monochirus microchirus*; *Pleuronectes mangili*; *Pleuronectes microchirus*; *Pleuronectes ucangili*; *Pleuronectes variegatus*; *Solea variegata*. Sinónimo oficial: Acedia; Galleta; Lenguado; Lenguana; Llenguado; Llenguado d'arena; Pelaya; Peluda; Peludet; Pelut; Soldat; Solleta.

**golleta.** Nombre vulgar del pez: *Buglossidium luteum*. Designación oficial: **tambor**.

**golondrina.** Nombre vulgar del pez: *Chlamys opercularis*; *Chlamys varius*. Designación oficial: alfondegá; bejel; chicharra; golondrina de mar; pez volador tropical.

**golondrina de mar.** Designación oficial española del pez: *Cypselurus fasciatus*; *Cypselurus rondeletii*; *Exocoetus brachicephalus*; *Exocoetus rondeletii*; *Hirundichthys rondeletii*. Sinónimo oficial: Aranyola; Golondrina; Oranyola; Pez volador; Volador; Xori-arrain.

**golondrina de mar.** Nombre vulgar del ave: *Sterna hirundo*.

**golondrina de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: chicharra; pez volador tropical.

**golondrina de mar indopacífica.** Nombre vulgar del pez: *Chelidonichthys kumu*.

**golondrina pipa.** Nombre vulgar del pez: *Trigla lyra*.

**golondru.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **arete**.

**goma.** Polisacárido (C<sub>6</sub>H<sub>10</sub>O<sub>5</sub>)<sub>n</sub>. Sustancia vegetal producto de excreción de varias plantas, sólida, no cristizable, inodora, insípida e inalterable, que espesa el agua haciéndola mucilaginosa. Véase: hidratos de carbono.

**goma arábica.** (E-414) Extracto de la acacia. Se conoce desde hace 4.999 años. En alimentación se usa en: refrescos, cerveza, cacao, mazapanes, salsas, sopas, helados, productos de pastelería. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**goma benjuí.** (E-906) Resina balsámica de *Styrax benzoin*, árbol de Tailandia, Indochina, etc, Véase: productos cuya función no se especifica.

**goma de mascar.** Según el Código Alimentario, 3.23.36. Modalidad de confite con una base masticatoria plástica, conteniendo azúcar, glucosa, aromatizantes, colorantes y otros ingredientes autorizados. La base masticatoria puede estar constituida por gomas y resinas naturales y las de síntesis autorizadas, bálsamos, aceites comestibles, grasas alimenticias y ceras. Véase: productos de confitería. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Goma de mascar con azúcar	
Energía (kJ)	1492,26
Energía (kcal)	357,00
Porción comestible	100,00
Carbohidratos (g)	95,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00

Fibra (g)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Proteína (g)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Calcio (mg)	
Cinc (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio (mg)	
Niacina (mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Sodio (mg)	
Vitamina D (µg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**goma de tragacanto.** (E-413) Se extrae de un árbol de Irán y Oriente Medio. Se utiliza desde hace más de 2.000 años. En casos muy raros podría producir alergias. En alimentación se usa en: Salsas, sopas, helados, derivados lácteos, repostería. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**goma garrofín.** (E-410) Harina de granos de algarroba. En alimentación se usa en: Refrescos, sopas, salsas, pan, galletas, mermeladas, cervezas, vegetales, helados, productos de pastelería, productos lácteos, mahonesa, alimentos para continuación lactantes. Véase: denominación específica de estabilizadores. Véase: harina de grano de algarroba (E-410)

**goma gellan.** (E-418) Polisacárido extracelular elaborado por un microorganismo. En alimentación se usa en: Helados, mermela-

das. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**goma guar.** (E-412) Harina de granos de guar. Se utiliza desde los años 1950. En cantidades excesivas puede producir náuseas, flatulencia y molestias abdominales. En alimentación se usa en: Helados, productos de pastelería, refrescos, derivados lácteos, mostaza, mahonesa, alimentos para continuación lactantes. Véase: denominación específica de estabilizadores. Véase: harina de granos de Guar (E-412)

**goma karaya.** (E-416) Se extrae de un árbol de la India. Puede provocar reacciones alérgicas. En alimentación se usa en: Productos cárnicos, sorbetes, merengues, postres, chicle. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**goma laca.** (E-904) Resina traslúcida, quebradiza, rojo amarillenta, que fluye de varios árboles por efecto de la picadura del insecto *Coccus lacca*. Se ha empleado como tónica y astringente y en la preparación de ciertos barnices. En bollería, chicle, frutas frescas, productos de confitería, aperitivos, café, chocolate. Véase: productos cuya función no se especifica.

**goma mastiba.** Resina de la planta: *Pistacia lentiscus*

**goma tara.** (E-417) Véase: denominación específica de estabilizadores.

**goma xantana.** (E-415) Véase: denominación específica de estabilizadores.

**goma xanthana** (E-415) Utilizada desde 1969. En alimentación se usa en: Cervezas, salsas, helados, chocolates, caramelos, productos lácteos. No presenta toxicidad alguna. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.500 mg/kg. Productos cárnicos trata-

dos por el calor 10.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

**gomashio.** Es un condimento japonés fundado en sal marina y semillas de sésamo negro. ("*Goma*" significa el sésamo, y el "*shio*" significa la sal) se encuentra ya preparado pero puede ser mucho mejor el elaborado en casa. **Ingredientes:** semilla blanca de sésamo tostada y molida; sal marina machacada. Consérvese en un vaso de vidrio. Esta preparación amalgamando la sal y el aceite de las semillas crea un condimento equilibrado, sin perjuicio de preferir agregar la sal en crudo. Esta especia se espolvorea como condimento sobre el arroz, las verduras crudas y las ensaladas. También es buena con las patatas hervidas. Véase: mezclas de especias.

**gomasio.** Véase: gmashio.

**gombit.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ruch**.

**gombo.** Nombre vulgar de la planta: *Hibiscus sculentus*.

**gomez arrain.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escórpora**.

**gómez arrayá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

**gomitxo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **escórpora**.

**gomitxu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rascacio**.

**Gomphidius glutinosus.** Familia: boletáceas con láminas. Género: gomphydus. Características: Sombrero y pie de colores distintos. Carne blanca, pero amarilla en el pie. Sub-características: Sombrero sin pequeñas manchas negruzcas. Pie sin manchitas negruzcas. Sombrero gris violeta o marrón violeta. Velo glutinoso entre sombrero y pie. Seta de carne blanda y frágil, inodora y de sabor ligeramente ácido. Especie de buena calidad. Debe eliminarse la capa

viscosa. Se presta a ser desecado o conservado en aceite. Carne espesa, blanquecina grisácea en el sombrero y teñida de amarillo vivo en la parte inferior del pie. Tiene poco olor y sabor y es muy buena comestible si se elimina su cutícula, pero no es muy buscada. Nombre vulgar: **gonfidio mucoso**, gonfidio glutinoso. En catalán: **cama de perdiu mocosa**. En vascuence: **lerdeki hankahori**. Sinónimo: *Gomphus glutinosus*, *Agaricus glutinosus*.

***Gomphidius helveticus***. Familia: boletáceas con láminas. Género: gomphydus. Seta parecida al *Gomphydus viscidus*, pero el sombrero no es viscoso, sino fibrilloso y esas fibrillas forman una vellosidad sobre el sombrero muy manifiesta. Carne de color naranja, tiende a amarillear en la base. Comestible pero bastante mediocre.

***Gomphidius maculatus***. Familia: boletáceas con láminas. Género: gomphydus. Características: Sombrero y pie de colores distintos. Carne blanca, pero amarilla en el pie. Sub-características: Sombrero con pequeñas manchas negruzcas. Pie enteramente con manchitas negruzcas. Carne densa, blanquecina, que cambia con el aire a rojo vinoso y es amarillenta en la base del pie. Es casi inodora y de sabor dulce, pero no suele consumirse. Nombre vulgar: **gonfidio manchado**. En vascuence: **alertze lerdeki**.

***Gomphidius roseus***. Familia: boletáceas con láminas. Género: gomphydus. Características: Sombrero y pie de colores distintos. Carne blanca, pero amarilla en el pie. Sub-características: Sombrero sin pequeñas manchas negruzcas. Pie sin manchitas negruzcas. Sombrero rosado y pie blanquecino sin velo glutinoso entre ellos. Seta con carne de consistencia compacta y olor y sabor casi imperceptibles. Carne blanquecina, excepto bajo la cutícula del sombrero, que es rosada, y en la base del pie, donde

es amarillenta. Apenas tiene olor y sabor y aunque es comestible, resulta de mediocre calidad, se le suele quitar la cutícula. Nombre vulgar: **gonfidio rosado**. En vascuence: **lerdeki arrosa**.

***Gomphidius rutilus***. Otro nombre de la seta: *Gomphidius viscidus*.

***Gomphidius viscidus***. Familia: boletáceas con láminas. Género: gomphydus. Características: Láminas cerradas, frágiles, de color ocráceo. Sin velo glutinoso. Esporas ocreas. Sub-características: Características: Sombrero y pie de color marrón rojizo púrpura. Carne enteramente amarilla. Seta de carne compacta con un ligero olor agradable y de sabor dulzón. Es comestible, pero no muy apreciada. Nombre vulgar: **gonfidio reluciente**, gonfidio viscoso. En catalán: **bec de perdiu; biteac; cama de perdiu; peu de perdiu**. En vascuence: **lerdeki marroi; lerdeki**. Sinónimo: *Gomphidius rutilus*, *Cromogomphus rutilus*

***Gomphus clavatus***. Otro nombre de la seta: *Craterellus clavatus*.

***Gomphus glutinosus***. Otro nombre de la seta: *Gomphidius glutinosus*.

***Gonatus fabricii***. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar boreal**.

**gonello**. Designación oficial española del pez: *Blennius gunnelus*; *Centronotus gunnelus*; *Muraenoides sufej*; *Ophidion imberbe*; *Pholis gunnelus*.

***Gonenion serra***. Pez. Designación oficial: **anjova**.

**gonfáceas**. Véase: *gomphaceae*.

**gonfidiáceas**. Véase: *gomphidiaceae*.

**gonfidio glutinoso**. Nombre vulgar de la seta: *Gomphidius glutinosus*.



**gonfidio manchado.** Nombre vulgar de la seta: *Gomphidius maculatus*.

**gonfidio mucoso.** Nombre vulgar de la seta: *Gomphidius glutinosus*.

**gonfidio reluciente.** Nombre vulgar de la seta: *Gomphidius viscidus*.

**gonfidio rosado.** Nombre vulgar de la seta: *Gomphideus roseus*.

**gonfidio viscoso.** Nombre vulgar de la seta: *Gomphidius viscidus*.

**Goniodus spinosus.** Pez. Designación oficial: **pez clavo**.

**Goniopsis cruentata.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caraña roja de mangle**.

**Goniosoma argentinum.** Pez. Designación oficial: **pez plata**.

**Gonorhynchiformes.** Dentro de este grupo se integran seis familias de especies que, exteriormente, no se parecen en nada. El tipo de pez más conocido es el sabalote, único representante de la familia *Chanidae*. Sinónimo: **gonorinchiformes**; peces areneros.

**gonorinchiformes.** Véase: *Gonorhynchiformes*

**gonostoma.** Designación oficial española del pez: *Gonostoma bathyphillum*.

**Gonostoma bathyphillum.** Pez. Designación oficial: **gonostoma**.

**gorás.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**goraz.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**; **hurta**.

**gordal sevillana.** Véase: **aceituna gordal sevillana**.

**gordhino.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **palometa pámpano**.

**gordo.** Véase: **vino gordo**.

**gorella.** Véase: *Fragaria chiloensis*.

**goreng bawang.** Nombre del plato de la cocina de Malasia/Indonesia. Nombre español: **cebolla frita crocante**.

**gorette.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco amarillo**; **ronco blanco**; **ronco boquilla**; **ronco caco**; **ronco carbonero**; **ronco chere-chere**; **ronco jeniguano**; **ronco listado**; **ronco margariteño**; **ronco rayado**.

**gorette grise.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco rayado**.

**gorette jaune.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco catire**.

**gorgonzola.** Véase: **queso Gorgonzola**.

**gorotz-sorgin.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stropharia semiglobata*.

**gorrín.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: **cerdo**.

**gorringo.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita caesarea*.

**gorrino.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: **cerdo**.

**gorrintxa.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita caesarea*.

**gorrión.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador aleta negra**; **volador barbón**; **volador gorrión**; **volador marinero**; **volador pacífico**; **volador papilio**; **volador pequeño**; **volador picudo (Pacífico)**; **volador**.

**gorrión picudo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **volador picudo (Pacífico)**

**gorro verde.** Nombre vulgar de la seta: *Russula virescens*.

**gorroti.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: babosa; cabruza; lagartina; moma; torillo.

**gota de oro.** Véase: ciruela gota de oro.

**Gouania prototypus.** Pez. Designación oficial: **pez puerco.**

**Gouania wildenowi.** Pez. Designación oficial: **pez puerco.**

**gouda.** Véase: queso gouda.

**gournay.** Nombre vulgar de un cultivar del rabanito (*Raphanus sativus* var. *Radicula*).

**gozoki (tarako)** . Nombre vulgar vascuence de la planta: **calabaza confitera**

**grabudo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga.**

**graciano.** Véase: uva graciano.

**grado de acidez.** Expresión convencional del contenido en tanto por ciento de los ácidos grasos libres, que figura en los boletines de análisis de aceites y grasas comestibles. Véase: índice de acidez.

**grado de extracción de harina.** Según el Código Alimentario, 3.20.03. Es la cantidad de harina de unas características determinadas que se obtiene en la molturación de 100 kg de grano limpio, referidos una y otro al mismo tanto por ciento de humedad. Véase: molinería.

**gradook moo nueng tao jeaw.** Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: costillas de cerdo al vapor y asadas con salsa de porotos amarillos.

**gramante.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya cardadora; raya mosaica.

**Gramineae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embriobionta (embryophitas)

Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.) 1554

División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: monocotyledoneae. Orden: glumiflorae. Se caracterizan por las flores dispuestas en forma dística sobre el eje de la espícula o espinilla. Poseen hojas formadas por una vaina que se dispone alrededor del tallo como un tubo hendido longitudinalmente y por un limbo largo y estrecho. Consideramos: alpiste (*Phalaris canariensis*), arroz (*Oryza sativa*), arroz silvestre (*Zizania aquatica*), avena (*Avena sativa*), bambú (*Bambusa arundinaria*), **caña dulce** (*Saccharum officinarum*), cebada (*Hodeum vulgare*), centeno (*Secale cereale*), escanda (*Triticum speltum*), **hierba de limón** (*Cymbopogon citratus*), **maíz** (*Zea mays*), **mijo** (*Panicum miliaceum*), **mijo negro** (*Pennisetum americanum*), **panizo de Daimiel** (*Penicillaria spicata*), **panizo** (*Setaria italica*), **sorgo** (*Andropogon sorghum*), **teosinte** (*Euchlaena mexicana*), **trigo** (*Triticum vulgare*), **triticale** (*Triticum X Secale*)

**gramíneas.** Véase: *Gramineae*.

**Grammatorcinus bicarinatus.** Pez. Designación oficial: **carite del Índico.**

**Grammatorcinus bilineatus.** Pez. Designación oficial: **carite del Índico.**

**Grammiconotus bicolor.** Pez. Designación oficial: **paparda.**

**Grámpidos.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: mamíferos. Subclase: terios. Infraclase: euterios. Orden: cetáceos. Suborden: odontocetos. Consideramos: pez mular (*Grampus griseus*).

**Grampus griseus.** Cetáceo. Designación oficial. **ballena de Risso.**

**Grampus griseus.** Familia: grámpidos. Distribuido prácticamente por la totalidad de los

mares templados y tropicales. Longitud total del cuerpo hasta 4 m; a menudo alcanza un peso de 700 kg. El color del cuerpo es fundamentalmente grisáceo aunque, sobre todo en los ejemplares más jóvenes, el dorso presenta una tonalidad azulada y el vientre es de color más pálido. Con la edad, el tono general del cuerpo se hace más claro. En el maxilar superior no aparecen dientes, mientras que en la mandíbula se localizan de 2 a 7 grandes piezas de una longitud aproximada de 3,5 cm. Las primeras vértebras cervicales están soldadas entre sí y forman un único cuerpo con la séptima, muy fina. Habita en aguas profundas alejadas de la línea de costa. Esta especie vive asociada en grupos de 2 a 5 individuos, aunque a veces se reconocen grupos con 40-50 componentes. Nada muy velozmente, pero presenta una notable resistencia a realizar largos recorridos. Puede permanecer sumergido durante media hora, si es necesario, pero normalmente sólo lo hace durante algunos minutos. Está presente en todos los mares en todas las estaciones, aunque su frecuencia aumenta en los mares más templados durante la época invernal. Se alimenta exclusivamente de sepias. En el hemisferio Norte, las crías nacen en Diciembre y miden aproximadamente la mitad de la madre. Nombre vulgar: delfín gris, **pez mular**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, mamífero cetáceo, *Grampus griseus*. Véase pescado.

**gran arenque.** Nombre vulgar del pez: *Chirocentrus dorab*.

**gran boca.** Designación oficial española del pez: *Chondrostoma nasus*.

**gran cangrejo de piedra.** Nombre vulgar del crustáceo. *Menippe mercenaria*.

**gran cangrejo nadador del Pacífico.** Nombre vulgar del crustáceo: *Portunus pelagicus*

**gran cortinario.** Nombre vulgar de la seta: *Cortinarius praestans*.

**gran negro.** Véase: uva gran negro.

**gran reserva.** La indicación "gran reserva" se aplicará a los vinos que como consecuencia de su crianza haya adquirido unas características organolépticas excepcionales. Según el tipo de vino el proceso de envejecimiento deberá ajustarse a las siguientes pautas: **Vinos tintos y claretes:** Crianza de 24 meses como mínimo en envase de roble, complementado con un envejecimiento en botella de al menos 36 meses. **Vinos blancos y rosados:** crianza en envase de roble y botella durante un período total de 48 meses como mínimo, de los cuales al menos 6 meses serán de crianza en envase de roble.

**grana padano.** Véase: queso grana padano.

**granada.** Nombre vulgar de la planta: *Punica granatum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Granada	
Potasio (mg)	275,00
Energía (kJ)	133,03
Porción comestible	35,00
Energía (kcal)	31,83
Fósforo (mg)	15,00
Calcio (mg)	8,00
Carbohidratos (g)	7,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,70
Sodio (mg)	5,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,50
Magnesio (mg)	3,00
Proteína (g)	0,70
Hierro (mg)	0,60
Cinc (mg)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Fibra (g)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,11
Grasa (g)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Ácido fólico (µg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**granada pequeña.** Nombre vulgar de la fruta de la planta: *Passiflora edulis*. Véase: otras frutas.

**granadero.** Nombre vulgar del pez: *Coryphaenoides rupestris*.

**granadero.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **granadero ario**.

**granadero aconcagua.** Designación oficial española del pez: *Coelorinchus aconcagua*. Sinónimo: Peje rata.

**granadero aconcagua.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granadero ario.** Designación oficial española del pez: *Coryphaenoides ariomus*. Sinónimo oficial: Granadero; Peje rata; Pichirrata.

**granadero ario.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granadero armado.** Designación oficial española del pez: *Trachyrhynchus hololepis*. Sinónimo oficial: Cola de rata armado; Ratón armado.

**granadero californiano.** Designación oficial española del pez: *Nezumia stelgidolepis*.

**granadero cano.** Designación oficial española del pez: *Macrurus canus*. Sinónimo oficial: Pez rata; Ratón.

**granadero carepala.** Designación oficial española del pez: *Coelorhynchus scophopsis*; *Coelorinchus scaphosis*. Sinónimo oficial: Ratón.

**granadero carminífero.** Designación oficial española del pez: *Coryphaenoides carminifer*. Sinónimo oficial: Pejerata; Pichirrata.

**granadero chileno.** Designación oficial española del pez: *Coelorinchus chilensis*. Sinónimo oficial: Peje rata.

**granadero chileno.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granadero cola de rata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granadero de cabeza áspera.** Nombre vulgar del pez: *Macrouros berglax*.

**granadero del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Coryphaenoides acrolepis*; *Coryphaenoides pectoralis*.

**granadero hocicón.** Designación oficial española del pez: *Nezumia latirostratus*. Sinónimo oficial: Pichirrata; Ratón.

**granadero loro.** Designación oficial española del pez: *Nezumia loricatus*. Sinónimo oficial: Cola de rata; Pez rata; Ratón.

**granadero manchado.** Designación oficial española del pez: *Nezumia nigromaculatus*.

**granadero mejicano.** Designación oficial española del pez: *Nezumia liolepis*.

**granadero ojón.** Designación oficial española del pez: *Nezumia orbitalis*. Sinónimo oficial: Ratón.

**granadero patagónico.** Designación oficial española del pez: *Coelorhynchus fasciatus*; *Coelorinchus fasciatus*; *Coelorinchus patagoniae*; *Macrurus fasciatus*. Sinónimo oficial: Peje rata.

**granadero patagónico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granadero pequeño.** Designación oficial española del pez: *Nezumia pulchellus*. Sinónimo oficial: Peje rata.

**granadero pequeño.** Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **peje rata**.

**granadero peruano.** Designación oficial española del pez: *Nezumia convergens*. Sinónimo oficial: Cola de rata; Pez rata; Ratón.

**granadero peruano.** Pez, nombre vulgar.  
Designación oficial: **peje rata**.

**granadero pichirrata.** Designación oficial española del pez: *Coryphaenoides delsolari*. Sinónimo oficial: pichirrata.

**granadero sureño.** Designación oficial española del pez: *Nezumia pudens*. Sinónimo oficial: peje rata.

**granadero sureño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granadero villa.** Designación oficial española del pez: *Trachyrinchus villegai* (pequeño). Sinónimo oficial: Cola de rata; Peje rata; Ratón.

**granadero villa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peje rata**.

**granaderos.** (*Macrouridae*) Sinónimo: macróidos.

**granadilla.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora edulis*.

**granadilla común.** Nombre vulgar de la planta: *Passiflora quadrangularis*.

**granadina.** Es un jarabe dulce, sin alcohol, elaborado con azúcar y jugo de granada. Se utiliza como colorante rojo en cócteles y en confitería o como edulcorante para postres. La que se comercializa hoy en día en el mercado se prepara con frutas rojas, sustancias vegetales y ácido cítrico. La granadina puede contener alcohol. El término también designa una bebida refrescante compuesta por agua y jarabe de granadina. Véase: sustancias que modifican los caracteres organolépticos; azúcar, jarabes y edulcorantes.

**grand écaille.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tarpón**.

**Grand Marnier.** Marca comercial de un licor untuoso compuesto de talladuras de naranjas verdes y coñac, que es muy usado en repostería. La destilación de la ralladura de las naranjas maceradas produce un alcoholato de naranja que se mezcla con coñac o aguardiente de vino. La mezcla envejecida durante varios meses en toneles de roble, se filtra y se azucara.

**grandazo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina robalo**.

**grande.** Véase: vino grande.

**grande.** Véase: café grande.

**grande.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina robalo**.

**grande tardía de Lérida.** Variedad de cebolla. Utilizada en la Denominación: Calçot de Valls.

**graneros.** Según el Código Alimentario, 3.17.05. Los graneros deberán estar constituidos de materiales idóneos y dotados de medios adecuados para facilitar la carga y descarga a granel y poder realizar trasiegos de grano cuando sea necesario. Véase: almacenamiento de cereales.

**granillero.** Se dice de los cerdos que en el tiempo de la montanera se alimentan en el monte de la bellota del suelo.

**granita de sandía.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “postres en la cocina del Mediterráneo”. Los sicilianos tienen el mérito de haber llevado el cubo de hielo a Italia, habiendo aprendido el arte de hacerlo de sus invasores árabes. La granita está más cerca de esos cubos originales, pues es un sorbete helado. Esta granita de sandía rosa pálido es una de las favoritas en Sicilia. **Ingredientes:** Raja de sandía, azúcar, jugo de

limón, agua de azahar, canela molida.  
Nombre original: *granita di cocomero*

**granita di cocomero.** Postre de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: granita de sandía.

**granizado.** Especie de sorbete italiano elaborado con un jarabe ligeramente azucarado de sabor a frutas, licor o café. El granizado se congela sólo a medias para que no adquiera una dureza excesiva, pues se caracteriza por su textura granulada. Se sirve entre plato y plato, o como refresco.

**granny smith.** Variedad de manzana. Utilizada en la Denominación: Poma Plana d'Urgell. Véase: manzana granny smith.

**grano.** Véase: vino con grano.

**grano aplastado.** Véase: grano machacado.

**Granopupa granu.** Caracol terrestre de concha cilíndrica. Especie que habita en Portugal y alrededores.

**granos de carne.** Véase: tabletas, bloques, granos, polvo o pasta de carne.

**granos de soja salados.** Cocinados y fermentados con sal y especias, tienen un sabor salado. Utilizados sobre todo en combinación con ajo, jengibre y guindillas para salteados o en platos al vapor o braseados. Para extraer su aroma se trituran o se pican. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**granos del paraíso.** Nombre vulgar de las pepitas de la planta: *Aframomum melegueta*.

**granos en la cocina del Mediterráneo.** Véase: platos de pasta, arroz y granos. Consideramos: Cuscús con siete verduras (*couscous aux sept legumes*); cuscús de pescado (*couscous al samak*); ensalada de trigo partido y hierbas (*tabbouleh*) Véase: pastas,

arroces y granos en la cocina del Mediterráneo.

**granos inflados.** Según el Código Alimentario, 3.20.31. Es el producto resultante de la rotura del endospermo en los granos mediante procedimientos industriales, que produzca su hinchamiento. Véase: Productos varios de harina y derivados.

**granos machacados.** Según el Código Alimentario, 3.20.32. Son los productos que resulten de privarles de parte de su pericarpio por medio de cilindros o por laminado. Sinónimo: grano aplastado. Véase: Productos varios de harina y derivados.

**granos mondados.** Según el Código Alimentario, 3.20.29. Son los granos de cereales, privados de pericarpio, glumas y brácteas por procedimientos mecánicos. Véase: Productos varios de harina y derivados.

**granos perlados.** Según el Código Alimentario, 3.20.30. Son los granos mondados que han sufrido una operación destinada a redondear los extremos para darles una forma más o menos esférica. Véase: Productos varios de harina y derivados.

**granos, cereales y harinas.** Los más importantes que consideramos para la alimentación, son los siguientes: Alforfón (*Fagopium esculentum*); Arroz arborio; Arroz basmati; Arroz blanco de grano corto; Arroz blanco de grano largo; Arroz blanco glutinoso; Arroz blanco tailandés; Arroz integral de grano corto; Arroz integral de grano largo; Arroz jazmín; Arroz molido; Arroz negro tailandés; Arroz para sushi; Arroz silvestre (*Zizania aquatica*); Arrurruz; Avena (*Avena sativa*); Avena molida; Besan; Bulgur; Calasparra; Carnaroli, superfino; Cebada (*Hordeum vulgare*); Cebada perlada; Centeno (*Secale cereale*); Copos de arroz; Copos de arroz precocido; Copos de avena; Copos de cebada; Copos de centeno; Copos de maíz; Copos de sal-

vado; Copos de trigo; Cuscús israelí; Cuscús libanés; Cuscús marroquí; Fécula de maíz; Fécula de patata; Germen de trigo; Harina atta; Harina blanca; Harina de alforfón; Harina de arroz; Harina de cebada; Harina de centeno; Harina de maíz (*Zea mays*); Harina de soja; Harina de trigo duro; Harina de trigo integral; Harina matzo fina; Harina matzo granulada; Harina sin blanquear; Harina urad; Kasha; Maíz para palomitas; Mezcla de arroz integral y silvestre; Mijo (*Panicum milaceum*); Mijo negro (*Pennisetum americanum*), Mijo molido; Polenta; Polenta blanca; Polenta instantánea; Quinoa (*Chenopodium album*); Sago (*Metroxilon sagu*); Salvado de arroz; Salvado de trigo; Semilla de lino; Semilla de lino prensada; Sémola; Tapioca, fina; Tapioca, perlas (*Manihot utilissima*); Trigo integral (*Triticum vulgare*); Triticale (*Triticum secale*); Vialone nano, semifino. Véase: clasificación de ingredientes.

**granota.** Nombre vulgar catalán del anfibio: *Rana* spp. Sinónimo: **rana**.

**granota de mar.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rape**.

**gránulos de patata.** Véase: gránulos y copos de patatas; prohibiciones de derivados de patatas.

**gránulos y copos de patatas.** Según el Código Alimentario, 3.19.15. Son productos obtenidos a partir de “patatas frescas”, lavadas y peladas, mediante un proceso de cocción, enfriado y deshidratado de características determinadas. Su conservación se hará en envases con cierre de ajuste adecuado. 3.19.18. Se prohíbe que tengan contenido de humedad superior al 5% (Prohibiciones de derivados de patatas) Véase: clasificación de derivados de patatas.

**grañones.** Según el Código Alimentario, 3.20.33. Son los productos que resulten de la trituración de los cereales limpios y de forma que los fragmentos obtenidos sean de tamaño mayor que los de la sémola. Véase: Productos varios de harina y derivados.

**grao de corvo.** Nombre vulgar gallego de la seta: *Claviceps purpurea*.

**Grapsidae.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. Sinónimo: cangrejos saltadores. Consideramos: cangrejo saltador tropical (*Grapsus grapsus*), cangrejo dromia (*Eriocheir sinensis*).

**grápsidos.** Véase: *Grapsidae*.

**Grapsus grapsus.** Familia: grápsidos. Es una especie de cangrejo mediano con caparazón redondo, cuyos ojos se encuentran en la frente relativamente cerca uno de otro. Las pinzas son considerablemente pequeñas en comparación con el tamaño del cuerpo y tienen unas puntas en forma de cuchara. Sirven para rascar las vegetaciones de las algas. El cangrejo saltador tropical es uno de los pocos que viven en zonas de oleaje. Allí se alimenta de las algas que cubren los arrecifes y las piedras. \* El cangrejo saltador vive en la costa este y Oeste de Centroamérica y América del Sur, desde el Sur de California a Chile y de Florida a Brasil. Los cangrejos saltadores son difíciles de pescar, revisten, por ello, únicamente una importancia local. Se utilizan más que nada como cebo para el pulpo. Nombre vulgar: **cangrejo saltador tropical**. Designación oficial: **abuete negro**.

**grasa.** Sustancia constituida por una mezcla de glicéridos (simples y mixtos), formados fundamentalmente por ácidos grasos superiores (por lo común de 14, 16 y 18 átomos de carbono), saturados e insaturados. Todas las grasas vegetales y animales contienen, además, cantidades variables de ácidos grasos libres, esteroides y fosfolípidos. Su consistencia depende del grado de insaturación de los glicéridos, si éste es elevado, las grasas son líquidas, aceites. Véase: contenido en grasas de los alimentos; grasas comestibles.

**grasa anhidra.** Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril, B.O. e. 1 Jun1981; R. d. 3141/1982 de 12 Nov. B.O. e. 24 Dic.82; R. d.1356/1991 de 13 Sep. B.O. e. 17 Sep.91) A efectos de esta Reglamentación se entiende por grasa anhidra, la constituida por aceites y/o grasas comestibles y sus mezclas, de aspecto homogéneo y con una humedad no superior a 0,5%. Estas se destinan a la alimentación a través de industrias alimentarias o para uso doméstico en preparaciones culinarias. Véase: contenido de grasas de los alimentos.

**grasa concreta.** Véase: rotulación y publicidad de grasas concretas.

**grasa de carnero.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grasa de carnero	
Energía (kJ)	3122,46
Energía (kcal)	747,00
Colesterol (mg)	100,00
Grasas totales (g)	81,30
Agua (g)	14,70
Potasio (mg)	4,00
Proteína (g)	3,90
Grasa poliinsaturada (g)	3,30
Sodio (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	0,50
Calcio (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00

**grasa de cerdo fundida.** Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril. B.O. e. 1 Jun1981) Es la obtenida por fusión procedente de los tejidos del cerdo (*Sus scrofa*) en buenas condiciones sanitarias, en el momento de su sacrificio, y apta para el consumo humano. La grasa del cerdo fundida podrá contener grasa de los huesos (convenientemente limpios), grasa de pieles desprendidas, de la cabeza, de las orejas, de los rabos y de los otros tejidos. Véase: grasa animal comestible. La cantidad de nutrien-

tes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grasa de cerdo	
Energía (kJ)	3753,64
Energía (kcal)	898,00
Grasas totales (g)	99,70
Grasa poliinsaturada (g)	11,30
Colesterol (mg)	8,60
Fósforo (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,50
Potasio (mg)	1,00
Sodio (mg)	1,00
Agua (g)	0,20
Hierro (mg)	0,10
Proteína (g)	0,10
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,00
Calcio (mg)	tr.
Flúor (mg)	
Magnesio(mg)	tr.
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	tr.

**grasa de ganso.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grasa de ganso	
Energía (kJ)	3745,28
Energía (kcal)	896,00
Colesterol (mg)	100
Grasas totales (g)	99,5
Grasa poliinsaturada (g)	10,9
Carbohidratos (g)	0
Fibra (g)	0
Ácido ascórbico (C) (mg)	
Agua (g)	
Calcio (mg)	
Flúor (mg)	
Fósforo (mg)	
Hierro (mg)	
Magnesio(mg)	



Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Potasio (mg)	
Proteína (g)	tr.
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	
Sodio (mg)	
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	
Vitamina A (µg eq. retinol)	
Vitamina E (mg)	

**grasa de lana.** Véase: churre de lana.

**grasa de mantequilla deshidratada.** Según el Código Alimentario, 3.15.21. b. Es la obtenida por eliminación del agua y del extracto seco magro que contiene la mantequilla o la nata. Sus características principales son: Humedad: máximo, 0,5% en peso. Extracto magros seco total, máximo, 0,2% en peso. Materia grasa, mínimo, 99,3% en peso. Véase: variedades de la mantequilla

**grasa de palmiste.** Sinónimo: aceite de palmiste.

**grasa de riñonada.** Grasa blanca que rodea los riñones del vacuno y el cordero, empleada en Inglaterra para repostería, *puddings* y cocidos. Se comercializa picada y envasada, lista para usar, o se puede adquirir fresca en las carnicerías o como harina (una especie de copos) en algunos supermercados. Se emplea en la preparación de pasteles de carne y de hojaldres. La grasa de riñonada es en su mayor parte de tipo saturado, por lo que debe utilizarse con moderación. Véanse: grasa animal comestibles; aceites, margarina y grasas.

**grasa de ternera.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grasa de ternera	
Energía (kJ)	3644,96
Energía (kcal)	872,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	280,00
Colesterol (mg)	100,00
Grasas totales (g)	96,50
Sodio (mg)	11,00
Fósforo (mg)	7,00

Potasio (mg)	6,00
Grasa poliinsaturada (g)	5,00
Magnesio(mg)	3,00
Agua (g)	2,00
Vitamina E (mg)	1,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Proteína (g)	0,80
Hierro (mg)	0,30
Calcio (mg)	0,00
Carbohidratos (g)	0,00
Fibra (g)	0,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Flúor (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	

**grasa de vacuno.** El aporte nutritivo, en valor medio, de la carne expresado en cantidad por 100 g de material comestible, es:

Composición de tejido graso	
Energía (kJ)	2824,00
Energía (kcal)	675,00
Grasa (g)	70,90
Agua (g)	20,20
Proteínas (g)	8,20
Carbohidratos (g)	1,05
Minerales	
Potasio (mg)	66,00
Sodio (mg)	29,00
Zinc (mg)	1,00
Hierro (mg)	0,75
Aluminio	
Boro	
Calcio	
Cloro	
Cobalto	
Cobre	
Cromo	
Fluoruro	
Fósforo	
Magnesio	
Manganeso	
Molibdeno	
Níquel	
Selenio	
Yodo	

Vitaminas	
Colesterol (µg)	99000,00
B <sub>3</sub> (niacina) µg	1420,00
B <sub>2</sub> (riboflavina) µg	70,00
B <sub>1</sub> (tiamina) µg	40,00
B <sub>12</sub> (cianocobalamina) µg	1,46
A (retinol)	
B <sub>10;11</sub> (ácido fólico)	
B <sub>5</sub> (Ácido pantoténico)	
B <sub>6</sub> (piridoxina)	
B <sub>8</sub> (Biotina)	
C (ácido ascórbico)	
D	
E (tocoferol)	
K	
Purina	

**grasas.** Véase: aceites, margarinas y grasas.

**grasas alimentarias.** Véase: aceites, margarinas y grasas; contenido en grasas de los alimentos; grasas comestibles; grasas alimenticias.

**grasas alimenticias.** Véase: aceites, margarinas y grasas; contenido en grasas de los alimentos; grasas comestibles; grasas y aceites alimentarios. En la tabla el contenido de grasas en algunas especies alimentarias. Véase: grasas y aceites.

Grasas (g)	
Aceite de cacahuete	99,90
Aceite de colza	99,90
Aceite de girasol	99,90
Aceite de hígado de bacalao	99,90
Aceite de maíz	99,90
Aceite de oliva	99,90
Aceite de oliva virgen	99,90
Aceite de palma	99,90
Aceite de pepita de uva	99,90
Aceite de soja	99,90
Aceite de nuez	99,80
Aceite de trigo	99,50
Aceite de coco	99,00
Manteca de cerdo	99,00
Alioli	86,90
Mantequilla con sal Puleva	83,50
Mantequilla sin sal Puleva	83,50
Mantequilla	83,00

Margarina	82,80
Mantequilla media sal	82,00
Mahonesa congelado comercial	78,90
Turrónes	73,90
Salsa vinagreta	71,80
Tocino de cerdo	71,00
Níscalo crudo	0,70
Bacón	69,30
Piñones sin cáscara	68,60
Sobrasada	67,50
Salsa bearnesa	66,50
Salsa besamel	66,50
Tofu	6,60
Nuez cruda	63,80
Yema de huevo desecada	59,30
Nuez sin cáscara	59,00
Chicharrones	57,00
Corazón de vaca cocido	57,00
Almendras tostadas	56,70
Avellana sin cáscara	54,40
Almendra cruda	54,20
Almendra sin cáscara	53,50
Pistacho	51,60
Mantequilla de cacahuete	51,00
Cabeza de cerdo	50,60
Semilla de girasol sin sal	50,40
Carambola sin piel cruda	0,50
Semilla de sésamo	50,00
Cacahuete sin cáscara	49,00
Chistorra cruda	49,00
Nata	48,00
Panceta de cerdo	48,00
Queso Villalón	46,00
Foie-gras	44,00
Girasol, pepitas	43,00
Puré de patatas con leche	3,40
Fuet de primera	42,00
Salami	42,00
Margarina baja en calorías	41,50
Queso de cabra curado	39,60
Queso Roncal	38,80
Mahonesa baja en calorías	38,50
Queso Idiazábal	37,70
Queso Zamorano	37,40
Queso Ibores	37,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	37,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	37,00
Butifarra cocida	36,00
Coco desecado	36,00
Coco fresco	36,00
Queso manchego curado	35,80
Nata Puleva pasteurizada	35,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Nata Puleva UHT	35,50
Queso Tetilla	34,50
Queso Cheddar	34,40
Nata líquida montar	34,00
Queso Mahón	33,70
Queso Cabrales	33,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	33,00
Yema de huevo	33,00
Queso fundido extragrasso	32,80
Queso Torta del Casar	32,60
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	32,40
Palomitas de maíz con aceite y sal	32,10
Queso Roquefort	32,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	32,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	32,00
Queso San Simón	31,70
Queso Gorgonzola	31,20
Queso Gruyère	31,00
Chocolate blanco	30,90
Chocolate	30,60
Salsa holandesa	30,60
Chocolote con leche Nestlé	30,50
Queso manchego semicurado	30,40
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	30,10
Aceituna negra en salmuera	30,00
Aceitunas negras	30,00
Boniato crudo	0,30
Chocolate negro	30,00
Menestra de verduras conserva	0,30
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	30,00
Queso Emmental	29,70
Queso azul	29,60
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	29,40
Queso Arzúa	29,00
Salchichón	29,00
Queso Munster	28,70
Queso Raclette	28,40
Queso Edam	28,30
Queso gallego	28,00
Longaniza	27,50
Queso Gouda	27,40
Leche en polvo entera	27,10
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	27,10
Mortadela común	27,00
Salchichas frescas	27,00
Queso Parmesano	26,50
Bizcocho de chocolate	26,40
Masa de hojaldre Findus	26,40
Queso de vaca y oveja fresco	26,30
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	26,10
Arenque salado	25,60
Queso manchego fresco	25,40

Lazos de hojaldre dietét. con fructosa Sanavi	25,25
Manitas de cerdo	25,00
Queso bola	25,00
Queso graso	25,00
Salchichas tipo Viena	25,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	24,90
Queso Majorero	24,30
Mazapán	24,00
Queso Camembert	24,00
Queso de cabra fresco	23,90
Chufa	23,80
Costillas de cerdo	23,60
Harina de soja	23,50
galletas sin gluten Noglu Santiveri	23,00
Paletilla de cordero asada con grasa	23,00
Queso fundido graso	23,00
Jamón curado con grasa	22,60
Jamón curado con grasa	22,60
Queso Brie	22,50
Jamón serrano ibérico	22,40
Tortas granadinas dietét. c/ fructosa Sanavi	22,40
Bacón ahumado, a la parrilla	22,10
Magdalenas	22,00
Empanadillas de carne	21,80
Chocolitos Sanavi	21,70
Lomo de ternera	21,60
Bombones	21,20
Sardinas en salsa de tomate	21,20
galletas dietéticas con salvado Sanavi	21,10
Chuletas de ternera	20,50
Butifarra cruda	20,30
Croissant	20,30
Buñuelos	20,10
Chuletas de cordero cruda	20,10
barrita energética Santiveri	20,00
Judía negra seca remojada hervida	0,20
Nata líquida cocinar	20,00
Galantinas fiambre	19,80
Salchichas tipo Franhfurt	19,50
Galleta tipo María	19,00
Bimbocao	18,90
Caprichos de cacao Sanavi	18,70
Soja seca	18,60
Crema de pollo Campbell	18,38
Filete de pescado McDonald	18,38
Paleta de cordero	18,30
Almendrado	18,10
Gallina	18,10
Anguila	18,00
Chorizo	18,00
Salavi Sanavi	17,90
Morcilla cruda	17,80
Oca sin piel asada	17,70
Caviar natural	17,10
Costillas de cordero	17,00
Gallevit Sanavi	16,80

Leche en polvo semidesnatada	16,30
Sardinas en escabeche	16,10
Chuletas de cordero parrilla	16,00
Atún en escabeche	15,95
Bonito en escabeche	15,95
Caballa en escabeche	15,95
Pizza americana cuatro quesos Findus	15,90
Sardinas en aceite	15,70
bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	15,60
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	15,60
Angula	15,50
Chuletas de cerdo	15,00
Mortadela con aceitunas	15,00
Queso Burgos	14,90
Vitadiab Sanavi	14,80
Yogurvi Sanavi	14,80
Arenque	14,60
bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	14,30
Cabeza de jabalí. Fiambre	14,20
Empanadillas de bonito La cocinera	14,01
Mari diet Sanavi	14,00
Mejillón escabeche	14,00
Pato	14,00
Pierna de cordero con grasa cruda	13,90
Aguacate	13,80
Pierna de cordero con grasa asada	13,60
Empanadillas de carne Findus	13,50
Pizza americana romana Findus	13,40
San jacob Findus	13,34
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	13,20
Chopped de cerdo	13,00
Pimentón en polvo	13,00
Falda de vaca cruda	12,70
Atún en aceite	12,55
Aceitunas verdes	12,50
Falda de vaca cocida	12,40
Tortilla a la francesa (omelette)	12,30
Huevo de pava	12,20
Huevo de gallina	12,10
Requesón Miraflores	12,10
Empanadillas de atún Findus	12,03
Atún	12,00
Lomo embuchado	12,00
Salsa mostaza caliente McDonald	12,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	12,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	12,00
Aceituna verde en salmuera	11,80
Huevo de pata crudo	11,80
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	11,60

Bonito en aceite	11,50
Jamón serrano magro	11,50
Salsa Mornay	11,10
Caprichos de fresa Sanavi	11,00
Pierna de cerdo	11,00
Salmón	11,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	10,70
Corazón de buey	10,60
Hamburguesa con queso	10,60
Rollitos de primavera fritos	10,60
Croquetas de pescado frito	10,10
Caballa en aceite	10,05
Caballa	10,00
Calamares a la romana	10,00
Corazón de cordero	10,00
Mostaza	10,00
Pepinillos en vinagre conserva	0,10
Helado cremoso Vainilla	9,80
Pizza tomate y queso	9,80
Pizza al atún claro La cocinera	9,77
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	9,72
Calamares a la romana Findus	9,70
Leche condensada La Lechera	9,70
Lija	9,70
Sardina	9,40
Boga	9,39
Anchoas enlatadas en aceite	9,30
Germen de trigo	9,20
Alacha	9,13
Leche concentrada	9,10
Delicias de jamón y queso Findus	9,08
Microcroquetas de bacalao Fingus	9,00
Pizza margarita Findus	9,00
Sesos de cerdo	9,00
Palitos de merluza Pescanova	8,96
Varitas merluza empanadas Pescanova	8,85
Fabada asturiana Litoral	8,82
Sesos de cordero	8,80
Pizza de atún Findus	8,70
Sesos de ternera	8,60
Delicias de merluza Pescanova	8,59
Bonito del norte en aceite de soja	8,40
Jamón curado sin grasa	8,40
Paleta de cerdo	8,25
Albóndigas con chorizo "Litoral"	8,23
Leche evaporada entera	8,20
Salmón ahumado	8,20
Cacao en polvo azucarado	8,10
Cocido español Litoral	8,10
Mousse de chocolate	8,10
Canelones a la italiana Findus	7,90
Helado	7,90
Lentejas con chorizo Litoral	7,87

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Calamares a la romana La cocinera	7,80
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	7,79
Delicias de queso Findus	7,70
Arenque ahumado	7,50
Calamares fritos	7,50
Chopped de pavo	7,50
Bocadillos de pescado Findus	7,40
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	7,36
Tallarines carbonara Frudesa	7,25
Pizza romana Findus	7,20
Harina de avena	7,15
Lengua de vaca/buey	7,10
Avena	7,09
Bonito del norte crudo	7,00
Jurel	6,80
Mújol	6,80
Croquetas de calamar La cocinera	6,74
Microcroquetas de jamón Fingus	6,50
Pan rallado	6,40
Pintada	6,40
Canelones de atún claro Frudesa	6,29
Salsa boloñesa Gallo	6,23
Pollo entero con piel asado	6,20
Crema de apio Campbell	6,16
Crema de champiñones Campbell	6,16
Canelones Rosini La cocinera	6,10
Lasaña de carne y paté La Cocinera	6,10
Bonito	6,00
Boquerón	6,00
Caviar de lumpo	6,00
Leche de oveja	6,00
Mero	6,00
Quark Danone	6,00
Paletilla de ternera cruda	5,90
Corazón de pollo	5,83
Callos a la madrileña La tila	5,82
Croquetas de jamón Findus	5,80
Lengua de ternera	5,80
Quinoa cruda	5,60
Garbanzos	5,50
Leche de almendras	5,50
Pollo, pechuga	5,50
Carne magra de ternera	5,40
Canelones de carne La cocinera	5,33
Croquetas de pollo La cocinera	5,32
Garbanzos con callos Litoral	5,32
Calamares y similares (conserva)	5,30
Caviar sucedáneo	5,30
Caviar sustituto	5,30
Salsa de tomate	5,30
Tortellini italiana Frudesa	5,29
Crema de camarón Campbell	5,28
Carpa	5,20
Centolla	5,20
Conejo	5,20
Riñón de cerdo	5,20

Cangrejos	5,10
Cangrejos, nécoras y similares	5,10
Castaña seca	5,10
Nécoras	5,10
Pasta rellena hervida con queso	5,10
Queso blanco semigraso 20% MG	5,10
Biscote	5,00
Hígado de cerdo	5,00
Palometa	5,00
Molleja de ternera asada	4,80
Soja fresca	4,80
Gofio de maíz	4,73
Salsa napolitana Gallo	4,68
Cuajada	4,60
Solomillo de ternera asado	4,60
Salsa siciliana picante Gallo	4,57
Croquetas de jamón La cocinera	4,56
Fibacao Sanavi	4,50
Sargo	4,40
Sopa de cebolla	4,40
Sopa de cebolla Campbell	4,40
Sopa de ostras cocidas Campbell	4,40
Barrita proteica Santiveri	4,30
Batido de cacao	4,30
Pez espada	4,30
Puré de merluza besamel Sandoz	4,30
Croquetas de bacalao La cocinera	4,24
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	4,20
Pasta con huevo cruda	4,20
Pastas al huevo cruda	4,20
Panecillo bocata Bimbo	4,18
Puré de pollo con verduras Sandoz	4,10
Cabrillo	4,00
Corazón de ternera	4,00
Corazón de vaca crudo	4,00
Hígado de cordero	4,00
Hígado de vaca crudo	4,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Requesón	4,00
Leche de cabra	3,90
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	3,90
Tomate frito Orlando	3,88
Hígado de ternera	3,80
Maíz	3,80
Pizza romana La cocinera	3,78
Hígado de pollo	3,70
Pan de molde blanco	3,70
Salmonete	3,70
Pavo, muslo	3,61
Corazón de cerdo	3,60
Leche entera con Ca Puleva	3,60
Leche UHT entera	3,60
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	3,60
Rodaballo	3,60
Yogur enriquecido	3,60
Crema de espárragos Campbell	3,52

Crema de judías con bacón Campbell	3,52
Batido energético de cacao Santiveri	3,50
Cereales integrales Kelloggs	3,50
Kéfir	3,50
Leche pasteurizada	3,50
Solomillo de buey	3,50
Yogur bio sabores	3,50
Pan de molde sándwich Bimbo	3,49
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	3,40
Pasta rellena hervida con carne	3,40
Pollo, muslo	3,40
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	3,40
Carne de ballena	3,38
Croquetas de queso Findus	3,30
Hígado de buey	3,30
Pan de Viena	3,30
Pimienta negra	3,30
Costillas de ternera	3,10
Solomillo de ternera crudo sin grasa	3,10
Pote gallego Litoral	3,08
Riñón de cordero	3,03
Liebre	3,01
Chanquete	3,00
Jamón cocido	3,00
Leche de vaca entera	3,00
Morralla	3,00
Pescados comidos enteros	3,00
Picatostes	3,00
Pichón sin piel asado	3,00
Trucha	3,00
Bizcocho	2,90
Mejillón conserva	2,90
Pan integral tostado	2,90
Pavo sin piel asado	2,90
Breca	2,82
Congrio	2,80
Faisán	2,80
Harina de maíz	2,80
Berberechos al natural	2,75
biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	2,73
Crema de tomate	2,70
Croquetas de marisco Findus	2,70
Croquetas de pollo Findus	2,70
Dorada	2,70
Gofio canario tostado	2,70
Jabalí	2,70
Mejillón hervido	2,70
Crema de patatas Campbell	2,64
Sopa de guisantes verdes Campbell	2,64
Sopa de pavo y vegetales Campbell	2,64
Sopa de pollo y vegetales Campbell	2,64

Arroz integral crudo	2,60
Riñón de ternera	2,60
Yogur natural	2,60
Callos de ternera	2,50
Pan tostado de trigo	2,50
Redondo de ternera (filete) cocido	2,50
Gofio de trigo	2,48
Croquetas de merluza	2,46
Flan de huevo Danone ligero	2,41
Horchata de chufa "che" Puleva	2,40
Paella marinera Frudesa	2,36
Fiambre Lomo adobado	2,30
Flan de huevo Danone normal	2,30
Guisante seco	2,30
Castañas	2,20
Harina integral de trigo	2,20
Mejillón crudo	2,20
Regaliz	2,20
Salema	2,17
Fiambre York	2,15
Cebada	2,10
Croquetas de bacalao Findus	2,10
Haba seca	2,10
Paté de hígado de cerdo	2,10
Pimienta blanca	2,10
Arroz con leche	2,00
Besugo	2,00
Copos tostados de trigo integral	2,00
Harina de centeno	2,00
Langosta	2,00
Lasaña	2,00
Lomo de cerdo	2,00
Rape	2,00
Solomillo de cerdo	2,00
Trigo candeal	2,00
Trigo, grano entero	2,00
Atún enlatado en agua	1,90
Gallo	1,90
Halibut	1,90
Pan de maíz	1,90
Almeja cruda	1,80
Espaguetis	1,80
Gamba roja cruda	1,80
Hueva fresca	1,80
Macarrones	1,80
Merluza	1,80
Salsa barbacoa	1,80
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Minestrón Campbell	1,76
Sopa de buey Campbell	1,76
Sopa de pavo y fideos Campbell	1,76
Sopa de tomate Campbell	1,76
Sopa de vegetales Campbell	1,76
Arroz pulido, sin cáscara	1,70

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Bacalao salado seco	1,70
Cabrilla	1,70
Centeno	1,70
Leche de mujer (10 días postparto)	1,70
Lentejas	1,70
Microcroquetas de pollo Fingus	1,70
Vieja	1,62
Bogavante hervido	1,60
Cangrejo buey hervido	1,60
Carne de ciervo	1,60
Higo seco	1,60
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	1,60
Pan blanco de barra	1,60
Pan integral trigo	1,60
Trigo inflado con miel Pascual	1,60
Arroz tres delicias Frudesa	1,55
Judías blancas	1,50
Leche de soja	1,50
Leche en polvo desnatada	1,50
Lenguado	1,50
Levadura seca	1,50
Pan de avena	1,50
Pasta al huevo hervida	1,50
Pasta con huevo hervida	1,50
Quisquilla cruda	1,50
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,50
Yogur sabores	1,50
Caracoles	1,40
Harina de cebada	1,40
Ostra	1,40
Pasta alimenticia cruda	1,40
Platija	1,40
Queso blanco desnatado	1,40
Solla	1,40
Alubia blanca cruda	1,30
Arame	1,30
Arroz tres delicias Findus	1,30
Calet	1,30
Camarones	1,30
Flan de vainilla	1,30
Gambas	1,30
Gambas y camarones	1,30
Langostinos	1,30
Lubina	1,30
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,30
Sopa de ternera y vegetales Campbell	1,26
Berberecho crudo	1,20
Bígaro hervido	1,20
Champiñón cultivado	1,20
Harina de trigo	1,20
Pasta alimenticia hervida	1,20
Sémola de trigo cruda	1,20
Bogavante crudo	1,10
Chirivía	1,10
Pan blanco de barra sin sal	1,10
Pan de cebada	1,10
Leche de burra	1,01

Batido proteico de cacao Santiveri	1,00
Carne de caballo	1,00
Codorniz	1,00
Copos de arroz con miel Pascual	1,00
Faneca	1,00
Leche desnatada en polvo	1,00
Mora	1,00
Pan de payés	1,00
Pan de trigo y centeno	1,00
Pulpo	1,00
Sepia cruda	1,00
Brécol	0,90
Lucio al horno	0,90
Pasta al gluten Santiveri	0,90
Quisquilla congelada	0,90
Raya	0,90
Sorbete	0,90
Vieira	0,90
Yogur líquido	0,88
Arroz blanco crudo	0,80
Arroz integral hervido	0,80
Copos de maíz tostado	0,80
Harina de arroz	0,80
Melocotón seco	0,80
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,80
Perca	0,80
Pescadilla	0,80
Sopa de verduras	0,80
Tabletas energéticas Santiveri	0,80
Tenca	0,74
Abadejo	0,70
Albaricoque seco	0,70
Arroz a la cazuela "Findus"	0,70
Bacaladilla	0,70
Cigala	0,70
Menta (infusión)	0,70
Pan para diabéticos	0,70
Pavo, pechuga	0,70
Surimi	0,70
Uva negra	0,70
Salsa agridulce McDonald	0,63
Paella de marisco Frudesa	0,62
Achicoria	0,60
Batata	0,60
Frambuesas	0,60
Fresas	0,60
Guindilla verde	0,60
Judía verde congelada	0,60
Kivis	0,54
Ají	0,50
Almejas	0,50
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,50
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,50
Berberchos	0,50
Calamares y similares	0,50
Cangrejo de río crudo	0,50

Cebollino	0,50
Cereza	0,50
Chirlas	0,50
Guayabas	0,50
Níspero	0,50
Pasas crudas	0,50
Trufa de Périgord	0,50
Uva pasa	0,50
Acelgas	0,40
Anchoa	0,40
Bacalao fresco	0,40
Bacalao salado remojado	0,40
Ciruelas secas	0,40
Guisante	0,40
Habas	0,40
Higo chumbo	0,40
Judía verde cruda	0,40
Lechuga	0,40
Limón	0,40
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,40
Percebes	0,40
Yogur desnatado con frutas	0,38
Maíz inflado con miel	0,35
Yogur desnatado	0,32
Ancas de rana	0,30
Caqui	0,30
Dátil	0,30
Escarola	0,30
Espárrago enlatado	0,30
Fresón	0,30
Guindilla roja	0,30
Leche de coco	0,30
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,30
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,30
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,30
Leche fermentada bifidobacterium des-natada natural	0,30
Lombarda	0,30
Nabo	0,30
Palmito conserva	0,30
Pomelo	0,30
Tamarindo	0,30
Volador	0,30
Licor de café	0,29
Plátano	0,27
Endibia	0,24
Acerola	0,23
Ajo	0,23
Patata	0,21
Alubia blanca conserva	0,20
Arándano	0,20
Arroz blanco hervido	0,20
Calabacín	0,20
Calabaza	0,20

Cardo	0,20
Chirimoya	0,20
Clara de huevo	0,20
Dátil seco	0,20
Feijoa cruda	0,20
Ketchup	0,20
Leche desnatada con Ca A+D+E Leyma	0,20
Leche UHT desnatada	0,20
Lima	0,20
Palosanto sin piel	0,20
Pepino	0,20
Pimiento	0,20
Puré de tomate	0,20
Rábano	0,20
Sandía	0,20
Sémola de trigo hervida	0,20
Tapioca cruda	0,20
Toronja	0,20
Zanahoria	0,20
Zumo de naranja envasado	0,20
Ciruela	0,15
Almidón de trigo	0,14
Sangre de cerdo	0,11
Tomate	0,11
Albaricoque	0,10
Bacalao ahumado	0,10
Café (infusión)	0,10
Caramelos	0,10
Confitura de frutas	0,10
Ensalada de frutas enlatada	0,10
Flan con fructosa Sanavi	0,10
Fríjol	0,10
Granadas	0,10
Grosellas negras	0,10
Grosellas rojas	0,10
Higo	0,10
Leche de vaca desnatada	0,10
Litchis	0,10
Mango	0,10
Manzana granny smith	0,10
Manzana red delicious	0,10
Melocotón	0,10
Melón	0,10
Pera	0,10
Piña	0,10
Queso fresco desnatado Danone	0,10
Ruibarbo	0,10
Satsu mas	0,10
Zumo de lima envasado	0,10
Zumo de zanahoria envasado	0,10
Almidón de maíz	0,08
Nectarina	0,01
Zumo de tomate envasado	0,01



**grasas animales.** Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. Sección 4ª. Comprende: 3.16.27 **grasas animales comestibles.** 3.16.28 **Clasificación de grasas animales.** 3.16.35 **Manipulaciones.** Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas animales comestibles.** Consideramos: ghee, grasa de riñonada, tocino. Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril, B.O. e. 1 Jun1981; R. d. 3141/1982 de 12 Nov. B.O. e. 24 Dic.82; R. d.1356/1991 de 13 Sep. B.O. e. 17 Sep.91) Son las obtenidas, por distintos procedimientos, a partir de diversos depósitos adiposos de determinados animales en adecuado estado sanitario. se pueden distinguir: manteca de cerdo, grasa de cerdo fundida, primeros jugos, sebos comestibles, otras grasas animales. Véase: grasas animales.

**grasas comestibles.** Productos de origen animal, vegetal o sus mezclas que reúnan las características y especificaciones de la Reglamentación técnica sanitaria para la elaboración y comercio de grasas comestibles, margarinas, minarinas y ácidos grasos (1991) y cuyos componentes principales sean glicéridos de los ácidos grasos, pudiendo tener otros componentes menores. Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. 3.16.00. Consta de: Sección 1ª **Disposiciones comunes.** Sección 2ª **Aceites de oliva.** Sección 3ª **Aceites de semillas.** Sección 4ª **Grasas animales.** Sección 5ª **Grasas vegetales.** Sección 6ª **Grasas hidrogenadas alimenticias.** Sección 7ª **Grasas transformadas.** Véase: alimentos y bebidas; contenido en grasas de los alimentos.

Grasas comestibles	Grasas totales %	Agua %	Colesterol mg/100g	Vitamina A mg/100g	Vitamina E mg/100g	kcal mg/100g
A.de oliva	99,6	0,2	1	0,12	12	897
A.de soja	99,9	T	1	0,6	30	899
Aceite.de girasol	99,8	0,2	5	0,04	48	898
Aceite de germen de maíz	99,9	-	2	0,03	30	899
A.de palma	99,8	T	2	9,5	25	898
Aceite de sésamo	99,5	-	1	-	27	896
Aceite de cacahuate	99,4	0,4	1	-	25	895
Margarina	80	19,2	6	0,5	12	720
Grasa de cerdo	99,7	0,2	8	-	2	898
Mantequilla	83,3	15,6	240	0,6	2	753
Grasa de vaca	96,5	2,2	100	0,3	1	871

**grasas comestibles alteradas.** Según el Código Alimentario, 3.16.09. Se considera alterada toda grasa comestible que presente los siguientes caracteres: a) Olor, sabor o color extraño a su naturaleza. b) Acidez, humedad o impurezas superiores a las permitidas en cada caso. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas comestibles refinadas.** Según el Código Alimentario, 3.16.08. Se considerará refinado todo aceite o grasa que, mediante tratamientos autorizados, haya sido neutralizado, decolorado y desodorizado. Véase: gra-

sas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas concretas.** Según el Código Alimentario, 3.16.53. Es la constituida por grasas comestibles refinadas, o mezclas homogéneas de las mismas, destinadas al fin específico de utilizarlas en la elaboración de productos alimenticios. Véase: grasas transformadas; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas hidrogenadas alimenticias.** Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. Sección 6ª. Comprende: 3.16.42 **Concepto y características.** (Véase: concepto y características de las grasas hidrogenadas alimenticias).

3.16.43 **Aplicación.** Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas monoinsaturadas.** Véase: alimentos ricos en grasas monoinsaturadas; contenido de grasas de los alimentos; grasas comestibles; grasas y aceites..

**grasas poliinsaturadas.** Véase: alimentos ricos en grasas poliinsaturadas; contenido de grasas de los alimentos; grasas comestibles; grasas y aceites.

**grasas saturadas.** Véase: alimentos ricos en grasas saturadas; contenido de grasas de los alimentos; grasas comestibles; grasas y aceites.

**grasas totales.** Véase: alimentos ricos en grasas; contenido de grasas de los alimentos; grasas comestibles; grasas y aceites En la tabla el contenido de grasas totales en algunas especies alimentarias.

<b>Grasas totales (g)</b>	
Aceite de cardo	99,90
Aceite de germen de algodón	99,70
Grasa de cerdo	99,70
Aceite de linaza	99,50
Aceite de sésamo	99,50
Grasa de ganso	99,50
Grasa de ternera	96,50
Grasa de carnero	81,30
Nuez de Brasil	67,00
Coco rallado	62,00
Careta de cerdo	55,50
Cacahuete tostado	49,40
Anacardo	42,00
Salchichas de hígado sin grasa	41,20
Adormidera	41,00
Crema de nata 40% grasa	40,00
Patata frita chips	39,40
Nata líquida extra	36,00
Semilla de lino sin pelar	35,00
Semilla de lino sin pelar	35,00
Salchicha de sesos	32,70
Nata líquida 30% grasas	31,70
Ganso	31,00
Salchicha de queso y carne	30,40
Salchichas de hígado	28,60
Salchicha de ternera	27,10

Sardinas enlatadas	24,40
Harina de soja integral	23,50
Salmón en aceite	22,80
Copos de cacahuete	22,00
Sopa de pollo	20,30
Salchichas enlatadas	19,60
Altramuz sin pelar	18,90
Lengua de cerdo	18,20
Morrillo de cerdo	15,20
Lengua de cordero	14,80
Patata frita	14,50
Rabo de buey	11,50
Germen de centeno	11,20
Crema de leche 10% grasa	10,50
Salmón en lata	8,90
Salmón marino en aceite	8,00
Carne de cabra	7,90
Copos de avena instantáneo	7,70
Avena en grano sin cascarilla	7,10
Copos de avena integral	7,00
Harina de soja desgrasada	6,70
Pulmones cerdo	6,70
Corzo espalda	6,60
Lengua de ternera lechal	6,20
Morrillo de ternera	6,20
Sémola de avena	5,80
Barbo ahumado	5,50
Salvado de trigo	5,00
Salchicha de pollo	4,80
Salvado de centeno	4,30
Mijo en grano descascarillado	3,90
Espelta en grano	3,80
Lija ahumada	3,60
Muslo de pavo	3,60
Venado	3,30
Pulmones ternera	2,90
Gambas enlatadas	2,50
Pulmones cordero	2,30
Robezuelo seco	2,20
Copos de salvado	2,00
Harina de espelta	2,00
Platija del Báltico ahumada	1,90
Copos de centeno	1,70
Harina de alforfón integral	1,70
Trigo sarraceno sin cascarilla	1,70
Sémola de alforfón	1,60
Col repollo seca	1,50
Leche de yegua	1,50
Sémola de cebada	1,50
Berro de jardín	1,40
Guisante amarillo	1,40
Pan de centeno	1,40
Pan integral de centeno	1,40
Zanahoria seca	1,40

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Almeja blanda	1,30
Corzo pierna	1,30
Natillas	1,20
Judía lima	1,10
Sémola de maíz	1,10
Patata asada	1,00
Zarzamora	1,00
Cebolla seca	0,90
Col rizada fresca	0,90
Patata seca	0,90
Col rizada hervida	0,80
Harina de alforfón blanca	0,80
Jengibre	0,80
Salmón marino ahumado	0,80
Cabeza de medusa	0,70
Robezuelo en conserva	0,70
Diente de león	0,60
Zumo de zarzamora	0,60
Leche acidificada	0,50
Perejil raíz	0,50
Robezuelo fresco	0,50
Saúco	0,50
Soja germinada	0,50
Trufa blanca	0,50
Acedera	0,40
Boleto anillado	0,40
Guinda	0,40
Pasionaria pelada	0,40
Pastinaca	0,40
Perejil hojas	0,40
Puerro hojas	0,40
Tupinambo	0,40
Valerianela	0,40
Apionabo crudo	0,30
Apionabo hervido	0,30
Batido de cacao y leche descremada	0,30
Berro silvestre	0,30
Cebolla fresca	0,30
Col china	0,30
Col de Bruselas cocida	0,30
Col de Bruselas fresca	0,30
Col fermentada escurrida	0,30
Coliflor fresca	0,30
Espinacas congeladas	0,30
Espinacas en conserva	0,30
Espinacas hervidas	0,30
Espinacas natural	0,30
Mastuerzo	0,30
Puerro bulbo	0,30
Verdolaga	0,30
Zanahoria en conserva	0,30
Almidón de tapioca	0,20
Apio hojas	0,20
Apio pencas	0,20
Berenjena	0,20
Berenjena hervida	0,20
Col repollo	0,20
Col repollo cocida	0,20

Coliflor cogelada hervida	0,20
Coliflor congelada	0,20
Coliflor hervida	0,20
Llantén crudo	0,20
Suero de queso endulzado	0,20
Uva espina	0,20
Zanahoria hervida	0,20
Alcachofa cruda	0,10
Alcachofa hervida	0,10
Almidón de patata	0,10
Colinabo crudo	0,10
Colinabo hervido	0,10
Colinabo hervido	0,10
Colirrábano crudo	0,10
Colirrábano hervido	0,10
Espinacas en jugo	0,10
Llantén cocido	0,10
Rabanito	0,10
Remolacha roja	0,10
Remolacha roja cocida	0,10
Uva espina en almibar	0,10

**grasas transformadas.** Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. Sección 7ª. Comprende: 3.16.44 **Margarina**. 3.16.53 **Grasas concretas**. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas vegetales.** Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. Sección 5ª. Comprende: 3.16.36 **grasas vegetales comestibles**. 3.16.37 **Clasificación de grasas vegetales**. Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas vegetales comestibles.** Según el Código Alimentario, 3.16.36. Son las obtenidas de frutos o semillas, de estado sólido a la temperatura de 20 °C, de buen color, limpias, exentas de impurezas y sin actividad a la luz polarizada. Podemos distinguir las siguientes: manteca de coco, grasa de palmiste, manteca de palma, manteca de cacao, otras grasas vegetales Véase: grasas vegetales; contenido de grasas de los alimentos.

**grasas y aceites alimentarios.** Sustancias alimenticias básicas; existen otras dos: las proteínas y los carbohidratos. Las grasas y aceites son fuente de energía. También contribuyen a que los alimentos naturales y los preparados sean más apetitosos, pues mejora la textura y le dan un sabor más agradable. Las grasas se agrupan de acuer-

do con las fuentes: grasas animales, mantequilla, aceites vegetales y aceites de origen marino. Las grasas y aceites son importantes en la dieta. Constituyen la forma más concentrada de energía de origen alimentario. Las grasas hacen más satisfactoria la comida, ya que producen una sensación de saciedad y además retardan la aparición del hambre. En contra de la opinión generalizada, son muy digeribles; entre 94% y 98% de la grasa ingerida se absorbe en el intestino. Los ácidos grasos poliinsaturados sobre todo el linoléico y el araquidónico, son nutrientes esenciales, es decir, no los sintetiza el cuerpo, pero son indispensable para el desarrollo de los tejidos. La ausencia de estos ácidos grasos en la dieta da origen a un síndrome de ácidos grasos esenciales y a una forma específica de eccema en los niños. Los aceites vegetales son una fuente excelente de ácido linoléico; las grasas, en cambio, proporcionan ácido araquidónico en cantidades pequeñas pero importantes. Las grasas y aceites transportan las vitaminas liposolubles A y D, siendo además la principal fuente de vitamina E. Ejercen además una acción limitante sobre algunas vitaminas del complejo B. Las grasas y aceites que se utilizan para freír se descomponen en condiciones adversas, en especial cuando se fríe de manera intermitente o la capacidad de la sartén no se aprovecha al máximo. El aceite se oxida y luego se polimeriza, y entonces hay que desecharlo pues comunica sabores desagradables ala comida frita. Véase: grasa.

**grasiento.** Véase: vino grasiento.

**gratinado de buey con pasta.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 12 minutos; tiempo de cocción 2 horas. **Ingredientes:** carne de buey picada, salsa para espaguetis, perejil, menta fresca, ajo majado, sal, pimienta negra, espaguetis,

clara de huevo poco batida. **Salsa de queso:** mantequilla, harina, leche, yema de huevo, queso cheddar rallado, pan rallado. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

**gratinado de cigalas y langostinos.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** cigalas, langostinos, limón, sal. **Salsa blanca:** mantequilla, harina, caldo de pescado, sal. **Salsa holandesa:** yema de huevo, mantequilla, zumo de limón, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

**gratinar.** Véase: glasear y gratinar.

**Graus nigra.** Pez. Designación oficial: **vieja negra.**

**gravad lax.** Nombre original del plato: salmón escandinavo marinado con eneldo.

**gravatja.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **musola.**

**gravettes d’Arcachon.** Tipo de ostra de Francia. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

**gray snapper.** Nombre vulgar del pez: *Lutjanus griseus*.

**green ruffles.** Nombre vulgar de un cultivar de la albahaca común (*Ocimum basilicum*)

**greixera de pies de cerdo.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** queso de Mahón tierno, patas de cerdo saladas, tocino, huevos, harina, leche, corteza de pan rallada, manteca de cerdo. Véase: cerdo en la cocina clásica.

**greixonera.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** macarrones, queso mahonés rallado, mantequilla, leche, huevos,

sal., canela en polvo, Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**grelo.** Nombre vulgar de la hoja y tallo tiernos de la planta *Brassica napus* var *sculenta*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grelo	
Vitamina A (µg eq. retinol)	1000,00
Ácido fólico (µg)	110,00
Calcio (mg)	98,00
Porción comestible	81,00
Potasio (mg)	80,00
Energía (kJ)	46,69
Ácido ascórbico (C) (mg)	40,00
Fósforo (mg)	35,00
Energía (kcal)	11,17
Magnesio (mg)	10,00
Sodio (mg)	10,00
Fibra (g)	3,90
Hierro (mg)	3,10
Proteína (g)	2,70
Vitamina E (mg)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Cinc (mg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,16
Carbohidratos (g)	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**gremolada.** Acompañamiento de platos de carne propio de la “cocina del Mediterráneo”. **Ingredientes:** Cáscara de limón, ajo, perejil, romero, tomillo fresco, tomillo seco.

**gremolata.** Véase: perejil liso (*Petroselinum hortense filicinum*)

**grenache.** Véase: uva grenache.

**grifo.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**Grifola frondosa.** Otro nombre de la seta: *Polyporus frondosus*.

**Grifola gigantea.** Otro nombre de la seta: *Meripilus giganteus*.

**Grifola umbellata.** Otro nombre de la seta: *Polyporus umbellatus*.

**grimalt.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **bogavante**.

**gringa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina pampera**.

**gringo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo gringo**.

**gringuito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete barbón**.

**gringuito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **salmonete gringuito**.

**grñispos.** Sinónimo: rinchos.

**gripau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **doncel**.

**gripau.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tabernero**.

**griseta.** Nombre vulgar de la seta: *Clitocybe nebularis*.

**grisola jator.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tuber melanosporum*.

**griva.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: merlo; tordo.

**grive.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo**.

**grivi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo**.

**grivia.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bodión verde; gallano; maragota; merlo; tordo.

**grivieta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tordo picudo**.

**groguet.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma equestre*.

**grojo.** Nombre vulgar en Aragón de la planta: *Juniperus communis*.

**grondé.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **bagre tomás**.

**gros blanc roux.** Variedad de uva blanca. Véase: uva colombar.

**gros hareng.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sardinata**.

**gros Rhin.** Variedad de uva blanca. Véase: sylvaner.

**gros riesling.** Variedad de uva blanca. Véase: uva sylvaner.

**gros semillon.** Variedad de uva blanca. Véase: uva semillon.

**gros vaya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mojarra caitipa**.

**gros ventre.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tamboril mondeque**.

**grosella.** Véase: vino sabor grosella.

**grosella.** Véase: vino aroma hoja de grosella.

**grosella.** Nombre vulgar de la planta: *Phyllanthus acidus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grosella	
Potasio (mg)	280,00
Energía (kJ)	100,32

Porción comestible	100,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	40,00
Ácido fólico (µg)	40,00
Calcio (mg)	36,00
Fósforo (mg)	30,00
Hierro (mg)	30,00
Energía (kcal)	24,00
Magnesio (mg)	13,00
Fibra (g)	8,20
Carbohidratos (g)	5,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,00
Sodio (mg)	3,00
Proteína bruta (g)	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa (g)	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**grosella blanca.** Nombre vulgar de la planta: *Ribes sativum*.

**grosella espinosa.** Nombre vulgar de la planta: *Ribes grossularia*.

**grosella negra.** Nombre vulgar de la planta: *Ribes nigrum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grosella negra	
Potasio (mg)	370,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	200,00
Energía (kJ)	122,27
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	60,00
Fósforo (mg)	43,00
Energía (kcal)	29,25
Magnesio (mg)	17,00

Vitamina A (µg eq. retinol)	16,00
Carbohidratos (g)	6,60
Fibra (g)	5,80
Sodio (mg)	3,00
Hierro (mg)	1,30
Vitamina E (mg)	1,00
Proteína (g)	0,90
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Cinc (mg)	0,30
Grasa (g)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

**grosella roja.** Nombre vulgar de la planta: *Ribes rubrum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Grosella roja	
Potasio (mg)	280,00
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	91,12
Ácido ascórbico (C) (mg)	40,00
Calcio (mg)	36,00
Fósforo (mg)	30,00
Energía (kcal)	21,80
Magnesio (mg)	13,00
Fibra (g)	5,80
Carbohidratos (g)	4,40
Vitamina A (µg eq. retinol)	4,12
Sodio (mg)	2,00
Hierro (mg)	1,20
Proteína (g)	1,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Cinc (mg)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,15
Grasa (g)	0,10
Vitamina E (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00

Vitamina D (µg)	0,00
-----------------	------

**gross-blanc.** Nombre vulgar del molusco: *Helix pomatia*.

**groupers.** Véase: *Serranidae*. Sinónimo: **se-rránidos**

**grúmol.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja babosa**.

**grumol.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **almeja fina**.

**gruñente.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**gruñete.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**gruñidor.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corocoro boquimorada**.

**gruñieto.** Nombre vulgar del animal familia de los *Suidos*. Véase: cerdo.

**gruñón.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corocoro boquimorada; pejerrey californiano; pejerrey isleño; pejerrey mocho; pejerrey pescadillo; pejerrey plateado; pejerrey sardina.

**gruñón blanco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco blanco**.

**gruñón margariteño.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco margariteño**.

**gruñón negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco rayado**.

**gruñón rayado.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco catire**.

**gruñón tomate.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **ronco jeniguano**.

**gruyère.** Véase: queso gruyère.

**Gryphaea angulata.** Familia ostreidos. Si bien es cierto que esta ostra europea (*Ostrea edulis*), la segunda en importancia, se cría en parte en las mismas zonas que la susodicha

ostra europea, sin embargo, se diferencia claramente de ésta sobre todo en el gusto, que no llega a ser tan refinado. \* La ostra de roca es de color gris pizarra hasta marrón. Su forma hace pensar en piedras exfoliadas y no talladas; la separación que hay entre ambas valvas sólo se reconoce con dificultad. Mientras la carne de la ostra europea tiene un color ceniciento o arena, en las portuguesas resplandece el gris-violeta. \* Sobre todo Francia es conocida por el cultivo de las ostras portuguesas. En los estanques de ostras de Claires, en torno a Marennes-Oléron, se cultiva, para la alimentación de las ostras, una clase determinada de diatomeas, que debido a su alto contenido en minerales, le dan a las ostras una coloración verde. A estas ostras se las denomina “Finas de Claires” o “Especiales Claires”, y pasan por ser las mejores entre las ostras de roca portuguesas. Los métodos de cultivo también pueden ayudarnos a la hora de distinguir la denominación de las ostras. Las ostras de cultivo normales que vienen directamente de los parques de ostras al mercado sin ser depuradas ni cebadas en los Claires, se llaman, por ejemplo, sencillamente “Huîtres de Parc”. En Alemania y en el Norte de Europa, era corriente dar a las ostras portuguesas, que vienen de Francia la denominación de “Arcachón”. Hoy en día estas denominaciones de origen se reservan para las ostras planas. Desde los años 60 vienen descendiendo considerablemente las existencias de las ostras portuguesas. En Europa fue sustituida, en gran parte, por la ostra de roca del Pacífico, mientras que, entre tanto, se ha intensificado su cultivo en los EE.UU. Frecuentemente en las costas españolas, menos en la cantábrica. Carne vasta y menos apreciada que la de la ostra. Nombre vulgar: ostra de roca, ostra de Portugal, ostra del pobre, **ostiön**, ostrón. Véase: ostras. Según la Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 60 mm, en el Mediterráneo

de 60 mm. Sinónimo: ostra de Portugal. Designación oficial: **ostiön**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Molusco, bivalvo, *Gryphaea angulata*, Lamark. Véase: marisco.

**guabina**. Designación oficial española del pez: *Eleotris pisonis*.

**guabina**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvina ciega**.

**guabotijaba**. Nombre vulgar de la planta: *Myrciaria cauliflora*.

**guacamaia**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **loro guacamayo**.

**guacamaya**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: loro guacamayo; loro jorobado; pococho beriquete.

**guacamole mixteco**. Salsa de Méjico. **Ingredientes**: aguacate, jitomate, cebolla, chile verde serrano, rama de cilantro. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

**guacamole verde**. Salsa de Méjico. **Ingredientes**: aguacate, tomate verde, ajo, chile verde serrano, rama de cilantro, cebolla, sal. Véase: salsas y picantes en la cocina de Méjico.

**guacapa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pejepeine**.

**guachanche**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **picuda guachanche**.

**guachinango**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pargo amarillo; robalo costantino.

**guachinango del golfo**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo del Golfo**.

**guadaña**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pez zorro**.



**guadaña común.** Designación oficial española del pez: *Hoplostethus mento*; *Trachychthys mento*; *Hoplostethus pacificus*. Sinónimo: Pez guadaña.

**guaiamum.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **moro de mangle azul**.

**guaimeque.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **medregal guaimeque**.

**guita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; lota.

**guito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **lota**.

**guajá.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cajeta guaja**.

**guajaba.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Psidium guajava*. Sinónimo: **guayaba**

**guajalote a la mejicana.** Plato integrante de la cocina de las aves. (México) Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 2 horas. **Ingredientes:** pavo, clavo, manteca, sal, pimienta, azúcar, limón, canela. Véase: aves en platos internacionales.

**guaje.** Nombre vulgar de la planta: *Lagenaria vulgaris*. Ingrediente de la cocina de México. Árbol leguminoso de fruto comestible parecido a la calabaza. Las semillas de las vainas son muy aromáticas. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de México.

**guajerú.** Nombre vulgar de la planta: *Chrysobalanus icaco*.

**guajil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cuna de piedra**.

**guajillo.** Véase: chile guajillo.

**guajolote.** Nombre vulgar mejicano del ave: *Meleagris gallopavo*.

**guajolote a la mejicana.** Plato típico de la cocina de México. **Ingredientes:** Pavo,

clavo de especia, manteca, sal, pimienta, azúcar, limón, canela.

**gual.** Véase: uva gual.

**gualaje.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: robalo aleta amarilla; robalo constantino; robalo serrano.

**gualajo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: robalo gualajo; robalo serrano.

**guama.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guama cajeta.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guama chancleta.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guama chiniva.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guama copera.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guama rabo de mico.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guanábana.** Nombre vulgar de la planta: *Annona muricata*.

**guanábano.** Nombre vulgar de la planta: *Annona muricata*.

**guanilato cálcico.** (E-629) Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. Véase: potenciadores del sabor.

**guanilato potásico.** (E-628) Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa

en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 50 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 500 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 100 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Véase: potenciadores del sabor.

**guanilato sódico.** (E-627) Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 50 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 500 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 100 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Véase: potenciadores del sabor.

**guapuro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbudo seis barbas.**

**guapuro amarillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: barbudo amarillo; barbudo nueve barbas.

**guara.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guajaba*.

**guarache.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela listada.**

**guaraná.** Nombre vulgar de la planta: *Paullinia cupana*.

**guaraná.** Pasta preparada con semillas de paulinia, cacao y tapioca, que se emplea como medicamento.

**guarda boyá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: suela listada; suela rayada.

**guardaboya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **suela guardaboya.**

**guardia civil.** Nombre vulgar del pez: *Sphyrna zygaena*.

**guardia civil.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cornuda; pez martillo.

**guaripete.** Designación oficial española del pez: *Saurida brasiliensis*; *Saurida normani*; *Synodus poeyi*. Sinónimo oficial: Lagarto.

**guaripete.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto azul; lagarto chile; lagarto gigante.

**guarnición a la asturiana.** Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** patata, zanahoria, nabo, jamón o tocino magro, mantequilla. Véase: cocina de Asturias.

**guarniciones en la cocina de india.** Los platos indios suelen acompañarse de arroz o un variado surtido de panes elaborados con harina de trigo y sin levadura. Asimismo, es costumbre servir como guarnición chutneys, encurtidos y conservas, con el fin de complementar y equilibrar nutritivamente los platos principales. Consideramos: Chapatis; Salsa de yogur y pepino; Yogur con plátano y guindillas. Véase: cocina de India.

**guarreña.** Una de las preparaciones chacineras aragonesas. De carne o vísceras cocidas. Sinónimo: güeñas. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

**guarrito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cerdo marino**.

**guarrito.** Cerdo con casta, con calidad racial.

**guasa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: mero guasa; sapo bocón; sapo guayanes.

**guaseta.** Designación oficial española del pez: *Alphestes afer*; *Epinephelus afer*. Sinónimo oficial: Varech; Vieille.

**guaseta.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta guato**.

**guaseta cherne.** Designación oficial española del pez: *Alphestes fasciatus*; *Alpheste imbeculatus*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cherne; Compañero de mero; Mero; Mero austral; Pintillo.

**guaseta del Pacífico.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guaseta guato**.

**guaseta guato.** Designación oficial española del pez: *Alphestes multiguttatus*; *Epinephelus multiguttatus*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Cherne; Colorado; Compañero de mero; Guaseta; Guaseta del Pacífico; Guato; Merete; Mero; Mero moteado.

**guaseta serrano.** Designación oficial española del pez: *Prionodes fasciatus*; *Serranus fasciatus*. Sinónimo oficial: Cabrilla; Camotillo; Carajo.

**guaseta vieja.** Designación oficial española del pez: *Paralabrax dewegeri*; *Prionodes dewegwri*; *Serranus dewegeri*. Sinónimo oficial: Vieja.

**guasinuco.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo cubera**.

**guatacare.** Designación oficial española del pez: *Serranus autobranchus*; *Serranus atrobranchus*; *Serranus tabacarius*.

**guatacare.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **serrano arenero**.

**guatalibi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná cabrilla**.

**guatapana.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **peto**.

**guatiporra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tiburón ballena**.

**guativere.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná cabrilla**.

**guativere amarillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **cherná cabrilla**.

**guatlla.** Nombre vulgar catalán del ave: *Coturnix coturnix*. Sinónimo: **codorniz**.

**guato.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guaseta guato; mero moteado.

**guava.** Nombre vulgar de la planta: *Inga edulis*.

**guava.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guajaba*.

**guavina.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvina ciega; corvinata pelona; corvinón gurrubato; monengue durmiente; serrano cabaicucho; serrano extranjero.

**guavina babosa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jaboncillo**.

**guavisna.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.

**guayaba.** Nombre vulgar de la planta: *Annona squamosa*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Guayaba	
Potasio (mg)	290,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	271,00
Energía (kJ)	138,88
Porción comestible	89,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	72,50
Energía (kcal)	33,23
Fósforo (mg)	31,00
Calcio (mg)	17,00

Magnesio (mg)	13,00
Carbohidratos (g)	6,70
Sodio (mg)	4,00
Fibra (g)	3,70
Niacina (mg eq. niacina)	1,10
Proteína (g)	0,90
Hierro (mg)	0,60
Cinc (mg)	0,55
Grasa (g)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,14
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Colesterol (mg)	0,00

**guayaba del pail.** Nombre vulgar de la planta: *Feijoa sellowiana*.

**guayabito.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium sartorianum*.

**guayabo.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guajaba*.

**guayabo agrio.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guineense*.

**guayabo arrayán.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium sartorianum*.

**guayabo casero.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guajaba*.

**guayabo catley.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium cattleyanum*. Sinónimo: guayabo peruano.

**guayabo cubano.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium cattleyanum*. Sinónimo: guayabo peruano.

**guayabo de sabana.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guineense*. Sinónimo: guayabo sabanero.

**guayabo del Brasil.** Nombre vulgar de la planta: *Acca sellowiana*.

**guayabo fresa.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium cattleyanum*.

**guayabo peruano.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium cattleyanum*.

**guayabo rojo.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium cattleyanum*. Sinónimo: guayabo peruano.

**guayabo sabanero.** Nombre vulgar de la planta: *Psidium guineense*.

**guayanesa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **rayamariposa guayanesa**.

**guayo.** Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

**guchuva.** Nombre vulgar de la planta: *Physalis peruviana*.

**guenlla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **tintorera**.

**güeña.** Otra especialidad valenciana de derivados cárnicos. Típica de Els Serrans, Racó d'Ademús, la Plana de Utiel, la Foia de Bunyol. Lleva magro, tocino fresco y vísceras. Véase: derivados cárnicos del País Valenciano.

**güeñas.** Sinónimo: guarreña.

**Guepinia helvelloides.** Familia: tremellaceae. Género: guepinia. Características: En forma de oreja alta y erguida, de color rojo. Seta de forma espatulada y a veces incluso completamente en embudo. La carne es muy delgada, rosada o casi incolora y transparente, de sabor dulce. Resulta comestible y preparada en ensalada hace pensar en el "morro de buey", ese entremés clásico de los restaurantes típicos alsacianos. Pero hay que ser generoso con el ajo, el perejil, la pimienta, el vinagre y el aceite de oliva para realzar la insulsez natural de la seta. Nom-

bre vulgar: **guepinia roja**, oreja de vaca. En catalán: **cresta de gall**. En vasco: **mu-kiziza gorri**. Sinónimo: *Guepinia rufa*, *Gyrocephalus rufus*, *Tremiscus helvelloides*.

**guepinia roja**. Nombre vulgar de la seta: *Guepinia helvelloides*.

**Guepinia rufa**. Otro nombre de la seta: *Guepinia helvelloides*.

**güerito**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**guernsey**. Véase: vaca Guernsey.

**guerxa**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **sábalo**; **saboga**.

**guia pandala**. Designación oficial española del pez: *Fistularia villosa*.

**guia pandala**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pipa**.

**guij**. Nombre vulgar de la planta: *Lathyrus sativus*.

**guilla**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gallerbu**; **torillo**.

**guillaume**. Véase: cereza guillaume.

**guinda**. Nombre vulgar de la planta: *Phyllanthus acidus*; *Prunus cerasus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Guinda	
Energía (kJ)	209,00
Potasio (mg)	114,00
Agua (g)	84,30
Energía (kcal)	50,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	50,00
Fósforo (mg)	13,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	10,50
Calcio (mg)	8,00
Magnesio (mg)	8,00
Sodio (mg)	2,00
Fibra (g)	1,10
Proteína (g)	1,10

Hierro (mg)	0,50
Grasas totales (g)	0,40
Niacina (B <sub>3</sub> ) (mg eq. niacina)	0,40
Vitamina E (mg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Colesterol (mg)	0,00

**guindilla**. Es el fruto de la planta: *Capsicum frutescens*. Véase: guindillas. Sinónimo: **chile**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Guindilla	Roja	verde
Vitamina A (µg eq. retinol)	684,17	29,17
Potasio (mg)	440,00	220,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	225,00	120,00
Energía (kJ)	102,22	82,03
Porción comestible	100,00	100,00
Fósforo (mg)	39,00	80,00
Energía (kcal)	25,65	19,63
Ácido fólico (µg)	23,00	29,00
Magnesio (mg)	21,00	24,00
Calcio (mg)	16,00	30,00
Sodio (mg)	12,00	7,00
Carbohidratos (g)	4,20	0,70
Niacina (mg eq. niacina)	2,50	1,60
Proteína (g)	1,80	2,90
Hierro (mg)	1,00	1,20
Cinc (mg)	0,30	0,40
Grasa (g)	0,30	0,60
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,28	
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15	0,08
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,12	0,07
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00

**guindilla anaheim**. Mide unos 15 cm de longitud y es de color verde vivo o, cuando madura, roja. Es similar a un pimiento. Guindilla de textura medio carnosa y sabor dulce que se intensifica al madurar. Al asarlas mejoran su sabor. Se usan en salsas, preparadas en escabeche o rellenas, como guarnición de la pasta y el arroz, y en guisos y sopas. También se comercializa desecada y reducida a polvo, con el nombre de guindilla de Colorado en polvo. Variedad de sabor suave a medio (1). Véase: verduras de fruto; guindilla. Sinónimo: **chile anaheim**.

**guindilla ancho**. Sinónimo: **chile ancho**.

**guindilla árbol**. Sinónimo: **chile ancho**.

**guindilla cascabel.** Véase: chile cascabel.

**guindilla cayena.** La desecan en Luisiana y en Méjico y es bastante picante (46 5) Con ella se elabora la famosa **pimienta de Cayena**. Tiene el aspecto que solemos imaginar en unja guindilla; de 5 a 10 cm de longitud, color rojo vivo y afilada. Véase: guindilla.

**guindilla chipotle.** Véase: chile chipotle.

**guindilla de Colorado en polvo.** Véase: chile anaheim.

**guindilla de Indias.** Nombre vulgar de la planta: *Capsicum longum*.

**guindilla de primavera.** Pariente de la guindilla de Cayena y la del Tabasco, su color puede ir del rojo intenso hasta el crema, amarillo o anaranjado. De carne fina y muy picante, su sabor puede variar entre suave y dulce. Es diminuta y muy picante (5) Se usa en salsas, cocidos y salteados. Véase: verduras de fruto; guindillas. Sinónimo: chile de primavera.

**guindilla encurtida.** Guindillas verdes suaves maceradas en una mezcla de agua, sal mineral, ácido alimenticio y conservantes. Se sirven como aperitivo. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis.

**guindilla fresca.** Nombre hindú: *hari mirch*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

**guindilla guajillo.** Véase: chile guajillo

**guindilla habanero.** Sinónimo: chile habanero.

**guindilla jalapeño.** Sinónimo: chile chipotle.

**guindilla malaguetta.** Es una guindilla muy picante (y diminuta) procedente de Brasil. Entra en la clasificación 5. Es fina y puede

ser verde o, cuando madura, roja. Véase: guindilla. Sinónimo: chile malaguetta.

**guindilla morita.** Véase: chile morita.

**guindilla mulato.** Véase: chile mulato.

**guindilla new mexican.** Véase: chile nuevo méjico.

**guindilla nuevo méjico.** Véase: chile Nuevo Méjico.

**guindilla pasilla.** Véase: chile pasilla.

**guindilla piquín.** Véase: chile piquín.

**guindilla poblano.** Véase: chile poblano.

**guindilla pulla.** Emparentada con la guindilla guajillo, tiene piel fina y un sabor picante, seco e intenso. Se utiliza como aderezo para salsas y cocidos. Véase: ingredientes de comida mejicana.

**guindilla scoth bonnet.** También es una de las más fuertes (5) y se cultiva en Jamaica y en el Caribe. Sólo mide 2,5 cm de longitud, pero es muy potente. Su sabor puede ser descrito como ahumado, de frutas, aunque, con lo picante que es, posiblemente no lo notará. Véase: guindilla. Sinónimo: chile scoth bonnet,

**guindilla seca.** Nombre hindú: *sabut lal mirch*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica.

**guindilla serrano.** Guindilla de textura carnosa y sabor picante fuerte, cuyo color va de verde brillante al rojo, que mide 5 cm de longitud. Su sabor es dulce y muy puro. La variedad roja es más dulce que la verde y se suele emplear para guarniciones. Es bastante picante (4), pero también sabrosa. Se emplean en salsas, crudas o asadas, o preparadas en escabeche. Véase: verduras

de fruto; guindilla. Sinónimo: chile serrano.

**guindilla tailandesa.** Guindilla de piel fina, textura carnosa y abundantes semillas, cuyo color varía de rojo a verde. Muy utilizada en platos del sudeste asiático, se añade en forma picada para aumentar el sabor picante de algunos platos o se corta en rodajas para adornar pastas y ensaladas. En España estos pimientos finos y alargados se emplean encurtidos en vinagre, acompañando sopas y, muchas veces, los guisados de legumbres. Variedad medio picante. Véase: verduras de fruto. Sinónimo: chile tailandés; pimiento tailandés.

**guindilla verde serrano.** Sinónimo: chile verde serrano.

**guindillas.** Son los frutos de la planta: *Capsicum frutescens*. Nadie sabe con seguridad quiénes fueron los primeros cultivadores y consumidores de guindillas, pero se ha podido determinar que fue hace aproximadamente 9.000 años, en la región sudamericana del Amazonas. Actualmente hay más de 150 variedades de guindillas y se cultivan por todo el mundo. Los nativos de Méjico fueron los primeros en descubrir la guindilla y utilizarlas en su cocina. Después que los españoles y portugueses las probaran, su uso se extendió por toda Europa e incluso fuera de ella. Perteneció al género *Capsicum* (Término que en latín significa “caja”; caja de semillas) Según la creencia tradicional, las más pequeñas son las más picantes, pero no siempre es cierto. Las hay más picantes que otras y es necesario tomar precauciones al manipularlas; use guante y lave las manos después. No se toque la cara ni los ojos cuando esté manipulando guindillas; el aceite que contiene es muy irritante. Si este aceite entra en contacto con la piel, lávela con gran cantidad de leche o con agua y jabón. Si consume guindillas y las encuentra demasiado picantes, beba leche fría para contrarrestar su efecto. \* Las hay de muchas formas, tamaños y colores, desde largas y finas hasta cortas y anchas; de color rojo, verde, púrpura, naranja, amarillo, crema y negro.

Puede comprarlas frescas o en conserva, desecadas, en salmuera o en polvo. Desecadas suelen ser más picantes que frescas, y las guindillas en conserva son más suaves. Si no retira las semillas, su sabor será aún más picante y amargo. \* Todas las variedades de guindilla son únicas en sabor e intensidad. Consideramos las más populares, calificadas por su intensidad; las más flojas con a calificación 1, y el 5 corresponde al grado máximo de intensidad: **Guindillas frescas:** guindilla anaheim, guindilla de primavera, guindilla habanero, guindilla jalapeño, guindilla malaguetta, guindilla poblano, guindilla scotch bonnet, guindilla serrano. **guindillas desecadas.** La guindilla seca dura más y es fácil de transportar, razón por lo cual se desecan. Seleccionamos: guindilla ancho, guindilla Cayena, guindilla guajillo, guindilla mulato, guindilla new mexican, guindilla pasilla. Véase: pimiento; verduras de fruto.

**guindillas de España.** Los chiles ligeramente picantes, secos y ahumados juegan un papel importante en la cocina de España. El ñora, pimiento de Cayena, pimiento en conserva, pimiento lombok, guindilla, pimiento habanero, pimiento romesco y pimiento chorice-ro tienen usos específicos para condimentar platos como el bacalao a la vizcaína, la salsa romesco y el chorizo.

**guindillas encurtidas.** Guindillas verdes suaves maceradas en una mezcla de agua, sal mineral, ácido alimenticio y conservantes. Se sirven como aperitivo. Véase: encurtidos, aderezos y chatnis.

**guindones con tocino.** Plato de la cocina de Perú del grupo de entradas. **Ingredientes:** guindón fresco, tocino, mondadientes. Véase: entradas en la cocina de Perú.

**guinea.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fardatgo**.

**guineo de seda.** Nombre vulgar de la planta: *Musa paradisiaca*.

**guineu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: bertorella; fardatgo; lagarto; pastinaca; pez zorro; quimera.

**guineu vermella.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lagarto rojo; primita.

**guintarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fardatgo**.

**guisado de buey y tomate.** Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “carne y pollo”. Tiempo de preparación: 10 minutos; tiempo de cocción 1 hora y 40 minutos. **Ingredientes:** buey guisado, aceite de oliva, agua, pasta griega, sal, tomate en lata, pimienta negra, canela en polvo, queso kasseri rallado. Véase: cocina de Grecia; carne y pollo en la cocina de Grecia.

**guisado de pescado estilo sete.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “sopas”. **Ingredientes:** pescado, mantequilla, aceite de oliva, merluza, mirepoix de verduras, bouquet garni, ajo, vino blanco seco, corrusco para decorar. Nombre en Francia: bourride de lotte a la setoise. Véase: sopas en la cocina de Francia.

**guisado de ternera, tomate y setas.** Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “ternera”. **Ingredientes:** ternera, aceite de oliva, cebolla, harina, caldo de ternera tomates concassées, puré de tomate, ajo, champiñón, bouquet garni, nuez moscada, sal, pimienta. Para la **guarnición:** rebanada de pan blanco, aceite de oliva, arroz basmati al horno, langostinos, huevos, perejil. Nombre en Francia: veau sauté a la marengo. Véase: ternera en la cocina de Francia.

**guisante.** Nombre vulgar de la planta: *Pisum sativum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Guisantes	
Potasio (mg)	315,00
Energía (kJ)	309,74
Fósforo (mg)	122,00
Energía (kcal)	74,10
Ácido fólico (µg)	56,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	50,00
Porción comestible	44,00
Magnesio (mg)	42,00
Calcio (mg)	26,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	25,00
Carbohidratos (g)	12,40
Proteína (g)	6,00
Fibra (g)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,60
Hierro (mg)	1,90
Sodio (mg)	1,00
Cinc (mg)	0,70
Grasa (g)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,25
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,18
Grasa saturada (g)	0,17
Grasa moninsaturada (g)	0,14
Vitamina E (mg)	0,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,05
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**guisante amarillo partido.** (*Pisum sativum*)

Excepto su color, es idéntico al guisante verde partido. Tiempo de cocción: 45-60 minutos. Véase: legumbres. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Guisante amarillo	
Energía (kJ)	1450,46
Potasio (mg)	930,00
Fósforo (mg)	378,00
Energía (kcal)	347,00
Magnesio(mg)	116,00
Carbohidratos (g)	60,70
Calcio (mg)	51,00
Sodio (mg)	26,00



Proteína (g)	23,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	13,00
Fibra (g)	12,00
Agua (g)	10,60
Hierro (mg)	5,20
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	2,80
Grasas totales (g)	1,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,80
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,76
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,27
Colesterol (mg)	
Flúor (mg)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	

**guisante dulce.** (*Pisum sativum*) Parecido al tirabeque, pero con guisantesw maduros en lo interior de la vaina. Ideal para cocer al vapor, hervir ligeramente osaltear. Véase: vainas y semillas.

**guisante mollar.** Nombre vulgar de la planta: *Pisum sativum* var. *macrocarpon*.

**guisante verde.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Guisante verde	
Potasio (mg)	342
Fósforo (mg)	118
Porción comestible	100
Ácido fólico (µg)	78
Energía (kcal)	78
Agua (mg)	75,2
Retinol (mg)	50
Calcio (mg)	24
Ácido ascórbico (mg)	23
Fibra vegetal (g)	15
Carbohidratos (g)	13,1
Proteínas (g)	6
Hierro (mg)	1,7
Sodio (mg)	0,8
Grasa (g)	0,5
Tiamina (mg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,15
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0

Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**guisante verde partido.** (*Pisum sativum*) Variedad de guisante verde, pelado y partido por la mitad. Se deshace al cocerlo, por lo que conviene utilizarlo en sopas y guisos. Tiempo de cocción: 45-60 minutos. Véase: legumbres.

**guisantes a la francesa.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** guisantes en vaina, azúcar, mantequilla, harina. Véase: verduras guisadas y estofadas.

**guisantes al vino.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** guisantes, manteca de cerdo, vino blanco, huevo, sal, pimienta. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

**guisantes con calamares de la abuela Pepa.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** calamares, guisantes, vino blanco, ajo, cebolla, perejil.

**guisantes con jamón.** Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Castilla. La primavera ha tenido en los guisantes uno de sus primeros anunciantes. Es el mejor momento del año para saborearlos, cuando están realmente tiernos. **Ingredientes:** guisantes, jamón serrano, cebolla, mantequilla, caldo de carne, azúcar, sal.

**guisantes con tocino.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. Tenga presente que los guisantes tienen un alto porcentaje de calorías e hidratos de carbono en comparación con el resto de las verduras. **Ingredientes:** guisantes, cebolla, mantequilla, panceta, sal, pimienta, caldo, harina, ramo de perejil.

Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

**guisantes secos.** Los guisantes secos se obtienen de los guisantes que se dejan en el campo hasta que maduran por completo y después se secan. Los guisantes enteros se deben poner en remojo antes de cocerlos. Los partidos son menos harinosos y se cuecen más rápido. Los guisantes secos enteros sirven para preparar sopas y suelen ir acompañados de jamón; los partidos se suelen triturar y también sirven para preparar sopas. Según el Código Alimentario, 3.18.02. d. Legumbre seca obtenida de *Pisum sativum*, L. Véase: legumbre seca; legumbres. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Guisantes secos</b>	
Energía (kJ)	1325,48
Potasio (mg)	990,00
Energía (kcal)	317,10
Fósforo (mg)	300,00
Magnesio (mg)	123,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	72,00
Carbohidratos (g)	56,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	42,00
Sodio (mg)	40,00
Ácido fólico (µg)	33,00
Proteína (g)	21,60
Fibra (g)	16,70
Hierro (mg)	5,30
Niacina (mg eq. niacina)	5,20
Cinc (mg)	3,50
Grasa (g)	2,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Yodo (mg)	2,00
Vitamina E (mg)	1,04
Grasa saturada (g)	0,77
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,66
Grasa poliinsaturada (g)	0,23
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,13
Colesterol (mg)	0,00

Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

**guisantes secos en conserva.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Guisantes secos en conserva</b>	
Sodio (mg)	13000
Potasio (mg)	201
Fósforo (mg)	169
Porción comestible	100
Energía (kcal)	91
Agua (mg)	73,7
Calcio (mg)	25,7
Carbohidratos (g)	18,7
Proteínas (g)	5,9
Grasa (g)	3,3
Hierro (mg)	1,87
Tiamina (mg)	0,047
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**guisantes verdes enlatados.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Guisantes verdes enlatados</b>	
Sodio (mg)	13500
Retinol (mg)	162
Potasio (mg)	160
Porción comestible	100
Agua (mg)	85
Fósforo (mg)	83,3
Energía (kcal)	58
Calcio (mg)	18
Ácido ascórbico (mg)	15

Carbohidratos (g)	10,6
Fibra vegetal (g)	5
Proteínas (g)	4
Hierro (mg)	1,6
Grasa (g)	0,3
Tiamina (mg)	0,11
Riboflavina (mg)	0,08
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**guisantes y queso en salsa de tomate.** Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. Acompañe este sencilla combinación de hortalizas con queso con un arroz sofisticado con un pan indio bien caliente y tendrá un menú completo y apetitoso. **Ingredientes:** panir; ghee; sal; cúrcuma; comino; guindillas frescas; jengibre; asafétida; guisantes; agua; tomates; zumo de limón; garam masala. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *matar panir*.

**guisao de romería.** Plato de la cocina de Cantabria “Penagos” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** falda de ternera, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, ajo, patata, guisantes, champiñones, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**guisar.** Guisar una carne significa dorarla primero por todos lados para formarle una costra. Una vez hecho esto, sáquela de la cacerola, quítele la grasa y desengrase vertiendo suficiente líquido en la cacerola para que llegue hasta la mitad de la carne. Vuelva a ponerla en la cacerola y déjela hervir a fuego lento teniendo cuidado que el líquido no llegue a un hervor abierto, manténgala a fuego muy suave, ya que la carne debe verse envuelta en un vapor tenue. Déle la vuelta frecuentemente para

que se humedezca por todos lados con el líquido de cocción. Al hornear la carne la cocción es uniforme, pero si tiene una cacerola con fondo grueso, puede hacerlo sobre la fuego. Véase: Técnicas de cocción.

**guiso de anguilas.** Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Setas negras, ajo, jengibre, zanahoria, anguilas, salsa de soja, lomo de cerdo, aceite, aguardiente de arroz, caldo de pollo, fécula de maíz, sal, pimienta.

**guiso de castañas pilongas abuelita** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**guiso de cordero.** Plato de la “cocina” española perteneciente al grupo de “cordero y cabrito”. Cocina de La Rioja. La Rioja, tierra del interior, tiene su plato propio de cordero en el que las patatas también juegan un papel fundamental. **Ingredientes:** pierna de cordero, patatas, tomate, cebolla, ajo, pimienta verde, pimienta roja, jerez, perejil, aceite, sal.

**guiso de frutos de mar con salsa de pimiento romesco.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Este plato clásico de Tarragona toma su nombre del chile romesco, o ñora, que se usaba tradicionalmente. La salsa en que se cocinan los frutos de mar tiene mucho ajo, y es espesa debido a las frutas secas. Su aroma es maravilloso. **Ingredientes:** Chile rojo, avellana, almendra, filete de pescado blanco mezclados (por ejemplo pejesapo, robalo de mar, pez espada o brema de mar), sal y pimienta negra, harina, aceite de oliva, chile rojo, ajo, pan, perejil, vino blanco seco, caldo de pescado, almejas o mejillones vivos. Nombre original: *romesco de peix*.

**guiso de habas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** habas, aceite, chorizo, morcilla, sal, pimentón molido, cebolla, ajo, hierbabuena, laurel, arroz, caldo de carne.

**guiso de habas con pantalones.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** habas muy tiernas, patatas, aceite, sal, ajo, cebolla, pimiento choricero, laurel, perejil, hierba buena, rebanada de pan, especias.

**guiso de pavo con albóndigas.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** pavo troceado, harina, caldo, azafrán, aceite, sal, pimienta. **Albóndigas:** pechuga de pavo, longaniza, lomo de cerdo, sangre de pavo, piñones, morcón. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

**guiso de pescado.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** pescado variado (salmonetes, caballa, congrio, cintas, pescadilla, etc.), cebolla, tomate, ajo, piñones, perejil, guindilla, aceite de oliva, agua, patatas, sal. Véase: pescados y mariscos en la cocina clásica. Nombre original: llandeta.

**guiso de repapilos.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Cocidos y potajes. **Ingredientes:** aceite de oliva, ajo, perejil, cilantro fresco, huevos, pan asentado, agua, vinagre, comino, pimentón molido, sal.

**guiso marsellés de pescado.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. La gente de Marsella le dirá que es imposible hacer una auténtica bouillabaisse fuera de su ciudad, pues nunca encontrará el pequeño pez de las piedras que se vende en sus mercados específicamente para este plato clásico. Al menos, trate de usar una amplia variedad de pescado. **Ingredientes:** Pescado (Incluyendo algún pescado de las piedras como racazo o pez escorpión, rubio y al menos 6 de los siguientes: labro, congrio, mújol rojo, pejesapo, John Dory, brema de mar, merluza),

cebolla, puerro, pimienta negra, vino blanco seco, azafrán, pan, aceite de oliva, ajo, tomate, clavo, recado (laurel, tomillo, hinojo y cáscara de naranja seca), sal y pimienta negra. **Rouille,** ajo, sal, chile rojo, pan, aceite de oliva. Nombre francés: *bouillabaisse*.

**guiso provenzal de pescado.** Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Un sustancioso caldo cremoso hecho con filetes de pescado blanco y espesado con alioli, una mahonesa de ajo. **Ingredientes:** Recortes de pescados, zanahoria, apio, hinojo, cebolla, vermut seco, perejil, cáscara de naranja, sal y pimienta negra, ajo, sal, yema de huevo, aceite de oliva, filete de pescado blanco, pan de campo. Nombre original: *bourride*.

**guisona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mielga**.

**guisos y patatas en la cocina de España.** La patata, que los primeros descubridores trajeron de América se ha convertido en uno de los elementos básicos e identificativos de nuestra cocina. Pocos alimentos admiten tantas variedades de elaboración como este humilde tubérculo, que se significa también como acompañamiento para carnes, pescados y huevos. Recordamos las principales recetas de la cocina de España son: Ajoarriero a la toledana, Atascaburras, Gachas, Magras con tomate, Marmitako, Patatas a la extremeña, Patatas a la importancia, Patatas a la mallorquina, Patatas riojanas, Piparrada, Puré de patatas. Véase: cocina de España.

**guitarra.** Nombre vulgar del pez: *Molva molva*. Designación oficial española del pez: *Leiobatus panduratus*; *Raja rhinobatus*; *Rhinobatos rhinobatos*; *Rhinobatus colum-nae*; *Rhinobatus rhinobatus*; *Rhinobatus*

*vulgaris*. Sinónimo oficial: Manta; Picudo; Rayón; Rebeca; Viola.

**guitarra.** Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Esta pieza constituye la caja torácica. Al cocerla, la carne se queda colgando y las costillas resultan fáciles de separar. Véase: pecho y costilla.

**guitarra.** Otro nombre de la pieza de pan: xañada. Véase: panes de España.

**guitarra.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guitarra chilena; guitarra chola; guitarra del Pacífico; guitarra diablo; guitarra espinosa; guitarra rayada; guitarra trompa blanca; guitarra trompa pala; guitarrón; lagarto rojo; lagarto; maruca; primita.

**guitarra barba negra.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos cemiculus*.

**guitarra chica.** Designación oficial española del pez: *Syrrhina brevirostris*.

**guitarra chilena.** Designación oficial española del pez: *Tharsistes philippii*. Sinónimo oficial: Guitarra.

**guitarra chola.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos percellens*. Sinónimo oficial: Chola; Guitarra; Viola.

**guitarra con bandas.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guitarra rayada**.

**guitarra del Pacífico.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos planiceps*. Sinónimo oficial: Guitarra; Guitarrilla; Pez guitarra del Pacífico.

**guitarra diablo.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos glaucostinga*. Sinónimo oficial: Guitarra; Guitarro; Pez diablo; Pez guitarra.

**guitarra espinosa.** Designación oficial española del pez: *Platyrrhinoides triseriata*. Sinónimo oficial: Guitarra; Pez guitarra; Raya diablo.

**guitarra moteada.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos lentiginosus*.

**guitarra rayada.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatus lentiginosus*; *Zapteryx exasperata*. Sinónimo oficial: Guitarra; Guitarra con bandas; Pez diablo; Pez guitarra.

**guitarra trompa blanca.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatus leucorhynchus*. Sinónimo oficial: Guitarra; Guitarrilla; Guitarro; Pez diablo; Pez guitarra.

**guitarra trompa pala.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos productus*. Sinónimo oficial: Guitarra; Pez diablo; Pez guitarra.

**guitarrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guitarra del Pacífico; guitarra trompa blanca.

**guitarro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: guitarra diablo; guitarra trompa blanca.

**guitarró.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **guitarrón**.

**guitarrón.** Designación oficial española del pez: *Glaucostegus cemiculus*; *Raja halavi*; *Raja rhinobatos*; *Rhinobatos halavi*; *Rhinobatus cemiculus*; *Rhinobatus rarus*. Sinónimo oficial: Guitarra; Guitarró.

**guitara brasileña.** Designación oficial española del pez: *Rhinobatos horkeli*.

**güiula.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: fredí; julia.

**gujarati urad dhal.** Nombre hindú del plato: urad dhal con yogur y especias.

**gulab-jal.** Nombre hindú del condimento: agua de rosas.

**gulaman.** Nombre del plato de la cocina de Filipinas. Nombre español: gelatina de frutas frescas.

**gulash.** Es el plato más célebre de la gastronomía de Hungría. **Ingredientes:** carne, sal, pimienta blanca, pimentón dulce, cebolla, aceite de girasol, salsa de tomate, tomate concentrado, aceite de oliva, fondo claro, pimienta roja. Para el **adobo:** comino, mejorana, limón, ajo, mantequilla. Véase: estofados; *pörkölt*; platos internacionales de carne.

**gule kambing.** Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: estofado aromático de cordero.

**gulla de paladá.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **marlin**.

**gungo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **corvinata gungo**.

**gunpowder temple of heaven.** Té chino de hojas enrolladas en pequeñas bolitas para conservar mejor su aroma. A menudo utilizado para el té de menta, pero también solo, su infusión de color amarillo verdoso es muy refrescante. Té calmante para la tarde. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**gurami.** Designación oficial española del pez: *Osphronemus gorami*.

**gurás.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**gurazo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **besugo**.

**gurbi.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: verrugato de fango; verrugato.

**gurbilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **verrugato**.

**gurbin.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **pargo**.

**gurbitz.** Nombre vulgar vasco de la planta: *Arbustos unedo*. Sinónimo: **madroño (arbusto)**

**gurriña.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **berberecho**.

**gurriato.** Designación oficial española del molusco: *Acanthocardia paucicostata*.

**gurrubata.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: corvinilla roncadora; corvinón brasileño; corvinón gurrubato; lambe bocadulce; lambe gurrubato; lambe ratón; verrugato roncador.

**guru.** Nombre vulgar de la planta: *Cola acuminata*; *cola vera*. Sinónimo: cola.

**gurumelo.** Nombre vulgar de la seta: *Amanita ponderosa*.

**gusanera.** Nombre vulgar de la planta: *Spondias mombin*.

**gusanillo medicinal.** Designación oficial española: *Nemalion helminthoides*.

**gusano.** (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto característico de los aceites de oliva obtenidos de aceitunas atacadas intensamente por las larvas de la mosca del olivo (*Dacus oleae*) Véase: aceite de oliva virgen.

**gusto a cacao:** Véase: envasado y rotulación de derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao)

**gutíferas.** Véase: *Guttiferae*.

**Guttiferae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophytes) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: guttiferales. Se caracteriza por la presencia de hojas sin estípulas, y de cavidades o productos secretorios conspicuos en todos los órganos.

Consideramos: mamei (*Mammea americana*), mangostán (*Garcinia mongostana*).

**gutxó.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pailona; quelvacho.

**gutxú.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: pailona; quelvacho.

**guya.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja**.

**guye.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aguja**.

**guyot.** Véase: pera guyot.

**Gymmopilus penetrans.** Otro nombre de la seta: *Flammula penetrans*.

**Gymnammodytes cicereus.** Familia: anaricárdidos. Vive en el Mediterráneo y en el mar Negro. Carece de importancia culinaria. Nombre vulgar: **cicerello**.

**Gymnammodytes semiquamatus.** Familia: ammodítidos. Se diferencia del lanzón (*Hyperoplus lanceolatus*) sobre todo, por sus aletas dorsales onduladas. Aparece desde el golfo de Vizcaya hasta el Sur de Noruega. Carece de importancia culinaria. Nombre vulgar: lanzón liso, **anguila de arena**.

**Gymnapistes marmoratus.** Pez. Designación oficial: **soldado australiano**.

**Gymnetrus banksii.** Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

**Gymnetrus capensis.** Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

**Gymnetrus cepedianus.** Pez. Designación oficial: **lista**.

**Gymnetrus gladium.** Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

**Gymnetrus hawkenii.** Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

**Gymnetrus longiradiatus.** Otro nombre del pez: *Regalecus glaudius*. Designación oficial: **rey del arenque**.

**Gymnetrus müllerianus.** Pez. Designación oficial: **flema**.

**Gymnetrus repandus.** Pez. Designación oficial: **cardenal**.

**Gymnetrus telum.** Pez. Designación oficial: **rey del arenque**.

**Gymnocephalus cernua.** Familia: pércidos. Sus características son un cuerpo compacto, cabeza ancha, boca roma con apéndices mucosos en el lado inferior, opérculo con una espina grande y la aleta dorsal no separada. En Europa aparece en la zona Norte de los Pirineos y los Alpes; en Rusia hasta Siberia y los lagos del Sur. No aparece en los Balcanes, Irlanda, Escocia y Noruega. La acerina es un pez que resiste bien en aguas contaminadas. Vive en grandes ríos, lagos y puertos. Se alimenta de pequeños animales y larvas de insectos, animales blandos y huevos de peces. Alcanza una longitud máxima de 25 cm. Su carne es de muy buena calidad. Nombre vulgar: **acerina**. Sinónimo: *Acerina cernua*.

**Gymnocephalus schraetzer.** Familia: pércidos. Cuerpo alargado, de cabeza grande, boca larga, ojos grandes y una espina en el opérculo. La aleta dorsal tiene radios puntiagudos y está separada. Color azulado, tirando a verdoso, en el dorso y la zona superior de la cabeza; laterales de color amarillo limón tirando a amarillo sol, con 3-4 líneas longitudinales formadas por puntos y rayas. También las aletas están cubiertas, en parte por estos puntos. La acerina danubiana aparece en los territorios de penetración del Danubio, desde el Sur de Alemania hasta su desembocadura. Este raro pez de fondo vive en regiones profundas, con abundantes guijarros. Se alimenta de gusanos, pequeños cangrejos, animales blandos y huevos de peces. Nombre vulgar: **acerina danubiana**.

*Gymnogaster arcticus*. Pez. Designación oficial: **traquiptero ártico**.

*Gymnopilus junonius*. Otro nombre de la seta: *Gymnopilus spectabilis*.

*Gymnopilus sapineus*. Otro nombre de la seta: *Flammula sapinea*.

*Gymnopilus spectabilis*. Familia: naucariáceas. Género: *gymnopylus*. Características: Tienen talla más bien grande, sombrero seco nunca viscoso y de colores vivos y la carne de gusto amargo. Seta de carne fibrosa, compacta, blanquecina o amarillenta que se mancha de marrón al frotar. Casi inodora y de sabor bastante amargo. Es una seta sospechosa y parece que provoca alucinaciones. No apta para comer. Nombre vulgar gimnopilo notable. En vascuence: **egur-ziza bikain**. Sinónimo: *Pholiota spectabilis*, *Gymnopilus junonius*.

*Gymnosarda alleteratus*. Pez. Designación oficial: **bacoreta**.

*Gymnosarda elegans*. Pez. Designación oficial: **bonito de Australia**.

*Gymnosarda unicolor*. Pez. Designación oficial: **bonito pacífico**.

*Gymnothorax castaneus*. Pez. Designación oficial: **morena prieta**.

*Gymnothorax chilensis*. Pez. Designación oficial: **morena chilena**.

*Gymnothorax dovii*. Pez. Designación oficial: **morena pintita**.

*Gymnothorax funebris*. Pez. Designación oficial: **morena congrio**.

*Gymnothorax modesta*. Pez. Designación oficial: **morena modesta**.

*Gymnothorax mordax*. Pez. Designación oficial: **morena de California**.

*Gymnothorax moringa*. Pez. Designación oficial: **morena pintada**.

*Gymnothorax muraena*. Pez. Designación oficial: **morena**.

*Gymnothorax nigomarginatus*. Pez. Designación oficial: **morena de charco**.

*Gymnothorax obscurirostris*. Pez. Designación oficial: **morena puhi**.

*Gymnothorax ocellata*. Pez. Designación oficial: **morena de charco**.

*Gymnothorax panamensis*. Pez. Designación oficial: **morena ojo negro**.

*Gymnothorax porphyrea*. Pez. Designación oficial: **morena Juan Fernández**.

*Gymnothorax saxicola*. Pez. Designación oficial: **morena de charco**.

*Gymnothorax unicolor*. Pez. Designación oficial: **morena negra**.

*Gymnothorax vicinus*. Pez. Designación oficial: **morena amarilla**.

*Gymnothorax wieneri*. Pez. Designación oficial: **morena colorada**.

*Gymnotus acus*. Pez. Designación oficial: **rubio**.

*Gymnura afuerae*. Pez. Designación oficial: **tuyo peruano**.

*Gymnura altavela*. Pez. Designación oficial: **mantellina; rayamariposa altavela**.

*Gymnura marmorata*. Pez. Designación oficial: **tuyo de California**.

*Gymnura micrura*. Pez. Designación oficial: **rayamariposa guayanesa**.



**Gyridon lividus.** Otro nombre de la seta: *Boletus lividus*.

**Gyrocephalus rufus.** Otro nombre de la seta: *Guepinia helvelloides*.

**Gyrodon castaneus.** Otro nombre de la seta: *Gyroporus castaneus*.

**Gyromitra esculenta.** Familia: helveláceas. Género: gyromitra. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos estrechos y arrugado que le dan aspecto cerebriforme. Sub-características: Sombrero redondeado y cerebriforme. Seta fácil de identificar por su sombrero, que recuerda una masa cerebriforme encefálica, y por su ecología típica bajo coníferas y siempre de aparición en primavera. **ATENCIÓN:** Es buena comestible pero hay que adoptar precauciones. Una de ellas es no consumir demasiadas, otra no volver a consumirla hasta pasado algún tiempo y una tercera, la principal, no consumirlas nunca crudas. Hervir bien antes y eliminar totalmente las aguas de esta cocción previa. Si se consume cruda puede ocasionar serios trastornos, especialmente en personas sensibles a las toxinas (hemolisinas) de este hongo, e incluso la muerte al comerla en días consecutivos, debido a que se provoca un choque anafiláctico irreversible con frecuentes vómitos y dolores intestinales. También es buena medida dejarlas secar y guardarlas durante un tiempo, pues, según se ha visto, en estado seco pierden totalmente su peligrosidad al eliminarse las toxinas. Nombre vulgar: **bonete**, giromitra comestible. En catalán: **bolet de grei**; **murga**; **múrgula**. En vascuence: **mitra muin**; **mitra ziza**; **muin ziza**. Sinónimo: *Physomitra esculenta*,

**Gyromitra gigas.** Familia: helveláceas. Género: gyromitra. Seta bastante común en los

bosques de abeto durante el otoño. Sus propiedades, en cuanto a la ingestión, son muy semejantes a las de la *Gyromitra esculenta*. Pero de mayor tamaño. Nombre vulgar: **giromitra gigante**. Sinónimo: *Helvella gigas*, *Discina gigas*, *Neogyramitra gigas*.

**Gyromitra infula.** Familia: helveláceas. Género: gyromitra. Características: Receptáculo irregular, globoso e hinchado más o menos grande y dividido claramente en lóbulos. El sombrero tiene forma de silla de montar y es cerebriforme. Pie más o menos Surcado. Sombrero con lóbulos estrechos y arrugado que le dan aspecto cerebriforme. Sub-características: Sombrero con dos o cuatro lóbulos en forma de silla de montar muy irregular. Carne delgada y frágil, de sabor dulce, olor fúngico y comestible excelente, pero siempre con precaución de no consumir cruda ni poco hecha. Resultaría tóxica, lo mismo que si se consumiera repetidas veces en poco tiempo. Su comestibilidad es análoga a la de la *Gyromitra esculenta*. Nombre vulgar: **oreja de gato**. En vascuence: **mitra marroi**. Sinónimo: *Physomitra infula*.

**Gyromitra tasmanica.** Familia: helveláceas. Género: gyromitra. La carne interna es de color blanco sucio, tendiendo a suavemente amarillento y con la superficie pruinosa. Especie de seta comestible previa cocción, o después de bien seca; es decir siguiendo las indicaciones dadas para la *Gyromitra esculenta*. Nombre vulgar: **giromitra de Tasmania**. Sinónimo: *Helvella tasmanica*.

**Gyroporus castaneus.** Otro nombre de la seta: *Boletus castaneus*.

**Gyroporus cyanescens.** Otro nombre de la seta: *Boletus cyanescens*.

**gyulai.** Véase: salchichón Gyulai.