



UNIVERSIDAD DE BELGRANO

Las tesis de Belgrano

Facultad de Humanidades

Escuela de Lenguas y Estudios Extranjeros

Traductorado Público, Literario y Científico-Técnico de Inglés

**Retraducción domesticada y con perspectiva de género
de dos textos sobre nutrición**

**Domesticating retranslation of two texts about nutrition
from a gender-inclusive perspective**

Julieta Burllaile – Matrícula n° 8999

Profesora: Adriana Lafulla

Departamento de Investigaciones

Febrero 2021

ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Encargo de traducción.....	4
Traducción.....	6
Análisis.....	15
1. Necesidad de retraducción.....	15
2. Problemáticas relacionadas con el género.....	17
3. Problemáticas relacionadas con la recepción del texto en la cultura meta.....	23
3.1 A nivel textual.....	23
3.2 A nivel léxico.....	26
3.2.1 Explicación de tecnolectos	27
3.2.2 Eliminación o reemplazo de culturemas.....	28
Conclusión.....	31
Referencias bibliográficas.....	32
Anexo.....	36

Resumen

Esta tesina se enfocará en el análisis y la resolución de los problemas hallados en dos textos médicos sobre la alimentación durante el embarazo. La presente traducción se realizó por encargo de un activista de la organización no gubernamental Anonymous for the Voiceless con el objetivo de que sea publicada en el sitio web de dicha organización y en una revista cuya audiencia no se especializa en nutrición. Las problemáticas que surgieron fueron: la necesidad de retraducción, la importancia de usar lenguaje inclusivo no binario y la posibilidad de modificar los culturemas y tecnicismos que podían obstaculizar la recepción del texto. Todo el proceso se abordó desde una perspectiva funcionalista, lo que llevó a analizar el encargo de traducción y las situaciones de producción de los textos base y de recepción del texto meta antes de decidir cómo enfrentarnos a esas dificultades. Se concluyó que correspondía llevar a cabo una traducción-instrumento orientada a la cultura de llegada en la que primara la función referencial y, en segunda instancia, la apelativa.

Palabras clave: nutrición; identidad de género; lenguaje inclusivo no binario; domesticación; traducción-instrumento

Abstract

This paper will focus on the analysis and the resolution of the problems that appeared in two medical texts about nutrition during pregnancy. This translation was requested by an activist from Anonymous for the Voiceless, a non-governmental organization, and it is meant to be published on the website of said organization and in a magazine with a non-specialist audience. The problems that arose were the following: re-translating a text when there already existed an official translation for it, using non-binary inclusive language, and modifying all technicalities and culturally-bound terms that may have represented an obstacle for the reception of the text. This whole process was approached from a functionalist perspective. Therefore, before the translation process, the brief and the contexts in which the texts were produced and would be received were analysed. Then, it was decided that the result should be an instrumental translation oriented towards the target culture, where the main function would be referential, and the secondary function would be conative.

Key words: nutrition; gender identity; non-binary inclusive language; domestication; instrumental translation

Introducción

“Los animales no son un producto de fábrica para nuestro uso,
y no les debemos compasión, sino justicia”

Esta cita atribuida al filósofo alemán Arthur Schopenhauer muestra el principio que rige en el veganismo, una postura ética y moral que rechaza la idea de que haya una jerarquía en la que los humanos están en un escalón más alto que los demás animales. La creencia opuesta, conocida como “especismo”, valida que las personas utilicen de forma indiscriminada a las otras especies del reino animal para su propio beneficio.

Si bien es difícil conseguir datos confiables, el aumento en la oferta de productos libres de ingredientes de origen animal nos habla de una mayor demanda, es decir, indica que hay cada vez más consumidores que eligen dejar a los animales fuera de sus platos. Hay distintos motivos que justifican esta tendencia. Desde una perspectiva ambientalista, muchas veces se señala que las industrias de la pesca y la ganadería tienen una incidencia significativa sobre la contaminación y el efecto invernadero. Además, esta última actividad se lleva recursos limitadísimos, como el agua dulce y la tierra. En cuanto a la medicina, hay numerosos estudios actuales realizados por organizaciones prestigiosas que desafían la teoría de que es necesario consumir carnes y lácteos para tener una buena salud. Es más, hoy en día, una dieta vegetariana estricta se asocia a un menor riesgo de afecciones cardiovasculares, osteoporosis, colesterol elevado, hipertensión, diabetes y hasta cáncer, y es de público conocimiento que la avala y recomienda la Organización Mundial de la Salud. De todos modos, encarar este cambio tan radical en la dieta pareciera tener por principal motivo la empatía: los veganos son aquellos adeptos al movimiento que eligen no demandar ningún producto de origen animal por un motivo moral: la convicción de que la vida humana tiene el mismo valor que la de los demás seres sintientes.

Creo firmemente que una vez analizado y rechazado un elemento tan arraigado de Occidente como es el consumo especista, es más fácil divisar otras imposiciones culturales, es decir, deconstruir otros aspectos característicos de nuestra sociedad, como la concepción binaria del género y la cisheteronorma. Al parecer, la desnaturalización de uno lleva al replanteamiento de otros (y de tantos más). Las luchas de las minorías convergen y se retroalimentan: en la comunidad vegana se suele ver muy representado el colectivo LGBTIQ+, y viceversa. Esta convergencia podría deberse a que ambos grupos se resisten a formas sistematizadas opresión que, hasta hace no tanto, no eran discutidas. Considero que es interesante trabajar con información sobre el embarazo, un tema que aún hoy está fuertemente vinculado al género, quitando este elemento, separando las cuestiones físicas y médicas de lo social y autopercebido por cada lector.

Estas premisas, sumadas a la necesidad de investigar más sobre la nutrición vegetariana estricta y desmentir la presunción tan difundida de que no se puede vivir con una dieta basada en plantas, fueron la motivación de este trabajo final de carrera, que expone el perfil profesional de cómo desearía poder desenvolverme en el mundo de la traducción: brindando un servicio para comunicar información sobre temas de actualidad que necesitan difusión, con una perspectiva moderna. Porque no hay veganismo ni pertenencia al colectivo LGBTIQ+ sin activismo, desde mi lugar de estudiante quiero darles visibilidad a estas minorías y sus argumentos.

En la próxima sección de este trabajo, veremos el encargo de una traducción de dos textos sobre nutrición escritos en Estados Unidos para su publicación en una revista y en un sitio web. Allí se describen los textos, los pedidos del comitente y la situación comunicativa meta esperada. Le siguen el texto base y su traducción al español rioplatense. A continuación, aparece el análisis, en el que se explican las decisiones tomadas en el proceso traductor. Las problemáticas que se trataron fueron tres: la justificación de por qué se encargó este trabajo cuando ya hay una traducción disponible para el primer texto; las dificultades que se desprenden de que los posibles lectores tengan una percepción del género que no se vincula con la genitalidad (a diferencia de quienes escribieron los textos), y, finalmente, los demás aspectos que debieron considerarse, a nivel textual y léxico, para facilitar la recepción de la información por parte de la audiencia meta. Esto incluye la aplicación algunas técnicas de traducción, como la explicación, la omisión y la adaptación. Más adelante aparecen una conclusión, la bibliografía y un anexo en el que se muestran la traducción oficial del primer texto base y el permiso de sus autores para trabajar con un texto de su propiedad.

Encargo de traducción

El texto base a traducir está compuesto por dos artículos de distinta autoría y extensión que versan sobre la alimentación durante el embarazo. El primero, llamado *Vegetarian Diets for Pregnancy*, consiste en una ficha técnica con datos nutricionales publicada por el grupo médico Physicians Committee for Responsible Medicine, y el fragmento a traducir del segundo es el resumen de *Flavor Learning In Utero and Its Implications for Future Obesity and Diabetes*, un texto de divulgación publicado por dos autoras en 2011. En la traducción, este segmento se incorpora al artículo de mayor extensión. Si bien ambos textos fueron escritos por profesionales de la salud y en una variedad estandarizada del inglés estadounidense, hay marcadas diferencias entre uno y otro, por ejemplo, en cuanto al registro. Esto se debe tanto a las características de los tipos textuales como a que el primero está orientado a un público que no necesariamente se especializa en esta disciplina, mientras que el segundo tiene una audiencia esperada de personas que se han formado o se están formando profesionalmente en el ámbito de la medicina o de la nutrición.

El comitente de la traducción es un activista de una organización que promueve el veganismo llamada Anonymous for the Voiceless. El encargo tiene dos objetivos. Por un lado, el cliente desea que el texto en español se publique en una revista destinada al público en general, que no conoce sobre el tema, con el fin de ofrecer información sobre las posibilidades de la alimentación vegetariana estricta. Por el otro, planea incorporarlo a un corpus informativo más extenso que podrá encontrarse en su sitio web, Anonymous for the Voiceless Argentina.

El texto meta deberá tener una extensión aproximada de 2500 a 2700 palabras para cumplir los estándares de la revista, lo que motivó al cliente a unir los dos textos fuente. Además, deberá utilizarse lenguaje no binario en cuanto al género para respetar el criterio de la revista, que se posiciona en una perspectiva actual e inclusiva. Tanto la revista como el sitio web tienen un tono llano y accesible para acercar a los lectores los datos científicos que se proveen. Esto permite que la misma traducción pueda utilizarse para ambos sin necesidad de realizar dos versiones.

El formato final del artículo se definirá en instancias posteriores de edición y estará a cargo del equipo de trabajo estable de la revista. En principio, la indicación es mantener la estructura de la ficha técnica e incorporar el segundo texto como un párrafo más. El comitente necesita entregar una traducción completa para que otros profesionales puedan efectuar los cambios necesarios en cuanto al diseño y la estructura. Las personas encargadas de la edición de la revista añadirán los elementos que consideren pertinentes, como imágenes, un título llamativo y una volanta que atraiga a los potenciales lectores. Asimismo, parte del encargo es añadir los fragmentos tentativos de autoría propia para facilitar la comprensión del texto y eliminar la información que resulte irrelevante en la nueva situación comunicativa y que pueda entorpecer la recepción del mensaje. Es decir, se pide que se agregue y se omita lo que se necesario para facilitar la llegada del texto tanto como sea posible.

Si bien existe una traducción parcial del artículo del Physicians Committee for Responsible Medicine en el sitio web oficial de ese grupo, el comitente considera que es necesario llevar a cabo una nueva versión que abarque la totalidad del texto con un enfoque inclusivo y con un vocabulario que los lectores legos puedan comprender sin mayores dificultades. Además, la traducción parcial publicada no cumple el requisito de extensión establecido por la revista.

Los destinatarios posibles tanto de la revista como del sitio web del comitente son personas jóvenes que residen en Argentina, en especial en el Área Metropolitana de Buenos Aires; el texto de llegada está orientado a receptores

que puedan tener acceso a determinados productos que podrían no estar presentes en otras áreas. Por lo tanto, el texto meta debe localizarse a la variedad diatópica del español rioplatense y deben omitirse o reemplazarse todo tipo de culturemas con un tono extranjerizante, dado que la función principal del texto es la informativa, y las palabras que resulten marcadas podrían distraer de la información a los lectores. Por el mismo motivo, y en vistas de que los lectores pueden o no ser profesionales de la salud, también deben explicarse o reemplazarse los tecnolectos.

Traducción

Vegetarian Diets for Pregnancy

PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE

5 10 0 W I S C O N S I N A V E., N. W., S U I T E 4 0 0 • W A S H I N G T O N, D C 2 0 0 1 6
P H O N E (2 0 2) 6 8 6 - 2 2 1 0 • F A X (2 0 2) 6 8 6 - 2 2 1 6 • P C R M @ P C R M . O R G • W W W . P C R M . O R G

Pregnancy means eating for two. But it helps to remember that one of you is very small. So while you will need more nutrition, your overall diet will not be dramatically different from your normal eating pattern.

Calorie needs increase only modestly during pregnancy. In the first trimester, no additional calories are needed at all. However, an extra 340 calories are needed per day in the second trimester, and an additional 452 calories are needed per day in the third trimester.¹ All pregnant women need to choose their meals wisely. It is important to eat foods that are rich in nutrients, but not high in fat or sugar, or excessive in calories.

A vegetarian diet, based on nutritious whole foods, is a healthful choice for any pregnant woman. Use the chart below to plan your meals.

Whole Grains, Breads, Cereals 9 or more servings Serving = 1 slice of bread, 1/2 bun or bagel, 1/2 cup cooked cereal, rice, or pasta, 3/4–1 cup ready-to-eat cereal
Vegetables 4 or more servings Serving = 1/2 cup cooked or 1 cup raw vegetables Choose at least one dark green vegetable daily
Fruits 4 or more servings Serving = 1/2 cup cooked, 1 cup raw, 1 piece of fruit, 3/4 cup fruit juice, 1/4 cup dried fruit
Legumes, Soy Products, Nondairy Milks 5–6 servings Serving = 1/2 cup cooked beans, tofu, or tempeh; 8 ounces fortified soymilk or other nondairy milk; 3 ounces meat analogue
Nuts, Seeds, Wheat Germ 1–2 servings Serving = 2 tablespoons nuts or seeds, 2 tablespoons nut butter, 2 tablespoons wheat germ
*Be sure to include a reliable source of vitamin B ₁₂ , such as many prenatal vitamins or fortified nondairy milk or cereal.

[Fuente y datos de contacto:

Salvo por dos fragmentos en los que se indica otra autoría, la información de este texto proviene del Comité de Médicos por una Medicina Responsable (Physicians Committee for Responsible Medicine). Los datos para contactarlos son los siguientes:

- Artículo traducido: Vegetarian Diets for Pregnancy
- Dirección: 5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400. Washington DC 20016
- Teléfono: (001-202) 686-2210
- Fax: (001-202) 686-2216
- Correo electrónico: pcrm@pcrm.org
- Sitio web: www.pcrm.org]

Un embarazo implica comer por dos, pero es útil tener en cuenta que unx de ustedes es muy pequeñx. Por eso, si bien en esta etapa necesitás más nutrientes, a grandes rasgos, tu dieta no va a ser tan distinta de tu alimentación habitual.

Durante la gestación, el aumento calórico necesario es moderado. En el primer trimestre, no hacen falta calorías adicionales. Sin embargo, en el resto del embarazo se deben ingerir más calorías: 340 calorías adicionales por día en el segundo trimestre y 452 en el tercero. Todas las personas gestantes deben elegir sus comidas a conciencia. Es importante que seleccionen las que aporten muchos nutrientes, pero no tantas grasas ni azúcares ni demasiadas calorías.

Una dieta vegetariana estricta compuesta de alimentos integrales nutritivos es una opción saludable para quienes están atravesando un embarazo. En la tabla que aparece a continuación, podés encontrar información útil para planificar tus comidas.

Todas las dietas vegetarianas se caracterizan por rechazar el consumo de carne, pero en algunas se incluyen otros alimentos de origen animal, como huevos, lácteos o miel. Las dietas que solo contienen vegetales, algas y hongos se llaman “dietas vegetarianas estrictas”. En este artículo, se toma como punto de partida este tipo de alimentación.¹

Cereales y panificados integrales 9 porciones o más Una porción equivale a: una rebanada de pan de molde; medio bollo o <i>bagel</i> ; 80 g de cereal, arroz o pasta cocidos, o entre 35 y 50 g de copos de cereal.
Verduras y hortalizas 4 porciones o más Una porción equivale a: 100 g de verduras u hortalizas crudas o 75 g si están cocidas. Comé al menos un vegetal de hoja verde por día.
Frutas 4 porciones o más Una porción equivale a 100 g de fruta cruda o 75 g de fruta cocida, una fruta mediana, 180 ml (¾ taza) de jugo de fruta o 40 g de frutas desecadas.
Legumbres, leches vegetales y productos a base de soja 5 o 6 porciones Una porción equivale a: 120 g de legumbres cocidas, tofu o tempe; unos 235 ml de leche vegetal (como la de soja) fortificada; 85 g de sustituto cárnico.
Frutos secos, semillas, germen de trigo 1 o 2 porciones Una porción equivale a: dos cucharadas de frutos secos (por ejemplo, 4 nueces), semillas, germen de trigo o untable de frutos secos.
<small>*Para cubrir los requisitos de vitamina B12, recurrí a fuentes confiables, como complejos vitamínicos prenatales y alimentos fortificados.</small>

¹ Párrafo de autoría propia. (N. de lx T.)

Nutrients

To make certain that you are getting a adequate nutrition, pay particular attention to the following nutrients.

Calcium: The Dietary Reference Intake (DRI) for calcium during pregnancy is the same as before pregnancy, 1000 mg/day for women ages 19-50,² due in part to increased maternal calcium absorption.

Just as it was before pregnancy, getting enough calcium on a vegetarian diet is easy. In fact, calcium absorption from plant foods is often superior to that of dairy products.³ Good sources of calcium include tofu and soy beans, dark green leafy vegetables, bok choy, broccoli, beans, figs, sunflower seeds, tahini, almond butter, calcium-fortified nondairy milk, and calcium-fortified cereals and juices. If these foods are included in the diet every day, calcium needs are easily met.

Essential fatty acids: Alpha-linolenic acid (ALA) is an essential fatty acid and an important component of the diet. ALA converts in the body into omega-3 fatty acids (DHA and EPA).

The Institute of Medicine has set the adequate intake (AI) for ALA at 1.1 g/day for women ages 19-50 and 1.4 g/day during pregnancy.¹ ALA can be found in a number of vegetarian foods. Flaxseeds and flaxseed oil are the most concentrated sources; however, ALA is also found in canola and walnut oils, walnuts, and soybeans.

An important factor in essential fatty acid status for vegetarians is the ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids. The World Health Organization recommends a ratio of 5:1 to 10:1 for proper conversion of ALA into DHA and EPA.⁴ The lower the ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids, the better the conversion. Omega-6 fatty acids are found in seeds, nuts, grains, legumes, and green leafy vegetables, as well as in high concentrations in certain vegetable oils (corn, soybean, safflower, cottonseed, sesame, and sunflower).

The fatty acid that is often discussed regarding vegetarian pregnancy is DHA. DHA has been shown to be lower in the plasma and umbilical cord of babies born to vegetarian mothers.⁵ Since vegetarians don't consume any preformed DHA in the diet, they must convert it from ALA. It certainly is possible to meet omega-3 fatty acid needs on the vegetarian diet by consuming enough sources of ALA, balanced by not having too many omega-6 fatty acids. However, if a vegetarian woman is concerned about DHA, microalgae-based supplements are available, marketed under the name Neuromins.

Folate: Folate, or folic acid, is necessary to help prevent neural tube defects and serves other functions as well. Folate is especially important in the first weeks of pregnancy, and it is therefore important that all women of

childbearing age get adequate amounts daily. As its name (derived from the word "foliage") implies, its natural source is leafy greens. Legumes are also rich in folate. Because diets can be erratic, it is prudent to take a multiple vitamin or other supplement that provides at least 400 µg/day. Many breakfast cereals and other grain products are now fortified with folate. During pregnancy, 600 µg/day of folate is needed.⁶

Iron: Iron needs increase during pregnancy to aid in the development of the fetus and placenta and to maintain increased maternal blood volume. The DRI for women ages 19-50 is 18 mg/day, increasing to 27 mg/day during pregnancy.⁷ Iron needs may be greater for those on a vegetarian diet because of less efficient absorption of iron from nonanimal sources.⁸ Iron supplements (or prenatal vitamins containing iron) are often prescribed for women on any kind of diet, as it is difficult for any woman to meet increased needs through diet alone.

Vegetarian women should include iron-rich plant foods daily, in addition to taking their prescribed vitamins or supplements. Iron supplements should not be taken at the same time as tea, coffee, or calcium supplements. Dairy products decrease iron absorption and should be avoided. Iron sources include whole and enriched grains, legumes, nuts, seeds, dark green vegetables, dried fruit, and blackstrap molasses. Including vitamin C-rich foods at meals can increase absorption of iron from these sources.

Nutrientes

A continuación, te mostramos los nutrientes que no pueden faltar en tu alimentación para que logres una nutrición completa.

Calcio: La Dosis Diaria Recomendada (DDR) de calcio durante el embarazo es de 1000 miligramos por día, la misma que se sugiere para las personas de sexo femenino (en adelante, PSF) de 19 a 50 años de edad que no estén gestando. Esto se debe, en parte, a que la absorción del calcio aumenta durante el embarazo.

Estés gestando o no, obtener esta cantidad de calcio a partir de vegetales es sencillo. Es más, la absorción del calcio proveniente de alimentos de origen vegetal suele ser superior a la del calcio proveniente de los lácteos. Entre los alimentos ricos en este nutriente se encuentran: el tofu y los porotos de soja, los vegetales de hoja verde oscuro, el *brok choy*, el brócoli, las legumbres, los higos, las semillas de girasol, la pasta de sésamo, las almendras y los productos fortificados con calcio, como algunas leches vegetales, jugos y cereales. Si inclúis estas comidas y bebidas en tu dieta todos los días, vas a alcanzar con facilidad la Dosis Diaria Recomendada.

Ácidos grasos esenciales: El Ácido Alfa-Linolénico (ALA, por su sigla en inglés) es un ácido graso esencial que resulta de gran importancia para la dieta. En el cuerpo, parte del ALA se convierte en dos ácidos grasos omega-3: el ácido docosahexaenoico y el eicosapentaenoico (DHA y EPA respectivamente, por sus siglas en inglés).

La Academia Nacional de Medicina de los Estados Unidos establece que las PSF de 19 a 50 años de edad deben ingerir 1,1 gramos de ALA al día, o 1,4 gramos si están cursando un embarazo. El ALA está presente en muchos alimentos de origen vegetal; las fuentes con mayor concentración de este nutriente son las semillas de lino y su aceite, pero también se lo puede encontrar en los porotos de soja, las nueces y su aceite y el aceite de canola.

Un factor importante a considerar si seguís una dieta vegetariana estricta es la relación entre los ácidos grasos omega-6 y los ácidos grasos omega-3. La Organización Mundial de la Salud recomienda que esa proporción sea de 5:1 a 10:1 para lograr una buena conversión de ALA en DHA y EPA. Cuanto más baja sea la proporción del omega-6 frente al omega-3, mejor será la conversión. Los ácidos grasos omega-6 están presentes en las semillas, los frutos secos, los cereales, las legumbres y los vegetales de hoja verde. Algunos aceites vegetales (como los de maíz, girasol, sésamo, soja y cártamo) también presentan altas concentraciones de omega-6.

Cuando se trata el tema de la nutrición vegetariana estricta en el embarazo, el ácido graso sobre el que se suele

debatir es el DHA. Se demostró que el DHA es más bajo en el plasma y el cordón umbilical de los bebés nacidos de personas gestantes vegetarianas, que no tienen DHA preformado en su dieta, sino que deben obtenerlo a partir del ALA. Esto se puede lograr si se consumen suficientes fuentes de ALA y se las balancea con la proporción recomendada de ácidos grasos omega-6. Si este tema te preocupa, consulta a tu médico acerca de los suplementos disponibles.

Ácido fólico: El ácido fólico, folacina o vitamina B9 es un nutriente necesario, entre otras cosas, para evitar que el feto desarrolle defectos en el tubo neural. Es especialmente importante al principio del embarazo, y por eso se les suele recomendar a las personas con capacidad gestante que están en edad fértil que cubran las cantidades diarias recomendadas. Como lo indica su nombre (que proviene de la misma raíz que “follaje”), la fuente natural de esta vitamina son los vegetales de hoja verde. Las legumbres y algunos productos fortificados hechos a base de cereales también son ricos en folacina. Como la alimentación es variable, lo más prudente es que tomes algún suplemento vitamínico con el que estés segura de alcanzar, al menos, los 0,4 miligramos diarios que se recomiendan para antes de la concepción. Esta cifra aumenta a 0,6 miligramos en el embarazo.

Hierro: Durante la gestación, tu cuerpo necesita más hierro para que el feto y la placenta puedan desarrollarse, así como para permitir que tu volumen sanguíneo aumente. La Dosis Diaria Recomendada para PSF de 19 a 50 años es de 18 miligramos al día y aumenta a 27 miligramos por día si estás gestando. Como las fuentes de hierro que no son de origen animal pueden tener una absorción menos eficiente, algunas personas vegetarianas pueden necesitar un consumo mayor de este nutriente. Más allá de la alimentación que se lleve, es difícil alcanzar los valores recomendados para el embarazo solamente a través de la comida, por lo que a muchas gestantes se les suelen prescribir suplementos de hierro (o vitaminas prenatales que lo incluyan).

Además de estos suplementos o vitaminas, si sos vegetariana, deberías incluir comidas ricas en hierro todos los días. Algunas fuentes de este nutriente son: los cereales integrales fortificados, las legumbres, los frutos secos, las semillas, los vegetales de hoja verde oscura, las frutas desecadas y la melaza o “miel negra”. Tené la precaución de no mezclar los suplementos de hierro con té, café, mate ni suplementos de calcio, ya que van a reducir su absorción. Por el contrario, los alimentos ricos en vitamina C favorecen la absorción del hierro.

Protein: The DRI for women ages 19-50 is 46 g/day, increasing to 71 g/day during the second and third trimesters of pregnancy (25 grams more than pre-pregnancy needs).¹ This is a greater increase than previously recommended; however, it is still easy to meet these protein needs on a vegetarian diet. DRIs are intended to cover the needs for 97.5 percent of the population, so actual needs for most individuals may be slightly lower than this.

Protein sources on a vegetarian diet include whole grains, beans and legumes, soy products, vegetables, and nuts and seeds. A balanced vegetarian diet, providing adequate calories and including these foods, will likely meet protein needs.⁹ The meal-planning chart below provides plenty of protein for pregnancy.

Vitamin B12: Vitamin B12 needs increase only slightly during pregnancy, increasing from 2.4 µg/day for women ages 19-50 to 2.6 µg/day during pregnancy.⁶ Vitamin B12 is found in fortified foods, such as fortified cereals, meat substitutes, nondairy milk, and nutritional yeast. Be certain to check the labels to find out which foods are fortified. Seaweed and foods like tempeh are generally not good sources of vitamin B12. To be sure of getting adequate B12, it is prudent to take a prenatal vitamin containing vitamin B12 or to take a vitamin B12 supplement.

Vitamin D: Although vitamin D needs during pregnancy are the same as before pregnancy (5 µg per day),² it is important to both mother and baby to ensure adequate intake. Vitamin D is made in the body as the result of exposure to sunlight. For many people, 5 to 15 minutes per day of sun between the hours of 10 a.m. and 3 p.m. on the arms and legs or hands, face, and arms during the spring, the summer, and the fall is sufficient to meet vitamin D needs.¹⁰

This nutrient is poorly supplied in all diets unless people use foods that are fortified with it. Many brands of ready-to-eat cereals and nondairy milks are fortified with vitamin D. Pregnant women who don't regularly spend time in the sun, live in northern latitudes, or have darker skin will want to be sure to include fortified foods in their diet. Many prenatal vitamins contain adequate amounts of vitamin D as well.

Zinc: Zinc needs increase during pregnancy. The DRI for women ages 19-50 is 8 mg/day and increases to 11 mg/day during pregnancy.⁷ Needs for women following a vegetarian diet may be higher, however, because of lower absorption of zinc on a plant-based diet.⁸

Zinc is often included in prenatal vitamins. In addition, zinc is found in legumes, nuts, whole grains, and cereals. Zinc absorption from plant-based sources can be increased by including sprouted grains, beans, or seeds and yeast-raised breads in the diet, soaking and cooking legumes, and combining zinc sources with

acidic ingredients such as lemon juice or tomato sauce.

A note about dietary supplements: Your doctor may recommend a supplement to ensure you are meeting your vitamin/mineral needs. Most prenatal vitamins will be adequate to cover your needs. If you are interested in taking any additional dietary supplements, including herbal or botanical supplements, talk to your doctor. Many herbal supplements have not been adequately tested for safety in pregnancy.

Proteína: La DDR para PSF de 19 a 50 años es de 46 gramos de proteína al día y, durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo, llega a 71 gramos al día (es decir, aumenta 25 gramos sobre los valores sugeridos para antes de la concepción). Este aumento es más significativo que el que se recomendaba antes, pero también puede alcanzarse fácilmente con una dieta vegetariana estricta. Los valores de las DDR están pensados para cubrir las necesidades nutricionales del 97,5% de la población; puede que los requisitos reales de la mayor parte de las personas sean un poco más bajos que los que se estipulan.

Las fuentes de proteína presentes en una dieta vegetariana estricta son, entre otras: los cereales integrales, las legumbres, los productos a base de soja, los frutos secos, las semillas y las verduras y hortalizas. Lo más probable es que puedas cubrir la dosis recomendada de proteínas con una dieta vegetariana estricta balanceada que incluya estos alimentos y tenga una cantidad adecuada de calorías. Las comidas de la tabla que aparece en la próxima página aportan suficientes proteínas para una persona gestante.

Vitamina B12: El aumento en la necesidad de vitamina B12 que conlleva la gestación es mínimo: pasa de 0,024 miligramos al día para las PSF de entre 19 y 50 años a 0,026 para las que estén embarazadas. Esta vitamina está presente en alimentos fortificados, como algunos cereales, sustitutos cárnicos, leches vegetales y levadura nutricional. Fijate en las etiquetas de los alimentos para saber si están fortificados. Las algas y otras comidas como el tempe no suelen ser buenas fuentes de vitamina B12. Para que no te falte este nutriente, deberías tomar un suplemento de B12 o vitaminas prenatales que cubran la DDR. ¡No te quedes corto de B12!

Vitamina D: Si bien necesitas 0,05 miligramos diarios tanto durante el embarazo como antes, es importante que la gestante y el feto alcancen este valor. La vitamina D se produce en el cuerpo como resultado de la exposición a la luz del sol. Durante la primavera, el verano y el otoño, la mayor parte de la gente alcanza su DDR de vitamina D recibiendo entre 5 y 15 minutos de luz solar directa entre las 10 de la mañana y las 3 de la tarde. La luz tiene que llegar a los brazos y las piernas, o bien a la cara, las manos y los brazos.

A menos que se consuman alimentos fortificados con vitamina D (como algunos cereales y leches vegetales), en todas las dietas suele escasear este nutriente. Si no solés pasar tiempo al aire libre, si tu tono de piel es oscuro o si vivís en una zona poco soleada, asegurate de comer

alimentos fortificados. Muchas vitaminas prenatales cubren la DDR de vitamina D.

Zinc: La DDR de zinc para PSF de entre 19 y 50 años aumenta de 8 a 11 miligramos al día en caso de gestación. Quienes siguen una dieta vegetariana estricta podrían necesitar valores más altos, ya que una dieta a base de plantas implica una menor absorción del zinc.

Las vitaminas prenatales suelen incluir zinc. Además, lo podés encontrar en las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales y los copos de cereal. Podés mejorar la absorción de zinc de tu cuerpo al incluir en tus comidas brotes, legumbres o panificados con levadura y semillas. También ayuda que hidrates y cocines las legumbres y que combines las fuentes de zinc con ingredientes ácidos como el jugo de limón y la salsa de tomates.

¡Cuidado con los suplementos dietarios! Puede que tu médico te recomiende un suplemento para asegurarse de que no te falten vitaminas o minerales. Casi todos los complejos vitamínicos prenatales te van a servir para cubrir tus requisitos. Si querés tomar algún suplemento dietario adicional, incluso si es herbal, consultá a tu médico. Muchos de estos suplementos no pasaron por los estudios necesarios para determinar si son seguros durante el embarazo.

Aprendizaje prenatal de los sabores

Otro concepto a tener en cuenta es el de aprendizaje prenatal de los sabores (*prenatal flavor learning*, en inglés), que puede incentivar a las personas gestantes a consumir alimentos saludables. Los sabores que incluí en tu dieta también están presentes en el líquido amniótico. El feto traga el líquido, lo que lleva a que desarrolle una preferencia por esos sabores, que puede mantenerse durante la infancia o incluso hasta la adultez. Esto quiere decir que las características del entorno intrauterino podrían afectar sus preferencias y hábitos alimenticios de por vida. Este concepto te da un gran poder como gestante: los gustos del feto van a formarse a partir de lo que ingieras, y podés influir de modo positivo en sus hábitos alimenticios desde antes de que nazca.

Hay algunas personas a las que esta información por sí sola no las motiva a cambiar sus hábitos, pero es un tema importante del que hay que hablar, ya que se lo asocia a la prevención de la obesidad y la diabetes.²

² Este párrafo es un fragmento del artículo “*Flavor Learning In Utero and Its Implications for Future Obesity and Diabetes*”, de Trout y Wetzler-Effinger. (N. de J.T.)

SAMPLE MENU FOR PREGNANT WOMEN
<p>Breakfast</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup ready-to-eat cereal topped with 1/4 cup raisins and 1 cup fortified soymilk • 2 slices whole-wheat toast with 2 tablespoons almond butter • 3/4 cup calcium-fortified fruit juice
<p>Lunch</p> <ul style="list-style-type: none"> • sandwich with 1/2 cup baked tofu, 2 slices whole-grain bread and lettuce • 2 cups tossed salad with herbs and lemon juice • 1 piece fruit
<p>Dinner</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cup red beans and 1/2 cup rice • 1/2 cup cooked broccoli with nutritional yeast • 1 cup spinach salad • 1 cup fortified soymilk
<p>Snacks</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tablespoons nuts • 1 cup mixed fruit • 4 whole-wheat crackers
<p>*Be sure to include a reliable source of vitamin B₁₂, such as many prenatal vitamins or fortified nondairy milk or cereal.</p>

Menu Ideas

- Plan meals around nutritious whole grains, beans, fruits, and vegetables. Add sesame seeds, wheat germ, or nutritional yeast for flavor and nutrition.
- Cooked leafy green vegetables are a powerhouse of nutrition. Add them to soups and casseroles.
- Snack on dried fruits and nuts to boost your intake of iron and other important trace nutrients.

References

1. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington, DC: National Academy Press; 2005.
2. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D, and fluoride. Washington, DC: National Academy Press; 1997.
3. Keller JL, Lanou A, Barnard ND. The consumer cost of calcium from food and supplements. *J Am Diet Assoc.* 2002;102(11):1669-1671.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. Fats and oils in human nutrition: report of a joint expert consultation. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 1994. FAO Food and Nutrition Paper, No. 57.
5. Reddy S, Sanders TA, Obeid O. The influence of maternal vegetarian diet on essential fatty acid status of the newborn. *Eur J Clin Nutr.* 1994;48(5):358-368

GUIDELINES FOR GOOD HEALTH DURING PREGNANCY
<ul style="list-style-type: none"> • Begin a healthful diet before you become pregnant. Your body stores of nutrients support the early growth and development of your baby.
<ul style="list-style-type: none"> • Maintain a steady rate of weight gain. Aim for about 2 to 4 pounds total during the first trimester and then about 1 pound per week during the second and third trimesters. If you were at a normal weight before you became pregnant, the recommended weight gain overall is 25 to 35 pounds. However, if you were underweight before pregnancy, you should gain 28 to 40 pounds, and if you were overweight, you should gain 15 to 25 pounds. Women carrying twins should gain 35 to 45 pounds.¹¹
<ul style="list-style-type: none"> • See your health care provider regularly.
<ul style="list-style-type: none"> • Do not consume alcohol or use tobacco products during pregnancy.
<ul style="list-style-type: none"> • If you choose to consume caffeinated beverages, limit caffeine intake to <300 mg per day (the amount in about 3 cups of coffee).
<ul style="list-style-type: none"> • Exercise during pregnancy is often beneficial to both mother and baby. Talk to your doctor about an appropriate exercise plan for you.
<ul style="list-style-type: none"> • Limit empty calories found in highly processed foods and sweets. Make your calories count!

Breastfeeding

The guidelines for breastfeeding mothers are similar to those for pregnant women. Milk production requires even more calories than pregnancy, so you will need to boost your food intake a little bit. During the first six months of breastfeeding, you need 500 calories more than you did before you became pregnant. This drops to 400 additional calories during the second six months of breastfeeding. Protein needs are the same as during the second and third trimesters of pregnancy (an additional 25 grams per day over pre-pregnancy needs).¹

6. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. Washington, DC: National Academy Press; 2000.
7. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2nd ed. Rome: World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2004.
8. Messina VK, Mangels R, Messina M. The dietitian's guide to vegetarian diets: issues and applications. 2nd ed. Sudburg, Mass: Jones and Bartlett Publishers; 2004.
9. Holick MF. The vitamin D epidemic and its health consequences. *J Nutr.* November 2005;135(11):2739S-2748S.
10. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Nutrition during pregnancy. Washington, DC: National Academy Press; 1990.
11. Reddy S, Sanders TA, Obeid O. The influence of maternal vegetarian diet on essential fatty acid status of the newborn. *Eur J Clin Nutr.* 1994;48(5):358-368.

EJEMPLO DE MENU PARA GESTANTES
<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g de copos de cereal con unos 40 g de pasas de uva y 250 ml (una taza) de leche de almendras fortificada • dos rebanadas de pan integral tostado con dos cucharadas de maní untado • 185 ml (¾ taza) de jugo de frutas fortificado con calcio
<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • un sándwich de 140 g de tofu cocido y lechuga en pan integral • 100 g de ensalada de hortalizas crudas con hierbas y jugo de limón • una porción de fruta
<p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g de arroz con unos 140 g de porotos colorados • 80 g de brócoli con levadura nutricional • unos 60 g de ensalada de espinaca • 250 ml (una taza) de bebida fortificada a base de soja
<p>Entre comidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 nueces • 150 g de ensalada de frutas sin jugo • 4 galletas integrales de trigo
<p>Que no te falten fuentes confiables de vitamina B₁₂, como complejos vitamínicos prenatales o alimentos fortificados</p>

Ideas para tu menú:

- Armá tus comidas en base a cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas. Incluí semillas de sésamo, germen de trigo o levadura nutricional para mejorar el sabor y la nutrición.
- Los vegetales de hoja verde cocidos son una bomba de nutrición. Agregalos a sopas y guisos.
- Entre comidas, podés picar frutos secos y frutas desecadas para aumentar tu ingesta de hierro y otros nutrientes importantes.

GUIA PARA TENER UNA BUENA SALUD DURANTE EL EMBARAZO
<ul style="list-style-type: none"> • Si estás planeando un embarazo, empezá a alimentarte de forma saludable antes de la concepción. Las reservas de nutrientes de tu cuerpo permiten las primeras etapas del crecimiento y el desarrollo del feto.
<ul style="list-style-type: none"> • Mantené un aumento de peso estable: apuntá a subir uno o dos kilos en total en el primer trimestre y, de ahí en más, unos 500 gramos por semana. Si tenías un peso saludable antes de la gestación, se recomienda que subas entre 11 y 16 kilos en total. En cambio, si tu peso era muy bajo, deberías aumentar entre 12 y 18 kilos y, si tenías sobrepeso, entre 7 y 11 kilos. Si cursás un embarazo gemelar, el aumento debería ser de 16 a 20 kilos.
<ul style="list-style-type: none"> • Andá a controles médicos con regularidad.
<ul style="list-style-type: none"> • No consumas alcohol ni productos que contengan tabaco.
<ul style="list-style-type: none"> • No te pases de 300 mg de cafeína al día (equivalente a unas 3 tazas de 150 ml de café).
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer actividad física durante el embarazo suele ser beneficioso para la gestante y el feto. Consultá a tu médico sobre el plan de ejercicios más adecuado para vos.
<ul style="list-style-type: none"> • Limitá tu consumo de calorías vacías, que son las que provienen de las golosinas y las comidas procesadas. ¡Que tus calorías sumen nutrición!

Lactancia

Las indicaciones para la gestación son las mismas que se sugieren para el momento de la lactancia. Los requerimientos calóricos para la producción de leche son incluso mayores que los del embarazo, así que vas a tener que aumentar un poco tu ingesta. Durante los primeros seis meses de lactancia, necesitás 500 calorías diarias más que antes de la concepción. Este número baja a 400 calorías adicionales para los siguientes seis meses de amamantamiento. Las necesidades proteicas son las mismas que durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo: 25 gramos diarios de proteína más que antes de la concepción.

Abstract

The concept of prenatal flavor learning can be used to motivate women to eat healthy foods. The flavors of the foods in the maternal diet are found in the amniotic fluid swallowed by the fetus, with the fetus developing a preference for those flavors that is shown to persist in infancy. Furthermore, flavor preferences in infancy can persist into childhood and even into adulthood. Thus, the intrauterine environment may have a life-long influence on flavor preferences and healthy eating. This is an empowering concept for a pregnant woman: her baby will develop a preference for what she eats. However, education alone about this concept may not be sufficient to motivate behavior change. The evidence for health promotion strategies demonstrated to be effective in pregnancy is presented here, along with associated implications for prenatal flavor learning and the prevention of obesity and diabetes.

Análisis

Para este trabajo, se buscó llevar a cabo una traducción orientada al receptor siguiendo el enfoque funcionalista de Christiane Nord. De acuerdo con su criterio, el primer paso a la hora de realizar una traducción es definir si será documento o instrumento, para lo cual deben analizarse el contenido del texto (y lo que deja implícito, como el conocimiento necesario para comprenderlo y el posicionamiento de sus autores), el encargo de traducción y los contextos comunicativos de origen y de llegada. En este caso, es una traducción-instrumento, ya que sirve como un mensaje independiente “para una nueva interacción comunicativa entre el emisor de la cultura base y un público localizado en la cultura meta, bajo las condiciones de la cultura meta, basándose en la oferta de información del texto base” (2009:227). A diferencia de lo que ocurre con las traducciones-documento, aquí no se busca que el lector sea consciente de que es un texto que originalmente tenía otra audiencia esperada. Además, este tipo de traducciones se caracterizan por orientarse hacia la audiencia de llegada y no a la de origen y, en consecuencia, requieren más modificaciones. Una vez establecido el tipo de traducción y su orientación hacia una de las dos culturas, es más sencillo identificar los elementos que resultarán problemáticos y que deberán alterarse para los nuevos receptores del mensaje. Priorizaremos que el producto sea informativo, didáctico (función referencial), pedagógico e imperativo (función apelativa). Al momento de realizar este trabajo, notamos que los contextos de la cultura de origen en los que se escribieron los textos presentan ciertas características -que se ven reflejadas en los artículos - que resultan incompatibles con las del contexto de llegada. A partir del encargo, quedan expuestas las mayores dificultades que surgen de estas inequivalencias, a las que nos enfrentaremos durante el proceso de traducción.

En primer lugar, explicaremos los motivos por los cuales la traducción ya existente no podría haberse utilizado para este encargo. Luego, dividiremos los desafíos de este trabajo en dos categorías: por un lado, están los que deben abarcarse a nivel global en el texto (tales como el formato y el registro); por otro, los que se resuelven de forma puntual a nivel léxico. Algunos de estos últimos se desprenden de las diferencias en cuanto a la percepción del género, y que llevan a que se deban hacer modificaciones para satisfacer los requisitos de la revista, y otros se relacionan con la necesidad de adaptar o eliminar aquellos elementos técnicos o extranjerizantes que dificulten la recepción de la información.

1. Necesidad de retraducción

El término “retraducir” tiene dos acepciones: una es tomar un texto ya traducido como fuente y usarlo para crear una nueva traducción a una tercera lengua o a la de origen (también llamado “retrotraducir”), y la otra es generar una nueva traducción de un texto base cuando ya hay una existente (Trujillo, 2003). En este trabajo, utilizaremos esta palabra en el segundo sentido.

En *Retraducir* (2012), el traductor y profesor español David Paradela López enumera los motivos por los que puede surgir esta necesidad: “por capricho; por rifirrafes de derechos; por haberse realizado por lengua interpuesta la versión anterior; porque la traducción existente ha envejecido”. En el blog sobre lenguas y traducción *En la luna de Babel*, Scheherezade Surià (2016), retoma el artículo de Paradela López y agrega, entre otras, “la necesidad de realizar una nueva traducción cuando la primera tiene deficiencias” o por “el afán de querer modernizar [la obra]”. Esto

último incluye “adaptarse a los nuevos tiempos si, por ejemplo, se quieren eliminar ciertas referencias y abarcar más opciones, ya sean religiosas, sexuales o de género”.

Sobre este tema, Juan Manuel Ortiz (2003), un traductor y editor español, señala que “cada época tiene un gusto y una manera de abordar la lengua [...]. La institución cultural propone, a través de las editoriales, distintas traducciones y ediciones para lectores con gustos e inquietudes diferentes”. Con esta perspectiva, la nueva traducción puede alejarse tanto del texto original que podría pasar por creación, y el traductor, por autor. El límite lo establece el encargo de un comitente, que fija las características del producto que espera y coarta la libertad de quien traduce.

Las retraducciones son muy frecuentes en algunos tipos textuales, pero no tanto en otros. Los textos científicos, como los que constituyen el encargo, suelen necesitar menos de este recurso que, por ejemplo, los literarios. Por distintos motivos, que incluyen cambios sociales en la cultura de llegada o nuevas tendencias entre los traductores, una vez traducidas las obras literarias, suelen llevarse a cabo traducciones subsiguientes para apelar a las nuevas audiencias. Tal es el ejemplo que describe Saliha Paker (2005) en su capítulo *Turkish Translations*, incluido en el libro *Routledge Encyclopedia of Translation Studies*. Según detalla, en el año 1879, Şemseddin Sami retradujo los primeros ocho capítulos de *Les Misérables* llevando a cabo algunas modificaciones para mejorar su recepción en la cultura meta. Puntualmente, simplificó el vocabulario y las estructuras sintácticas de la novela, para que el resultado fuese fiel al original en cuanto a la semántica, sin dificultar la comprensión ni el disfrute por parte de los lectores. En esa situación, Sami estaba haciendo una crítica a la traducción literal, fundada en que no permitía llegar a productos que se leyeran como el texto base, a diferencia de lo que se sostenía en la época. Por supuesto, la necesidad de retraducir ese texto de una forma simplificada tiene motivaciones distintas a las de este encargo, pero lo que prima en ambos casos es la idea de acortar la distancia entre la audiencia y el texto.

Como se mencionó en el encargo, la ficha de nutrición del grupo Physicians Committee for Responsible Medicine que compone la mayor parte del texto base ya fue traducida. Sin embargo, el comitente encargó un nuevo producto debido a que había numerosas diferencias entre lo que se ofrecía en esa primera traducción y lo que se necesitaba para la nueva situación comunicativa. La traducción original, que aparece en el sitio web del Comité de Médicos (ver anexo), no satisface las demandas de este encargo por numerosos motivos.

En primer lugar, está incompleta: el texto en inglés tiene una extensión de casi 2400 palabras, mientras que la traducción consta de 639, es decir, menos del 30% de la totalidad. Este es el problema más fácil de solucionar, por lo que no se tratará más adelante en el análisis.

En segundo lugar, no tiene una perspectiva inclusiva en cuanto al género ni a las situaciones familiares menos hegemónicas en las que la persona gestante decida no ser una figura de crianza una vez que el menor nazca. Se hace alusión constante a “las mamás” y “sus bebés”, aunque sería más correcto desde un punto de vista médico referirse a “las personas gestantes” y “los embriones” o “fetos”, dependiendo de qué tan avanzado esté el embarazo. El lexema “bebé” acarrea un contenido afectivo y, en Argentina, su uso referido a las personas por nacer muchas veces se asocia a los movimientos antiabortistas. La revista que publicará la traducción no tiene intenciones de usar términos vinculados a estos grupos.

En tercer lugar, en la primera traducción se optó por el trato de “usted” hacia la audiencia. Desde la perspectiva de la revista, se fomenta el trato de “vos”, que resta un poco de formalidad. En algunos dialectos en los que se usa el

voseo, este se restringe al habla familiar, pero en el español rioplatense es una “forma aceptada en el dialecto hablado y escrito” (Amoux, 2009:162).

Por último, en la traducción ya existente no se tomó ninguna medida frente a la presencia de culturemas. El resultado es una traducción extranjerizante, con muchos datos que solo son de utilidad para un público hispanohablante con residencia en Estados Unidos. Como la audiencia de este trabajo es mayormente porteña, buscaremos eliminar todos los datos que no sean útiles o que puedan resultar confusos para los lectores. El objetivo será producir una traducción domesticada, es decir, una que contenga elementos típicos de la cultura de llegada y ninguna cápsula cultural de otros grupos. Las traducciones con una fuerte orientación hacia la audiencia permiten que los lectores las perciban como textos base creados en su propia esfera, y esto se relaciona estrechamente con el concepto de traducción-instrumento de Nord que se describió al comienzo del análisis.

Como se verá a continuación, en este trabajo los desafíos mencionados se resolvieron desde un enfoque diferente al de la traducción ya publicada.

2. Problemáticas relacionadas con el género

Existe una distinción que en ambos textos base se pasa por alto entre el sexo como factor biológico y el género como constructo social y cultural, autopercibido por cada individuo. Como los dos versan sobre un tema tan estrechamente asociado al género como es el embarazo, esta postura biologicista y “binarista” (Ivonne Vizcarra Bordi y Ana Gabriela Rincón Rubio, 2017:1) aparece frecuentemente en los artículos. Para muchos, esta situación podría pasar desapercibida. Sin embargo, hay quienes creen que, ya sea por descuido o como posicionamiento, esta decisión podría vulnerar los derechos de aquellas personas cuyo género no coincide con su sexo biológico (y, por lo tanto, con su género asignado al nacer). La revista en la que aparecerá la traducción, por ejemplo, considera que un embarazo puede ser atravesado por personas de más de un género, por lo que, para su publicación, los textos deberán adaptarse a nuevos parámetros.

Con el propósito de sortear este problema, el comitente envió a modo de sugerencia dos guías de estilo nacionales que ofrecen estrategias “para evitar el masculino genérico, que propicia la invisibilización y discriminación” (CCT CONICET-CENPAT, 2020:4): la *Guía para el uso de un lenguaje no sexista e igualitario en la HCDN* (2015) y la *Guía de Lenguaje Inclusivo No Sexista* del CCT CONICET-CENPAT (2020). Estas guías fueron tenidas en cuenta solo en algunos casos, debido a que se mantienen dentro del binarismo hombre/mujer, que no incluye a personas no binarias, *queery* de género fluido, entre otras identidades que quedan relegadas. En este trabajo, no se trata de evitar el masculino genérico, sino de modificar la asociación entre “persona de sexo femenino” y “persona que usa pronombres femeninos y se percibe como mujer”. Aun así, podemos servirnos de muchas soluciones que proponen para lograrlo. La *Guía para el uso de un lenguaje no sexista e igualitario en la HCDN* comienza con la siguiente cita de la Convención Nacional Constituyente de 1994: “Es un derecho inalienable el poder nombrar y ser nombrado y nombrada con respecto a la propia identidad. Cuando el lenguaje común universaliza el masculino como patrón para

abarcar toda la realidad, expresa a través de la lengua el estado de discriminación de la mujer” (2015:3). Del mismo modo, nombrar a todas las personas con capacidad de gestar en femenino es referirse a ellas por su sexo y no por su género y constituye un acto de discriminación hacia parte de la población trans. Si bien en la cita se menciona la importancia del derecho a la identidad, también se explicita en el doblote que solo hay dos opciones aceptadas. Esta visión se ve reflejada en las herramientas que se proveen en ambas guías, y es por este motivo que no se acataron en su totalidad a la hora de llevar a cabo la presente traducción. De todos modos, no deja de ser pertinente mencionarlas, ya que el mero hecho de que hayan sido redactadas indica una necesidad social de nombramos de otras formas y un reconocimiento de que la lengua y la sociedad se modifican mutuamente. Además, en ellas se describen conceptos como androcentrismo, violencia simbólica, sexo y género y usos sexistas del lenguaje como forma de legitimización de la supremacía masculina, que son fundamentales para comprender la situación social que subyace esta lucha lingüística.

En este sentido, la guía del CCT CONICET-CENPAT expresa de forma clara y tajante los motivos por los cuales el lenguaje no sexista es necesario:

Ofrecemos una guía de estilo que contribuye a que nuestras comunicaciones cotidianas visibilicen a las mujeres y otras identidades [ya que] no cabe duda de que la lengua es un producto social e histórico en permanente cambio, que acumula y expresa las experiencias de cada sociedad, y las categorías gramaticales también. Por lo tanto, el lenguaje no es masculino ni femenino, y en la lengua española el masculino no es neutro. (2020:2)

Las herramientas que se proponen en estas guías son: el uso de sustantivos colectivos (“la Secretaría”), genéricos (“integrantes de la Cámara Baja”) y abstractos (“la Presidencia”); la supresión del artículo, cuando los sustantivos que acompañe sean comunes en cuanto al género; la elección de pronombres (quien, quienes, alguien) y determinantes (cada, cualquiera, sus) sin marcas de género; la omisión del sujeto y el reemplazo de la estructura por otra infinitiva o impersonal con “se”; las construcciones que tienen la palabra “persona” como núcleo y una cláusula restrictiva u otros modificadores, y el desdoblamiento o forma doble, ya sea completo (artículos, sustantivos y otros modificadores), solo de los artículos (si el sustantivo es invariable) o con barras antes de las desinencias que indiquen masculino o femenino.

En la búsqueda de otras fuentes que ofrecieran estrategias para sortear el sexismo en el discurso, se encontraron dos guías españolas: la *Guía para el uso no sexista del lenguaje en la Universitat Autònoma de Barcelona* (Kelso, Marçal y Nogués, 2011) y la *Guía del lenguaje no sexista* publicada por la Universidad Nacional de Educación a Distancia española (s.f). La información que contienen es, a grandes rasgos, la misma que las dos nacionales: ofrecen soluciones para evitar el masculino genérico, pero no consiguen visibilizar a la población trans, al igual que las que envió el comitente, ya que, para lograr eso, deberían tomar distancia de los usos aceptados por la normativa. A continuación, presentaremos casos en los que se pudieron utilizar las estrategias presentadas en estas guías.

En los artículos a traducir se menciona constantemente a “las mujeres embarazadas” (“*pregnant women*”). Por ejemplo: “*All pregnant women need to choose their meals wisely*”. En esta instancia, podemos ampararnos en el

concepto de “persona gestante” que se utilizó en la ley 27.610 como equivalente de género neutro a “embarazada” con el propósito explícito de incluir tanto a mujeres como a personas con capacidad de gestar. con otras identidades de género De ese modo, la traducción puede resolverse como: “Todas las personas gestantes deben elegir sus comidas a conciencia”. En casos así, podemos utilizar las formas genéricas: “Recurrimos nombres [sic] invariables en cuanto al género, también llamados epicenos (es decir, sustantivos de género inherente arbitrario)” (Heura Marçal, Fiona Kelso y Mercè Nogués, 2011:12).

Otro ejemplo similar es la mención que se hace en el primer artículo a: “*Needs for women following a vegetarian diet [may be higher]*”. En este caso en particular, el género y el sexo son irrelevantes, por lo que podemos decir: “Quienes siguen una dieta vegetariana estricta podrían necesitar valores más altos”. El uso de construcciones con pronombres sin marcas de género, como “quien” o “quienes” aparece en las tres guías argentinas.

Claro está, en algunas ocasiones será pertinente hacer referencia al sexo biológico de las personas gestantes, que, como indica la *Guía básica sobre diversidad sexual* publicada por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2016), siempre será femenino. Por ejemplo, el texto hace mención a: “*The DRI for women ages 19-50*”. Es evidente que se refiere a sus necesidades fisiológicas y no a su género, por lo que en la traducción se deberá hacer alusión a “la Dosis Diaria Recomendada para las personas de sexo femenino de entre 19 y 50 años”, que, aunque sea más extenso, no excluye a aquellas personas cuya identidad de género no coincida con su sexo asignado al nacer. Se consideró como opción hacer mención a las “personas de sexo biológico femenino”, pero se descartó por ser redundante: el sexo siempre es una categoría biológica. Si bien se podría haber dejado para reforzar la distinción entre ese concepto y el de género (social y autopercibido), finalmente la decisión giró en torno a reducir la extensión del término, que en adelante se intercambiaría con su sigla, PSF. En la traducción parcial que se ofrecía en el sitio web oficial, en cambio, se optó por hablar de “mujeres”. La revista que describió el comitente no publicaría esa resolución de ninguna manera.

Ahora bien, como se mencionó anteriormente, todas estas guías ofrecen herramientas limitadas por el canon lingüístico y que suelen visibilizar a hombres y a mujeres, pero no a otras identidades de género. Le traductore Ártemis López (s.f) denomina estas estrategias para evitar toda marca de género “lenguaje no binario indirecto” (LNI), y las distingue del “lenguaje no binario directo” (LND), que engloba usos no estandarizados a través de los que se “deja en claro sin pudor que [se] incluye a las personas no binarias”. Esto plantea un problema: ¿se puede aludir a las personas cuyas identidades no encajen en el binarismo hombre/mujer sin salirse de la normativa? Y, sobre todo, ¿es más importante respetar el criterio de las instituciones normativas que buscan establecer los límites de la lengua o la necesidad de las minorías de ser nombradas? En este caso, la respuesta la indica la postura de la revista, cuyo objetivo es brindar información (en este caso, acerca de la nutrición durante el embarazo), más allá del género de quienes lean la nota, y, al mismo tiempo, posicionarse ideológica y políticamente del lado de las personas que suelen quedar relegadas. Por lo tanto, concluimos que la mejor alternativa es utilizar las herramientas estandarizadas presentes en todas las guías para algunos casos y, en aquellas situaciones en las que no sea suficiente, buscar otras estrategias. Estas pueden quedar por fuera del uso canónico de la lengua, dado que la prioridad de la revista es, ante todo, respetar las diversas identidades de su audiencia y, para ello, evitar construcciones que impliquen su malgenerización. El sitio web GSRDI (Géneros, Sexualidades y Romanticismos Diversos e Intersexo, s.f) define la

malgenerización, también conocida como misgendering, como “una forma de transfobia que consiste en tratar a las personas trans como si fueran de un género que no es el suyo” e incluye entre los ejemplos “dar por hecho que una persona es de un género en base a su apariencia” (lo cual es especialmente frecuente durante la gestación), “tratar a las personas no binarias como si en el fondo fueran binarias” y “tratar a las personas trans (sean binarias o no binarias) como si en el fondo fueran de su género asignado”. Este concepto se retoma en numerosas publicaciones realizadas en Internet por personas que no entran en el espectro de lo binario.

En este sentido, en el *Glosario del Género*, que publicó National Geographic (2017, [en línea]) luego de asesorarse con los autores del libro *The Teaching Transgender Toolkit*, se argumenta que la concepción binaísta del género es limitante y problemática “para quienes no encajan de manera clara en las categorías de uno u otro”. La solución que se propone para evitar esto es el uso de lenguaje inclusivo no binario. Para llenar un vacío léxico, los hablantes varían la morfología de las palabras existentes; puntualmente, se está instaurando el uso de un nuevo gramema flexivo, la «x» (o la «e»), para dar el significado genérico que se le suele dar al masculino. Por su parte, la «o» (por ejemplo, en “maestro”) y la «e» (en “pibe” y “nene”) que se utilizaban para el masculino genérico se desplazan a un lugar exclusivo del masculino. Como explica Juan Manuel Ontivero (2018 [en línea]), un docente y corrector publicado por Vestigium: “Los neologismos del lenguaje inclusivo aparecerán en las desinencias vocálicas”. Sobre este uso, la guía del CCT CONICET-CENPAT dice que el uso de la «x» en reemplazo de la «o» (o de otro morfema que indique el género masculino) debe evitarse, ya que no es legible. Si bien reconoce los usos con «e», solo los recomienda para contextos comunicativos donde el nivel de formalidad sea bajo, “dada la reticencia actual a su uso en situaciones formales” (p. 7). En esta traducción, optar por un uso no canónico sirve un doble propósito, ya que, además de resolver una laguna semántica y visibilizar a las identidades que de otro modo quedarían excluidas, evita que los lectores asocien el texto a un producto académico de un nivel que les podría resultar inalcanzable. Además, en el artículo *Tú, yo, elle y el lenguaje no binario*, López (s.f) reivindica el uso de la «x», en respuesta a quienes no lo consideran válido por sus resultados impronunciables: “Lo cierto es que se usa sobre todo en el lenguaje escrito y es un acto de activismo lingüístico que busca forzar la reflexión. El uso de un sonido y una letra extraños al español es intencionado”, y añade que “el morfema se puede pronunciar, y de hecho se pronuncia, de cuatro maneras diferentes: «traductorx» puede ser /traduk'torks/, /traduk'toreks/, /tradukto'rekis/ o /traduk'tore/”.

Hay instituciones de gran influencia que hacen eco de esta situación que se ve cada vez más polarizada. En el último año, se publicaron dos textos que trataron de modos muy diferentes el tema del lenguaje inclusivo: por un lado, la Real Academia Española, a favor de sostener el uso del masculino genérico; por otro, el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación Argentina, a favor de buscar estrategias para reemplazarlo. Según sostiene la primera institución, el español tiende a utilizar lo que se conoce como masculino genérico “para designar la clase, es decir, a todos los individuos de la especie, sin distinción de sexos” (Diccionario panhispánico de dudas [en línea]). Esta afirmación ha sido motivo de tanta controversia que, en 2020, se publicó el *Informe de la RAE sobre el lenguaje inclusivo y cuestiones conexas* (2020). En dicho texto, la institución española negó rotundamente que el masculino genérico simbolizara la supremacía de los hombres por sobre los demás géneros, sino que lo describió como “un mecanismo inclusivo del que el español ya dispone”, ya que “como término no marcado de la oposición de género, puede referirse a grupos mixtos y, en contextos genéricos o inespecíficos, a personas de uno u otro sexo”. También

sugiere que no invisibiliza a la mujer ya que es “un mecanismo del sistema lingüístico establecido por evolución a lo largo de la historia de la lengua existente” (p. 64). Asimismo, rechaza casi todos los usos que busquen visibilizar a los otros géneros: si bien adaptó algunas de sus definiciones reemplazando el masculino genérico por términos abstractos, se opone al desdoblamiento por ser antieconómico e “innecesario” (p. 70) y al uso de la «x» y la «e» por ser “ajeno a la morfología del español”, “innecesario” y, en el caso de la «x», “impronunciable” (p. 74). Si bien se menciona que no están entre las tareas de la Real Academia “la de impulsar, dirigir o frenar cambios lingüísticos de cualquier naturaleza” (p. 4), todo el informe está redactado de manera prescriptiva, señalando lo que se debe y lo que no se debe hacer. En este texto, se hace alusión a hombres y mujeres y se habla de “ambos sexos”, cuando la cuestión que hace a la identidad de las personas no es su sexo sino su género. Los conceptos de sexo y género se usan de forma intercambiable, y esto constituye una postura biologicista que invisibiliza a las personas trans. Inclusive llega a decir que “cuando los sustantivos designan seres animados, pueden presentar terminaciones diferentes para cada género según el sexo del referente: «gato/gata»; «mago/maga», «bombero/bombero» (p. 75), anulando por completo la posibilidad de que el sexo y el género no coincidan. Si bien hay algunas menciones a “quienes no se sientan identificados con ninguna de las categorías sexuales o genéricas binarias” (p. 65), el hecho de que se hable de estas personas como un caso tan excepcional indica claramente el posicionamiento de la Real Academia frente a ellas. La publicación de este informe generó respuestas tanto a favor como en contra por parte de otros lingüistas. Destacamos la opinión de Mamen Horno (2020), quien enseña Lingüística General en la Universidad de Zaragoza y, en una entrevista para el diario El Confidencial, manifestó que: “La lengua es un arma política y lo ha sido siempre, en ocasiones al servicio del poder y ahora al servicio de un grupo social desfavorecido como las mujeres”. Además, agregó que “a los académicos no se les debería haber preguntado, porque es muy difícil que ellos vayan a admitir cambios. Lo aceptarán en algún momento. Pero ahora no porque esto es un cambio político”.

En oposición al discurso de la Real Academia Española, el mismo año, el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación lanzó una guía de estilo que va más allá de los usos canónicos y avalados por otras instituciones: se trata de *(Re)Nombrar. Guía para una comunicación con perspectiva de género* (2020), que fue elegida como la fuente de referencia más completa para este aspecto de la traducción por numerosos motivos. El primero y principal es que incluye tanto las soluciones que ya se mencionaron en guías anteriores como el uso de neologismos y “neopronombres” (López, s.f) no estandarizados para referenciar a los géneros que exceden “la bicategorización reduccionista de ‘varones’ y ‘mujeres’” (p. 18). Con este fin, presenta las similitudes y diferencias entre «x» y la «e», que, en la guía, tienen un uso intercambiable. En segundo lugar, este documento posee un gran peso simbólico. Este yace en que se puede utilizar para refutar uno de los argumentos que más esgrimen quienes no apoyan el uso del lenguaje inclusivo no binario, que es que una fuente de autoridad (la Real Academia) lo rechaza, ya que pasa a haber otra que lo apoya. Lo que es más, este texto refuta con argumentos orientados a lo sociolingüístico todas las reglas que la RAE declara (pero no justifica), y se posiciona como una herramienta didáctica que provee opciones, no como una serie de prescripciones para los hablantes. En este sentido, manifiesta que el lenguaje inclusivo forma parte de “un cambio de paradigma”, que es necesario porque “todo aquello que no nombramos o que nombramos de manera poco inclusiva queda fuera de nuestras enunciaciones y, por lo tanto, se vuelve invisible” (p. 4). De este modo, contar con una herramienta con aval institucional y nacional le da a estos

nuevos usos un marco académico de estandarización. En tercer lugar, tiene un enfoque más integral: muestra sus bases tanto en necesidades sociales como en la legislación nacional e internacional, describe algunos logros alcanzados y otros que siguen estando en el horizonte y da estrategias para analizar el discurso y aplicar lenguaje no sexista. Si bien es concisa y práctica, no deja de ser exhaustiva. Por último, hace referencia al “lenguaje de género [que resulta conveniente] según el tipo de comunicación” (p. 26), es decir, invita a elegir una estrategia en base al grado de formalidad, los integrantes del evento comunicativo, el tema que se aborda, etc.

La revista comparte este enfoque, y, a causa del vacío léxico para incluir a todos los géneros mediante los pronombres existentes y aceptados, opta por el uso no estandarizado de la «x» en reemplazo del morfema que marque el género, que ve cada vez con más frecuencia y en ámbitos más formales. Un caso publicado de lenguaje inclusivo directo es el de la guía *Aportes para pensar la salud de las personas trans*, en la que el amplísimo equipo interdisciplinario que conforma la Organización Capicüa Diversidad (2014:4) optó por “lxs invitamos”, “colaboradorxs” y “nosotrxs mismxs”, entre tantas otras. Hoy en día, incluso desde la página de Facebook del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires se incorporó el uso de la «x»: el 18 de noviembre del 2017, subieron un video con el subtítulo “ORGULLOSXS”; el 17 de mayo del 2018, otro que rezaba: “LAS TRANSFORMACIONES LAS HACEMOS ENTRE TODXS” y llamaba a que “sigamos trabajando juntxs”. Sin embargo, se aplica con errores y sin mucha consistencia (en otras ocasiones, se hizo uso de la forma doble, como en “[Dos años junto a] las vecinas y los vecinos”, y del masculino genérico en “Vamos los vecinos” y “¿Estás listo para la noche de los museos?”).

Como última referencia en cuanto a esta problemática, mencionaremos otro producto periodístico con un enfoque compatible con el que se describió en el encargo. Se trata del suplemento SOY de la revista Página 12, que se describe en su sitio web como “el suplemento de la diversidad, la diferencia y lo raro” y que versa sobre “cultura, fiestas, derechos humanos, sexualidad y comunidad lgbtiq”. En una publicación de noviembre de 2018, su nota de tapa, titulada *Se va a caer*, trató la distinción binaria y asociada a la genitalidad entre los dos géneros socialmente aceptados. Incluyó entrevistas a una persona de género fluido y a otra de identidad no binaria y, como es de esperarse, se utilizó un neopronombre sin marcas de género para mencionarlas: “elle” (p. 4). Además de estos casos, en los que imponer un pronombre como “él” o “ella” atentaría contra su derecho a la identidad de acuerdo con la legislación vigente, la revista usó lenguaje inclusivo no binario (tanto con «x» como con «e») para sortear el problema del masculino genérico. Así, se habló, por ejemplo, de “une hije recién nace”, “la mayoría de les argentines” (p. 4), “pibxs” (p.2) y “artesansx” (p. 3). Esta decisión parece la más coherente, ya que los usos del lenguaje acompañan los temas seleccionados para tratar y el enfoque manifestado sobre ellos, y es una prueba de que una revista puede usar lenguaje inclusivo no binario directo, si esto es lo que su audiencia esperada desea.

Cabe destacar que Caro Gero González Devesa, la persona entrevistada en la nota de tapa, ofrece una distinción crucial para esta tesina: “La línea de división del trabajo generalmente ubica el punto en el parto. No necesariamente una mujer tiene el cuerpo preparado para parir. Y hay cuerpos masculinos trans, intersex y personas no binarias que también pueden parir. Lo que tenés entre las piernas, la manera de vestir y el nombre que te pusieron no tienen por qué ser siempre igual. Todo eso puede cambiar” (p. 6). En este fragmento, queda en evidencia que el punto de vista que busca difundir este suplemento es similar al de la revista del encargo, que las personas que los leen tienen criterios similares y, por lo tanto, que probablemente tengan una buena recepción las mismas estrategias lingüísticas.

Siguiendo esta línea, cuando nos enfrentamos a una oración como: “*But it helps to remember that one of you is very small*”, podemos traducirla como: “Pero es útil tener en cuenta que unx de ustedes es muy pequeñx”. Asimismo, cuando nos referimos a la persona gestante, usamos la «x» en casos como “¡No te quedes cortx de B12!” y “lo más prudente es que tomes algún suplemento vitamínico con el que estés segurx” y no hablamos de “médicos”, sino de “médicxs”. Si bien estos usos aún no fueron completamente aceptados, es innegable que existen y que conforman un “giro nuevo en una lengua”, que es una de las acepciones que el mismo Diccionario de la Real Academia Española propone para la palabra “neologismo”.

3. Problemáticas relacionadas con la recepción del texto en cultura meta

Como es sabido, cada tipo textual tiene sus propias características y, en esta traducción, nos enfrentamos a tipos textuales diferentes: los artículos académicos de origen deben pasar por una transformación profunda para leerse como un artículo informal de una revista. La audiencia de lectores legos del texto meta también demanda modificaciones para que la lectura sea más sencilla. Por esto, lo prioritario es que el contenido del texto sea accesible y que lo relativo a la forma se modifique de manera tal que el resultado sea cohesivo, coherente y apropiado en el nuevo contexto. Debemos distinguir entre los problemas que se presentan a nivel textual y conllevan soluciones integrales y los problemas que surgen a nivel léxico y deben resolverse de modo más puntual.

3.1 A nivel textual

Visualmente, es notorio que se realizaron modificaciones en el formato del texto. Para tomar distancia de los textos académicos y posicionar el texto como artículo periodístico, se cambió el formato en el que se presentaban los datos del Comité de Médicos por una Medicina Responsable al comienzo del artículo. El nuevo texto llevará en el lugar del foco visual el nombre de la sección en la que aparezca el texto, una volanta y un título llamativos y un copete que presente el tema y capte la atención de los lectores. La elección de todas estas partes de la nota está más relacionada con estrategias de *marketing* y con el estilo que suele tener la revista que con una traducción fiel a algún fragmento del texto base, y, por ese motivo, quedará en manos del equipo de edición. Del mismo modo, serán ellos quienes establezcan de qué forma y en qué medida brindar las formas de contactar a los autores del texto base, que se incluyeron entre corchetes antes de la traducción. Esta libertad tiene límites, en vistas de que tienen la obligación legal de nombrarlos como fuente de la información, ya que la ley 11.723 contempla que “los escritos de toda naturaleza y extensión” constituyen propiedad intelectual y acarrearán derechos de autor. Cabe mencionar que todas las decisiones sobre el diseño de la página, el tipo de letra y demás cuestiones estéticas quedará en manos del equipo de edición de la revista.

En cuanto a los otros elementos paratextuales, la lista de once referencias con las que se justifican los datos brindados en el texto base resulta excesiva para la función de la traducción. Se optó por eliminarla, pero los lectores a los que les interese el tema y que deseen acceder a más información pueden encontrarla con facilidad, debido a que la revista debe mencionar a los autores del texto original. Por otra parte, se agregaron nuevas notas en el pie de

página, aclarando qué fragmentos no pertenecen al Comité de Médicos por una Medicina Responsable, sino a la persona encargada de la traducción y a Trout y Wetzel-Effinger, quienes escribieron el segundo texto base. Para que el resumen de su artículo pudiese incorporarse de un modo más homogéneo al resto de la nota, se lo incluyó como un párrafo más, bajo el subtítulo “Aprendizaje prenatal de los sabores”. Este término, que se eligió como traducción del concepto clave, fue el utilizado por Regalado, Rubio-Navarro, Salas y Torero (2013:4) en el artículo “Desarrollo de la discriminación de los sabores”.

Además de estas cuestiones de forma, se unificaron los registros de los dos textos base, ya que el segundo era más formal e impersonal. En cambio, en la traducción se continuó haciendo alusión al lector en segunda persona del singular todo lo posible. Así, “*The flavors of the foods in the maternal diet*” se tradujo como “Los sabores que incluís en tu dieta”, y “*This is an empowering concept for a pregnant woman: her baby will develop a preference for what she eats*”, como “Este concepto te otorga un gran poder como gestante: los gustos del feto van a formarse a partir de lo que ingieras”. El resultado es un texto meta cuyo registro es aún más informal que el del primer texto base. Por un lado, el uso de una forma no canónica como es el lenguaje no binario favorece que quienes leen no perciban el texto como algo estrictamente académico (CCT CONICET-CENPAT, 2020:7). Por otro, se espera una audiencia de personas no especializadas en medicina ni nutrición, a las que puede beneficiar que el léxico no sea tan técnico.

Para hacer más accesible la lectura, se cambiaron algunas estructuras. Tal fue el caso de la reorganización de un párrafo que versaba sobre el ácido fólico:

As its name (derived from the word “foliage”) implies, its natural source is leafy greens. Legumes are also rich in folate. Because diets can be erratic, it is prudent to take a multiple vitamin or other supplement that provides at least 400 µg/day. Many breakfast cereals and other grain products are now fortified with folate. During pregnancy, 600 µg/day of folate is needed.

Como se puede ver, hay dos temas centrales en este fragmento: las fuentes de ácido fólico y la dosis diaria que se recomienda ingerir. Para que esta distinción fuera más clara y que la información estuviese más ordenada, teniendo en consideración que, para los lectores que no comprenden cabalmente el texto, el vaivén entre tópicos lo vuelve innecesariamente más difícil de seguir, se cambió el orden en el que aparecían las oraciones:

Como lo indica su nombre (que deriva de la misma raíz que “follaje”), la fuente natural de esta vitamina son los vegetales de hoja verde. Las legumbres y algunos productos fortificados hechos a base de cereales también son ricos en folacina. Como la alimentación es variable, lo más prudente es que tomes algún suplemento vitamínico con el que estés seguro de alcanzar los 0,4 miligramos diarios que se recomiendan para antes de la concepción. Esta cifra aumenta a 0,6 miligramos en el embarazo.

Mencionaremos, además, el párrafo que describe la absorción del hierro, que también se reorganizó para facilitar la lectura:

Vegetarian women should include iron-rich plant foods daily, in addition to taking their prescribed vitamins or supplements. Iron supplements should not be taken at the same time as tea, coffee, or calcium supplements. Dairy

products decrease iron absorption and should be avoided. Iron sources include whole and enriched grains, legumes, nuts, seeds, dark green vegetables, dried fruit, and blackstrap molasses. Including vitamin C-rich foods at meals can increase absorption of iron from these sources.

El orden elegido para la traducción fue el siguiente: en la primera oración, se presentó la idea principal de este párrafo y su conexión con el anterior; en la segunda, se mencionaron las fuentes del nutriente en cuestión; en la tercera y la cuarta, se hizo referencia a qué combinaciones favorecen su absorción y cuáles la perjudican, respectivamente. La omisión de la tercera oración del texto base se explicará en la próxima sección:

Además de estos suplementos o vitaminas, si sos vegetarianx, deberías incluir comidas ricas en hierro todos los días. Algunas fuentes de este nutriente son: los cereales integrales fortificados, las legumbres, los frutos secos, las semillas, los vegetales de hoja verde oscura, las frutas desecadas y la melaza o “miel negra”. Tené la precaución de no mezclar los suplementos de hierro con té, café, mate ni suplementos de calcio, ya que van a reducir su absorción. Por el contrario, los alimentos ricos en vitamina C favorecen la absorción del hierro.

El segundo texto base también pasó por un proceso de reorganización de las oraciones para lograr un resultado más claro. Por ejemplo, observemos el siguiente fragmento:

The flavors of the foods in the maternal diet are found in the amniotic fluid swallowed by the fetus, with the fetus developing a preference for those flavors that is shown to persist in infancy. Furthermore, flavor preferences in infancy can persist into childhood and even into adulthood.

Para su traducción, las mismas ideas se agruparon de otro modo a nivel sintáctico, de manera tal que las relaciones de causa y consecuencia se vieran con mayor claridad: “Los sabores que incluís en tu dieta también están presentes en el líquido amniótico. El feto traga el líquido, lo que lleva a que desarrolle una preferencia por esos sabores, que puede mantenerse durante la infancia o incluso hasta la adultez”.

También se modificó la última oración del resumen, que hacía referencia a los temas que se desarrollan en secciones subsiguientes de ese texto base y que no aparecen en la traducción: “*The evidence for health promotion strategies demonstrated to be effective in pregnancy is presented here, along with associated implications for prenatal flavor learning and the prevention of obesity and diabetes*”. Ya que dichas estrategias no formarían parte de la nota publicada, el deíctico “*here*” se suprimió, y la oración se rephraseó como una subordinada de la anterior para incluir toda la información relevante, principalmente la relación entre el aprendizaje prenatal de los sabores y la prevención de afecciones graves: “pero es un tema importante del que hay que hablar, ya que se lo asocia a la prevención de la obesidad y la diabetes”.

Otra medida que se tomó para acercar el texto a los lectores fue intentar captar y replicar características de la oralidad en el artículo, con la expectativa de que ayude a mantener el interés de los receptores. En su libro *Language and Culture*, Claire Kramsch (2009:37-41) describe siete rasgos de la oralidad (pensando en la conversación primaria) en contraposición con los de la escritura de textos expositivos. Según explica, no hay una división exacta, sino que existe un *continuum* entre un extremo y otro, y cada texto tiene determinadas características que se consideran típicas de los distintos medios de expresión. Por ejemplo, un rasgo del lenguaje escrito es que permite mayor densidad léxica

y una gramática más compleja, ya que siempre está la posibilidad de releer partes que no hayan quedado claras. Aun así, en la traducción se prefirió varias veces que el léxico fuese menos elevado y, la gramática, más simple, como es en la oralidad. Si bien se la mantuvo dentro de lo normativo desde el punto de vista gramatical (salvo por el lenguaje no binario directo), se evitaron las formas innecesariamente complicadas.

Otra distinción que remarca Kramersch y que se tuvo en cuenta a la hora de traducir es que la escritura tiene el foco puesto en el tema del que se trata el texto, mientras que la oralidad se enfoca en el receptor del mensaje. Esto es de vital importancia, debido a que, en una conversación cara a cara, debemos mantener la atención de nuestro interlocutor, y para eso apelamos a sus emociones. Es probable que esto haya sido lo más enfatizado en la traducción: se le habla de forma directa y constante al lector en casos en los que el texto base no lo hacía. Esto justifica por qué, cuando el artículo decía “*If these foods are included in the diet every day, calcium needs are easily met*”, se tradujo “Si incluís estas comidas y bebidas en la dieta diaria, vas a alcanzar con facilidad la Dosis Diaria Recomendada”. Del mismo modo, “*Iron needs increase during pregnancy*” pasó a ser “Durante la gestación, tu cuerpo va a necesitar más hierro”, y “*Vegetarian women should include iron-rich plant foods daily*” se tradujo como “Si sos vegetarianx, deberías incluir comidas ricas en hierro todos los días”. Otra instancia en la que se llevó a cabo un proceso similar fue cuando se tradujo “*Iron supplements should not be taken at the same time as tea, coffee or calcium supplements*” como “Tené la precaución de no mezclar los suplementos de hierro con té, mate, café ni suplementos de calcio”. Es decir, se buscó reducir la cantidad de oraciones impersonales y aumentar las instancias en las que el receptor pueda verse en el texto, apelando directamente a quien lee a través de la segunda persona del singular.

Además, se introdujeron elementos para mantener al lector en vilo, como exclamaciones y cambios de tono. El segmento “*To be sure of getting adequate B12, it is prudent to take a prenatal vitamin containing vitamin B12 or to take a vitamin B12 supplement*” se modificó para poder incluir una exclamativa: “Para que no te falte este nutriente, deberías tomar un suplemento de B12 o vitaminas prenatales que cubran la DDR. ¡No te quedes cortx de B12!”. La oración “*A note about dietary supplements*” se transformó en “¡Cuidado con los suplementos dietarios!”.

3.2 A nivel léxico

En esta traducción, la función principal de comunicar información de manera eficiente nos lleva a evitar que haya elementos presentes que impliquen demasiada investigación adicional. Tal decisión se tomó antes del comienzo del proceso de traducción en sí mismo: para poder resolver las problemáticas que pudieran presentarse, fue necesario determinar cuál iba a ser el eje o la orientación del texto meta. En este caso, como se tomó un enfoque funcionalista, se estableció que la prioridad era producir una traducción-instrumento en la que primase la función referencial (subfunciones informativa y didáctica), pero que también tuviese un fuerte elemento apelativo (subfunciones imperativa y pedagógica) (Nord, 1998:71). Esta descripción implica que debía escribirse un texto meta que brinde datos, apele a los lectores y no represente un desafío intelectual para ellos, ya sea por la forma en la que está escrito como por su contenido, incluso si esto implicase sacrificar el estilo o el registro del texto fuente. En ese sentido, los tecnolectos y culturemas no pertenecientes a la cultura meta que aparecen en los artículos obstaculizan la recepción de la información principal, ya que distraen y confunden a la audiencia. Con el propósito de que no fuera necesario realizar una búsqueda adicional a la lectura del texto de llegada, estos elementos marcados se explicaron,

reemplazaron o eliminaron. El resultado es una traducción domesticada y más simple, que está al alcance de los conocimientos de más lectores legos.

3.2.1 Explicación de tecnolectos

Las diferencias entre las audiencias esperadas para los textos base y la que se estima que tendrá el texto meta lleva a que debamos modificar los términos técnicos presentes, de manera tal que un público lego no tenga demasiadas dificultades para comprenderlo. Como se mencionó, una de las herramientas con las que contamos frente a tales elementos es la explicación.

La primera situación en la que esto surge es la mención a “*a vegetarian diet*”. Si bien no parece un concepto complicado, en realidad no es tan transparente, ya que el lector puede no saber que hay más de una dieta vegetariana. En su artículo “Cómo es ser vegetariano en Argentina, el ‘paraíso de la carne y el asado’”, el aparentemente ovo-lacto vegetariano Daniel Pardo cuenta su experiencia culinaria en Buenos Aires y dice que “Argentina, y en especial Buenos Aires, es uno de los lugares más benévolos para el vegetariano que [ha] visitado en el hemisferio occidental”. Parece tener razón: según un estudio realizado por Nielsen (2016), Buenos Aires encabeza la lista de ciudades latinoamericanas en las que el veganismo va en alza. Sin embargo, Pardo menciona entre las comidas aptas para su consumo el queso, los huevos y la salsa blanca. Sucede que el concepto de “vegetarianismo” en la Argentina suele estar ligado al consumo de lácteos y huevos y otros productos de origen animal, y no solo de vegetales. Cuando se habla de una dieta vegetariana estricta, por lo general el término que se elige es “vegano”, pero esto tampoco es atinado. El veganismo es una postura ética y moral que abarca mucho más que la alimentación: rechaza toda demanda de productos de origen animal, ya sean comestibles, indumentaria, cosméticos, de uso recreativo, etc. Esto plantea, al menos, dos problemas: por un lado, una dieta no puede ser en sí misma vegana, porque no puede tener un posicionamiento moral, y lo mismo ocurre con los productos que la componen. Aun así, en el artículo (y en la cotidianidad del rioplatense) se habla de “comida vegana”. El término correcto para este uso es “comida apta para veganos”, frecuentemente abreviado APV. Por otro lado, sería desacertado llamar “vegano” a alguien solo porque no consume alimentos de origen animal, ya que puede demandar otros productos, como cuero o cosméticos, y puede optar por esa alimentación con otro propósito, como mejorar su salud o bajar de peso. Como podemos ver, la distinción entre vegetarianismo, veganismo y vegetarianismo estricto existe, pero no es de común conocimiento. Por lo tanto, en la traducción se optó por presentar una breve descripción de algunas opciones, en especial del vegetarianismo estricto, y por explicitar que el artículo se enfoca en esa dieta. En este sentido, también se decidió omitir una mención a los productos lácteos que aparecía en el texto base (“*Dairy products decrease iron absorption and should be avoided*”) por ser irrelevante para la audiencia de llegada.

Si bien las abreviaturas no son tecnolectos complejos, las Dosis Diarias Recomendadas se expresaron con el nombre de la unidad de medida completo. Una audiencia especializada puede leer cifras expresadas en mg y μg sin problemas: ningún profesional de la salud pensaría que las necesidades diarias de vitamina B12 (“*2.4 $\mu\text{g/day}$* ”) y vitamina D (“*5 $\mu\text{g per day}$* ”) están expresadas en miligramos -que es la unidad que le corresponde al calcio (“*1000 mg/day*”)- ni en gramos, como las proteínas (“*46 g/day*”). En el contexto comunicativo de llegada, la distinción entre “mcg”,

“mg” y “g” nos resultó insuficiente para asegurar que no se produzcan confusiones o ambigüedades, en especial tratándose de una audiencia que no tiene la formación en nutrición necesaria como para saber si su organismo requiere 5 microgramos, 5 miligramos o 5 gramos de un nutriente por día. Por ese motivo, las dosis diarias recomendadas se escribieron con su unidad de medida completa, y aquellas medidas en microgramos se reemplazaron por su equivalente en miligramos, como ocurrió en el caso del ácido fólico: “400 $\mu\text{g}/\text{day}$ ” se tradujo como “0,4 miligramos”.

Con el objetivo de que el texto meta deje un mensaje sin lagunas semánticas para los lectores, se ampliaron los nombres técnicos abreviados de los ácidos DHA y EPA. De esta forma, además, se mantiene una consistencia con el nombre del ALA, que también aparece con su sigla y su nombre completo. Así y todo, ese fragmento constituye uno de los más complejos y técnicos del texto, y es posible que, desde la edición de la revista, prefieran omitir algunas oraciones.

3.2.2 Eliminación o reemplazo de culturemas

En el primer texto base, aparecen con frecuencia elementos arraigados a la cultura de origen, también llamados culturemas. Al igual que sucede con los tecnolectos, deben tomarse medidas para que no se destaquen más que la información principal que buscamos que reciba el lector. En este trabajo y dependiendo de las características de cada caso, optamos entre eliminarlos y reemplazarlos por otros elementos. Por tratarse de escritos que versan sobre la comida, estos culturemas se pudieron dividir en dos grupos: las medidas y los alimentos.

En Estados Unidos, de donde provienen los textos base, una unidad de medida no marcada al hablar de comida son las tazas. Mantener las medidas en tazas resultaría disruptivo en la cultura de llegada, excepto cuando se trata de líquidos, cremas o polvos. Por eso, todas las medidas fueron reemplazadas por su equivalente en gramos o mililitros, pero en el caso de los líquidos se agregó la medida en tazas para dar una imagen visual de la cantidad de la que se trata. Así, cuando se menciona “*1/2 cup baked tofu*”, esto debe reemplazarse por la cantidad correspondiente en gramos: “120 g de tofu cocido”. En cambio, en el caso de “*3/4 cup of fruit juice*”, se pueden dar ambas unidades de medida: “185 ml ($\frac{3}{4}$ taza) de jugo de fruta”. Una dificultad importante es que no existe una equivalencia universal entre tazas y gramos: cada conversión depende de lo que se mide. Por esto, una taza de cereales equivale a 50 gramos, pero una taza de tofu pesa 240 gramos. A diferencia, hay un consenso bastante general de que una taza de líquido ronda los 250 mililitros, por lo que las tazas de jugo de frutas y leches vegetales tienen una tabla de conversiones similar. Luego de una breve búsqueda, se llegó a la conclusión de que las tazas de café que se mencionaban en el texto base eran más pequeñas que las que se utilizan para medir. La solución fue aclararlo: “unas 3 tazas de 150 ml de café”. Cabe destacar que, si bien para los nutrientes se escribió el nombre completo de las unidades de medida para evitar confusiones entre miligramos y gramos, en el caso de las comidas se dejaron solo las abreviaturas de gramos y mililitros, ya que son mucho más fáciles de distinguir.

Además de las tazas, las cucharadas y cucharaditas se usan en la cultura de origen como unidad de medida. En el texto base, se miden en cucharadas los siguientes productos: “*wheat germ*” (germen de trigo), “*nuts and seeds*”

(semillas y frutos secos), “*nut butter*” (untable de frutos secos) y “*almond butter*” (untable de almendra, que no se consigue en la cultura de llegada). De estos alimentos, los únicos que en la cultura de llegada resulta marcado medir en cucharadas son los frutos secos que, por su tamaño, son más fáciles de contar que las semillas, y no son fluidos ni cremas (a diferencia de los untables) ni polvo (a diferencia del germen de trigo). Con el propósito de acompañar la cantidad recomendada de una imagen gráfica para el lector, se añadió la equivalencia a cuatro nueces. Para llegar a esa conversión, solo fue necesario investigar los pesos de una cucharada de nueces y de una nuez pelada y calcular la relación.

Las onzas tampoco son una unidad de medida que se utilice en la Argentina, pero esto presenta un problema menor, dado que se trata de una unidad de peso fija y fácilmente reemplazable por su equivalente en otra. La tabla del texto base propone como ejemplos de lo que implica una porción de legumbres, leches vegetales y productos a base de soja y “*8 ounces fortified soymilk or other nondairy milk; 3 ounces meat analogue*”. Tanto en el primer caso, que se trata de una bebida, como en el segundo, que hablamos de un alimento sólido, el peso en onzas debe reemplazarse por su equivalente en gramos o en mililitros. El resultado será “unos 235 ml de leche vegetal (como la de soja) fortificada; 85 g de sustituto cárnico”. Debemos agregar el “unos” antes de la primera medida, debido a que el peso equivalente es 236,58 g. Incluir una medida con un peso que no sea un número entero múltiplo de 5 resultaría muy disruptivo; es preferible redondear la cifra y dejar en claro que no es una cantidad precisa.

La mayor dificultad, sin embargo, surgió cuando se recomendaba el consumo de alimentos que podían no ser de fácil acceso en el Área Metropolitana de Buenos Aires. No tomar acción frente a estos lexemas hubiese resultado en un texto marcado para quienes lo leen, que en más de un caso deberían profundizar su investigación por otros medios para identificar un buen reemplazo. A fin de que el texto fuese autosuficiente y dejase a los lectores con más respuestas que preguntas, algunos elementos se eliminaron y otros se reemplazaron. Por ejemplo, en el texto original se menciona el *bok choy* entre las fuentes de calcio. Ante la duda, se realizó una búsqueda en redes sociales y comercios, a fin de confirmar si tenía sentido recomendar el producto. La conclusión fue que, si bien no es muy común, se puede conseguir, por lo que no se lo eliminó de la lista. Lo mismo sucedió con el “*nut butter*” (untable de frutos secos). Luego de hacer una búsqueda, se resolvió mantener el elemento: aunque no hay una oferta tan variada de este producto industrializado como en la cultura de origen, se encontraron muchas recetas y consejos para prepararlo de forma casera, así como menciones a su importancia en la dieta de las personas que siguen este tipo de alimentación.

En cambio, “*almond butter*” (untable de almendra), fuente de calcio, se reemplazó por su ingrediente principal, del que proviene el calcio: las almendras. Sin embargo, este elemento volvía a aparecer en el modelo de menú que se ofrecía en la página siguiente: omitirlo hubiese cambiado notablemente la información nutricional que se estaba brindando, pero las almendras no pueden esparcirse sobre el pan, como se haría en el menú original. En ese caso, se recurrió a realizar una consulta interdisciplinaria con un licenciado en la carrera de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires, que sugirió eliminar la leche de soja, ya que este ingrediente también estaba presente en el tofu, y reemplazarla por leche de almendras. Con esta medida, el calcio de las almendras no faltaría. Para acompañar el pan tostado del menú, propuso incluir maní untable, que aporta fibra, proteínas y grasas saludables, entre otros.

Entre las fuentes de omega-6, el texto base mencionaba “*certain vegetable oils (corn, soybean, safflower, cottonseed, sesame, and sunflower)*”. De estos, el único que no parece ser accesible para los lectores de la traducción es el aceite comestible de algodón. Se optó por eliminarlo y agregar un elemento que indicara que la lista no es exhaustiva: “Algunos aceites vegetales (**como los** de maíz, girasol, sésamo, soja y cártamo)”.

Otro elemento arraigado a la cultura de origen que no podía sostenerse en el texto meta sin que llamase la atención era la presencia de un vaso de leche en cena. En la cultura de llegada, el almuerzo y la cena no se acompañan con leche (sea vegetal o no), pero tal vez sí con jugo, de modo que se decidió reemplazar el elemento original por “bebida fortificada a base de soja”. En todas las otras menciones a bebidas vegetales, se utilizó el término “leche”. La elección de “bebida” se basó en usar un lexema diferente para hablar de otro tipo de producto sin señalar de forma explícita una marca.

La palabra “*tahini*” es tan foránea en inglés como en español. Este preparado, originario de Oriente Medio, suele recomendarse a las personas que siguen una dieta vegetariana estricta. Según el sitio web Botanical Online, es por su aporte de ácidos grasos, proteínas y calcio. La misma página indica que hay varias formas aceptadas de escribir el nombre del producto: “tahíni”, “tahina”, “tajina” y “tajín”. En la traducción se optó por reemplazar el lexema por una ampliación, dado que los lectores podrían no saber de qué se trata. De este modo, se tradujo como “pasta de sésamo”.

El caso contrario de la “*nut butter*” ocurrió cuando se realizaba un listado de infusiones cuyo consumo limita la absorción de calcio. Según la Sociedad Argentina de Pediatría (2011:12), lo que reduce la disponibilidad de calcio es la cafeína, por lo que se agregó el mate a los elementos listados. Por una parte, esta inclusión resulta muy útil, ya que, si no estuviese, los lectores podrían creer que la lista es exhaustiva y no considerar que el mate es un factor importante. Además, le da un “color local” mucho más fuerte a la traducción.

Además de las categorías mencionadas y que recogen casi todos los cambios que se efectuaron, en el texto base aparecen dos culturemas más. Primero, se hace mención a la marca comercial de un producto, el suplemento Neuromins. En la cultura de llegada, esta información es tan relevante como la de los alimentos que no se comercializan en el país. Por este motivo, decidimos eliminar ese dato, aunque sí se mencionaron las vitaminas prenatales de modo genérico. Luego, se habla de personas que “[*live in*] northern latitudes” y, por lo tanto, es más probable que tengan una deficiencia de vitamina D. Esto es lógico si el texto se lee en Estados Unidos, pero no sucede lo mismo en Argentina. Decidimos reemplazar la idea de las latitudes por su significado en relación al tema del que se está hablando y optamos por resolver ese fragmento como “[si vivís en] una zona poco soleada”.

Conclusión

A lo largo de esta tesina, vimos que hay más de una buena traducción posible para un texto base. Lo más importante para producir una traducción-instrumento de tipo informativo, desde el enfoque con el que se trabajó, es que el contenido principal llegue a los lectores con tan pocos impedimentos como sea posible. A partir de este objetivo, resulta menester que el primer paso, una vez identificado el tipo de texto, sea investigar todo lo posible sobre la audiencia que se espera que lea la traducción. Esto nos dará las claves para saber cómo posicionarnos frente a nuestro trabajo: cuánto explicar, qué registro elegir, qué estrategias beneficiarán al producto y cuáles lo harán marcado o incomprensible.

Algunas traducciones nos obligan a mantenernos apegados al texto de origen, mientras que otras, como esta, permiten grandes modificaciones en el proceso para lograr un resultado más natural para quienes la leerán. Saber qué cambios son válidos en el contexto de la situación comunicativa de llegada es indispensable para lograr una buena traducción, es decir, una traducción que sea bien recibida e interpretada por sus lectores. En este caso, el tipo textual y la audiencia del contexto de recepción de los textos base y el texto meta eran tan diferentes que ameritaban numerosos cambios. Entre ellos, se modificaron el formato, el registro y el tono; se agregó una perspectiva inclusiva en cuanto al género; se explicaron los tecnicismos y se reemplazaron o elidieron los culturemas.

También es importante destacar que el resultado es parcial, ya que se espera que otras personas continúen modificando el texto en función de cuestiones que exceden lo lingüístico y se orientan más hacia el formato, la estética y los lineamientos editoriales que permitan la uniformidad y la coherencia con el resto de la revista, y que en esta traducción puedan haber sido pasados por alto. Este producto solo puede pensarse como los cimientos sobre los que quienes trabajen en la edición de la revista construirán el artículo definitivo, aplicando su propio criterio sobre las distintas partes de la traducción propuesta.

El resultado al que llegamos es una traducción domesticada orientada a la parte de juventud porteña a la que le interesan las luchas por el reconocimiento y la igualdad del género en todo su espectro, así como la desnaturalización de la crueldad hacia las otras especies animales, de la heterosexualidad obligatoria y de la maternidad como mandato. Para este grupo, lo que coincida con su ideología y sus parámetros morales de justicia primará por sobre lo tradicional y lo aceptado por las convenciones. Esta es la explicación para muchas de las modificaciones que hicieron que esta traducción -inadmisible en otros sectores- pueda hacer sentir identificados y validados a sus lectores.

Referencias bibliográficas

- Arnoux, E. (2009). *Pasajes. Escuela media-enseñanza superior. Propuestas en torno a la lectura y la escritura*. Buenos Aires, Biblos, p. 162.
- Boletín Oficial. (2020). *Ley 27.610. Acceso a la interrupción voluntaria del embarazo*. Argentina. Recuperado de: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/239807/20210115#:~:text=La%20presente%20ley%20tiene%20por,g%C3%A9nero%20con%20capacidad%20de%20gestar>
- Botanical Online. (s.f). *Propiedades del tahini o tajín*. Recuperado el 27 de noviembre de 2018 de: <https://www.botanical-online.com/medicinalstahini.htm>
- CCT CONICET-CENPAT. (2020). *Guía de lenguaje inclusivo no sexista*. Argentina. Recuperado el 5 de enero de 2021 de: https://cenpat.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/sites/91/2020/08/Guia-lenguaje-inclusivo-no-sexista-CENPAT_final-1.pdf
- Comité de médicos por una medicina responsable. (s.f). *Dietas vegetarianas durante el embarazo*. Recuperado el 20 de octubre de 2018 de: <https://web.archive.org/web/20180407155936/https://www.pcrm.org/health/diets/spanishvsk/dietas-vegetarianas-durante-el-embarazo>
- Diccionario panhispánico de dudas. *Género*. Recuperado el 9 de octubre de 2018 de: <http://lema.rae.es/dpd/srv/search?id=Tr5x8MF0uD6DVTIDBg>
- Dirección de Sida y ETS del Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Guía básica sobre diversidad sexual*. Argentina.
- El Confidencial. (2020). *Tres lingüistas debaten sobre el lenguaje inclusivo: "No debieron preguntar a la RAE"*. España. Recuperado el 27 de enero de 2021 de: https://www.elconfidencial.com/cultura/2020-01-28/rae-lenguaje-inclusivo-carmen-calvo_2429760/
- Fernández A, Sosa P, Setton D, et al. (2011). *Calcio y nutrición*. Sociedad Argentina de Pediatría. Buenos Aires. Recuperado el 20 de noviembre de 2018 de <http://www.sap.org.ar/docs/calcio.pdf>, p. 12.
- Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Página Oficial de Facebook. Recuperado el 11 de octubre de 2018 de: <https://www.facebook.com/GCBA/>

GSRDI. (s.f). *Malgenerización*. Recuperado el 9 de octubre de 2018 de:

<http://es.gsrdi.wikia.com/wiki/Malgenerizaci%C3%B3n>

Honorable Cámara de Diputados de la Nación. (2012). *Guía para el uso de un lenguaje no sexista e igualitario en la HCDN*. Argentina. Recuperado el 8 de diciembre de 2020 de:

https://www4.hcdn.gob.ar/dependencias/dprensa/guia_lenguaje_igualitario.pdf

Kelso, F., Marçal, H. y Nogués, M. (2011). *Guía para el uso no sexista del lenguaje en la Universitat Autònoma de Barcelona*. Recuperado de la página electrónica de la Universidad Autónoma de Barcelona:

https://www.uab.cat/Document/964/953/Guia_uso_no_sexista_lenguaje2,0.pdf

Kramersch, C. (2009). *Language and Culture*. Oxford University Press, pp. 37-41.

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. *Ley 11.723. Régimen legal de la propiedad intelectual*. Argentina.

Recuperado el 10 de enero de 2021 de: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/40000-44999/42755/texact.htm>

Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad. (2020). *(Re)Nombrar. Guía para una comunicación con perspectiva de género*. Argentina. Recuperado el 20 de diciembre de 2020 de:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_para_una_comunicacion_con_perspectiva_de_genero_-_mmgyd_y_presidencia_de_la_nacion.pdf

Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. (s.f). *Medidas comunes y pesos aproximados de los alimentos*.

Cuba. Recuperado el 15 de noviembre de 2020 de: <https://issuu.com/cuba.nutrinet.org/docs/medidasypesos>

López, Á. (s.f). *Tú, yo, elle y el lenguaje no binario*. La linterna del traductor, la revista multilingüe de Asetrad.

España. Recuperado el 1 de febrero de 2021 de: <http://www.lalinternadeltraductor.org/n19/traducir-lenguaje-no-binario.html>

National Geographic en español. (2017). *El Glosario del Género*. Recuperado el 7 de octubre 2018 de:

<https://www.ngenespanol.com/el-mundo/identidad-sexual-y-de-genero-definicion-de-identidad-de-genero/>

Nord, C. (1998). *La unidad de traducción en el enfoque funcionalista*. Quaderns. Revista de traducció. p.71.

Recuperado el 30 de enero de 2021 de: <https://ddd.uab.cat/pub/quaderns/11385790n1/11385790n1p65.pdf>

Nord, C. (2009). *El funcionalismo en la enseñanza de la traducción*. Universidad de Antioquia. Colombia. Mutatis

Mutandis, Revista Latinoamericana de Traducción. Vol. 2, No. 2. p. 227

Oficina de Igualdad de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. (s.f). *Guía de lenguaje no sexista*.

España. Recuperado el 11 de octubre de 2018 de la página electrónica de la Universidade da Coruña:

https://www.udc.es/export/sites/udc/oficinaigualdade/_galeria_down/documentos/GUIA_LENGUAJE.PDF

Ontivero, J. M. (2018). *Del lenguaje inclusivo* [Entrada de blog]. Recuperado el 11 de octubre de 2018 de:

<https://medium.com/vestigium/del-lenguaje-inclusivo-205acf3d36e3>

Organización Capicúa Diversidad. (2014). *Aportes para pensar la salud de personas trans*. Recuperado el 9 de octubre de 2018 de:

https://especiales.lanacion.com.ar/multimedia/proyectos/pdf/Aportes_para_pensar_la_salud_de_personas_TRANS_2014.pdf

Ortiz, J. M. (2003). *Traducción y retraducción*. I Seminario sobre Retraducción. Universidad de Málaga. España.

Recuperado el 27 de enero del 2021 de: <http://enedelate.blogspot.com/2009/10/traducion-y-retraducion.html>

Página 12 (sitio web). (s.f). *Suplementos*. Recuperado el 22 de enero de 2021 de:

<https://www.pagina12.com.ar/suplementos/soy/22-01-2021>

Paker, S. (2005). Turkish Translations. *Routledge Encyclopedia of Translation Studies* (ed. Baker, 2005). Londres, Routledge, p. 578.

Paradela López, D. (2012). *Retraducir*. El Trujamán, revista diaria de traducción. Centro Virtual Cervantes. España.

Recuperado el 29 de enero de 2021 de: https://cvc.cervantes.es/trujaman/anteriores/marzo_12/06032012.htm

Pardo, D. (2017). *Cómo es ser vegetariano en Argentina, el "paraíso" de la carne y el asado*. BBC Mundo. Buenos

Aires. Recuperado el 24 de noviembre de 2018 de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-38399426>

Physicians Committee for Responsible Medicine. (s.f). *Vegetarian Diets During Pregnancy*. Estados Unidos.

Recuperado el 29 de agosto de 2018 de: <https://pcrm.widencollective.com/portals/gr0kpkol/factsheets>

Real Academia Española. *Neologismo*. [Entrada de diccionario]. Recuperado el 25 de noviembre de 2018 de:

<https://dle.rae.es/neologismo>

Real Academia Española. (2020). *Informe de la RAE sobre el lenguaje inclusivo y cuestiones conexas*. España.

Recuperado el 5 de enero de 2021 de: https://www.rae.es/sites/default/files/Informe_lenguaje_inclusivo.pdf

- Regalado, M., Rubio-Navarro, L., Salas, M. y Torero, C. (2013). Desarrollo de la discriminación a los sabores. *Eneurobiología*, Vol. 4, núm. 7. Recuperado el 24 de octubre de 2018 de la página electrónica de la Universidad Veracruzana de México: [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2013/7/LRubio/Rubio-Navarro4\(7\)280613.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2013/7/LRubio/Rubio-Navarro4(7)280613.pdf), p. 4.
- Rodríguez Quetglas, A. (2018). *Los derechos animales según Schopenhauer*. En Revista Española de Estudios sobre Schopenhauer, núm. 3, p.335. Recuperado el 1 de febrero de 2021 de: <https://societadschopenhauer.files.wordpress.com/2018/11/13-schopenhauer-derechos-animales-c.pdf>
- SOY. (2018). Suplemento de la revista *Página 12*, núm 554. Argentina.
- Surià, S. (2016). *¿Envejecen los libros y las películas?* [Entrada de blog]. Recuperado el 30 de enero de 2021 de: <https://enlalunadebabel.com/tag/retraduccion/>
- Trout, K.K. y Wetzel-Effinger, L. (2012). *Flavor Learning In Utero and Its Implications for Future Obesity and Diabetes*. *Current Diabetes Report*, Vol. 12, p. 60. Estados Unidos.
- Trujillo, J. R. (2003). *Traducir lo distante, retraducir lo cercano (II)*. El Trujamán, revista diaria de traducción. Centro Virtual Cervantes. España. Recuperado el 29 de enero de 2021 de: https://cvc.cervantes.es/trujaman/anteriores/enero_03/08012003.htm
- Vizcarra Bordi, I. y Rincón Rubio, A. G. (2017). *Rupturas epistémicas y complejidad en los estudios de género, una aproximación a la conciencia humana feminizada*. Colombia. En *Revista Educación y Humanismo*, p. 455.

Anexo



Dietas vegetarianas durante el embarazo

Durante el embarazo, sus requerimientos nutritivos aumentan. Por ejemplo, necesitará más calcio, más proteínas y más ácido fólico aunque sus necesidades de calorías sólo aumenten levemente. Es importante ingerir alimentos ricos en nutrientes, pero que no tengan alto contenido de grasas o azúcar o calorías excesivas.

Las [dietas vegetarianas](#) basadas en alimentos nutritivos enteros constituyen una selección saludable para las mujeres embarazadas.

Pautas para una buena salud durante el embarazo

- Empiece una dieta saludable antes de quedar embarazada. La reserva de nutrientes del cuerpo apoya el crecimiento y desarrollo inicial de su bebé.
- Mantenga el aumento de peso a un ritmo uniforme. Póngase como objetivo un aumento de entre tres y cuatro libras en total durante el primer trimestre y luego entre tres y cuatro libras durante el segundo y tercer trimestre.
- Visite a su proveedor de cuidado de la salud con regularidad.
- Limite su consumo de calorías vacuas que se encuentran en los alimentos muy procesados y dulces. ¡Haga que las calorías que consume cuenten!

Nutrientes

Para asegurarse de que está obteniendo una nutrición adecuada, preste atención especial a estos nutrientes:

Calcio: Todos los cuatro grupos nuevos incluyen [alimentos que son ricos en calcio](#). Asegúrese de incluir alimentos ricos en calcio en su dieta. Éstos incluyen algunos tofu, vegetales de hojas verde oscuro, col, brócoli, frijoles, higos, semillas de girasol, tahín, mantequilla de almendras, leche de soya enriquecida con calcio (pruebe las marcas Silk o Vitasoy u otras que utilizan frijoles de soya orgánicos enteros) y los cereales y jugos enriquecidos con calcio.

Vitamina D: La fuente normal de vitamina D es la luz solar. Necesitará recibir por lo menos de 20 a 30 minutos de luz solar directa en sus manos y rostro, dos a tres veces por semana.

Si no recibe luz solar de manera regular, la vitamina D también se encuentra disponible en suplementos vitamínicos y alimentos enriquecidos. Muchas marcas de cereales listos para consumo y leche de soya y arroz están enriquecidas con vitamina D.

Vitamina B12: La vitamina B12 no se encuentra en la mayoría de los alimentos vegetales. Para obtener la cantidad suficiente de este nutriente importante, asegúrese de incluir alimentos enriquecidos con vitamina B12 en su alimentación diaria. Estos alimentos incluyen muchos de los cereales para el desayuno, algunos sustitutos

de la carne, algunas marcas de leche de soya y la levadura nutricional "Vegetarian Support Formula." Asegúrese de verificar que la etiqueta indique que contiene cianocobalamina, la forma de vitamina B12 de mayor absorción. Las algas y los productos como el tempeh por lo general no son fuentes muy confiables de vitamina B12. La vitamina B12 se encuentra en todas las multivitaminas y suplementos vegetarianos.

Hierro: El hierro abunda en las dietas basadas en vegetales. Los frijoles, los vegetales de color verde oscuro, las frutas secas, la melaza de caña, las nueces y semillas y los panes y cereales enriquecidos, contienen todos bastante cantidad de hierro. Sin embargo, las mujeres en la segunda mitad del embarazo a veces necesitan tomar un suplemento de hierro, independientemente del tipo de dieta que sigan. Su proveedor de cuidados de la salud conversará con usted sobre los suplementos de hierro.

Una palabra sobre las proteínas ... Los requerimientos de proteínas aumentan un 30% durante el embarazo. Es normal preocuparse si la ingesta de proteínas es adecuada en un momento tan importante, sin embargo la mayoría de las mujeres vegetarianas ingieren proteínas en cantidades más que suficientes para satisfacer sus requerimientos durante el embarazo. Consumir abundancia de alimentos ricos en proteínas tales como legumbres, nueces, semillas, vegetales y granos enteros, fácilmente satisface los requerimientos de proteínas durante el embarazo.


Lactancia

Las pautas para madres lactantes son similares a las de las mujeres embarazadas. La producción de leche requiere más calorías, de manera que usted deberá aumentar ligeramente su ingesta de alimentos

Permission to use your article Recibidos x



Julieta Burllaile <jburllaile@gmail.com>

 mar, 27 de nov. de 2018 10:43



para pcrm ▾

To whom it may concern:

My name is Julieta Burllaile and I am a student of Translation Studies in Argentina. I would like to ask for your permission to translate a factsheet about nutrition during pregnancy that you have written. This is really important to me, since it is my final thesis and I will have to defend it publicly. I am a vegan mother and I would have appreciated this information in my mother tongue, Spanish, when I was pregnant. Therefore, I would be honoured if you allowed me to translate and cite it for other Argentineans and Spanish-speaking people in general.

I am sending the file that I would like to work with for reference. If you grant me your permission, please tell me how you would like me to cite it. Of course, once my thesis is finished, you are welcome to use my translation, if you please.

I look forward to hearing from you.

Thank you in advance.

Julieta Burllaile

PCRM Membership <pcrm@pcrm.org>

3 dic. 2018 18:34



para mí ▾

Dear Julieta,

Thank you for your email and I'm so sorry for the delay in response. Yes, please feel free to translate our factsheet. Also, for more resources in Spanish please see our page here: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/healthy-communities/recursos>.

Thank you for sharing our mission and please let me know if you have any further questions!

Best regards,

Emily Schmidt

Membership Assistant

Physicians Committee for Responsible Medicine

5100 Wisconsin Ave NW, Suite 400 | Washington, DC 20016