

"TOMATE CIMARRÓN"

LYCOPERSICUM PIMPINELLIFOLIUM

**(Familia:
Solanaceae)**

Descripción: Es una variedad del tomate común, que se le encuentra silvestre. Tiene los frutos muy pequeños como uvas o más chicos.

Parte a utilizar: Los frutos, son muy ácidos y preferidos para guisos.

Localización: Se encuentra en los desmontes y en lugares ruderales. En toda Cuba.



TV

“TRÉBOL”, “VINAGRILLO”

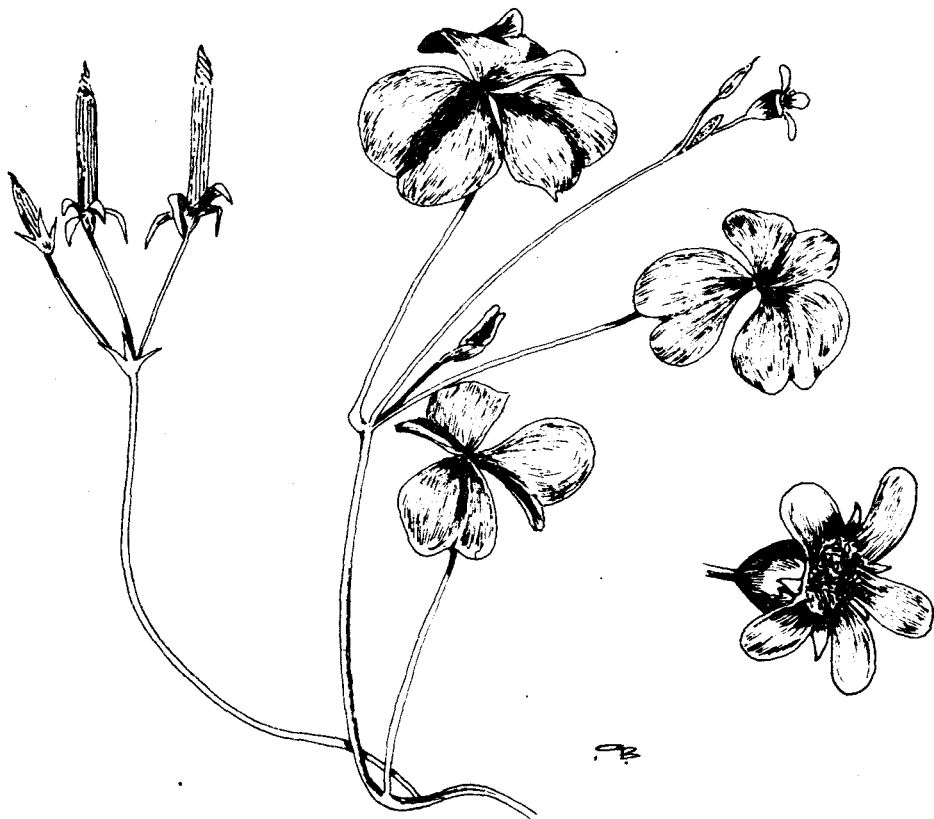
OXALIS Spp

(Familia: Oxalidaceae)

Descripción: Hierba de hojas sensibles a la luz, acerrándose al caer la noche. Flores en umbelas, rosadas o amarillas, vistosas.

Parte a utilizar: Se utilizan las hojas cocidas en ensalada.

Localización: Lugares abiertos de toda Cuba.



"TUNA"

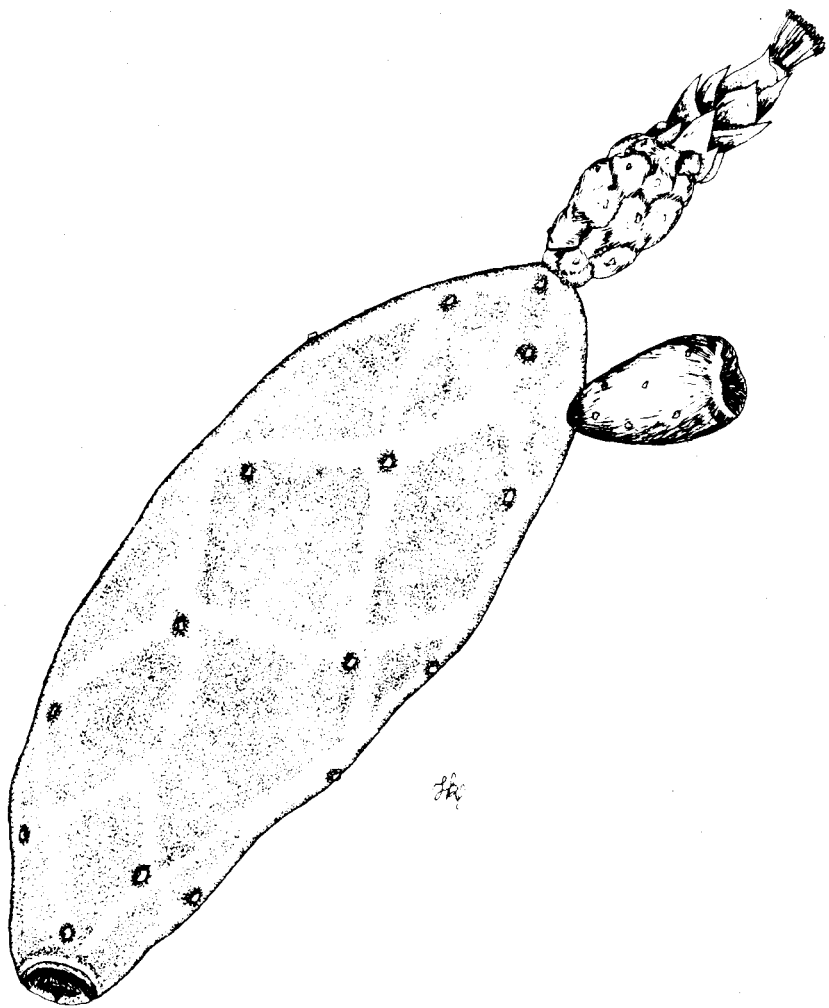
NOPALEA Spp

(Familia: Cactaceae)

Descripción: Arbustos carnosos con tronco cilíndrico, ramas articuladas, espinas largas o ausentes. Hojas pequeñas, escamosas, caedizas. Flores solitarias que no abren, con pétalos rojos o rosados. Baya roja, jugosa, comúnmente sin espinas. **Nopalea** se distingue de **Opuntia** en que no abre nunca las flores.

Parte a utilizar: Los frutos son comestibles.

Localización: Cultivada. Toda Cuba.



“TUNA BRAVA”

OPUNTIA Spp

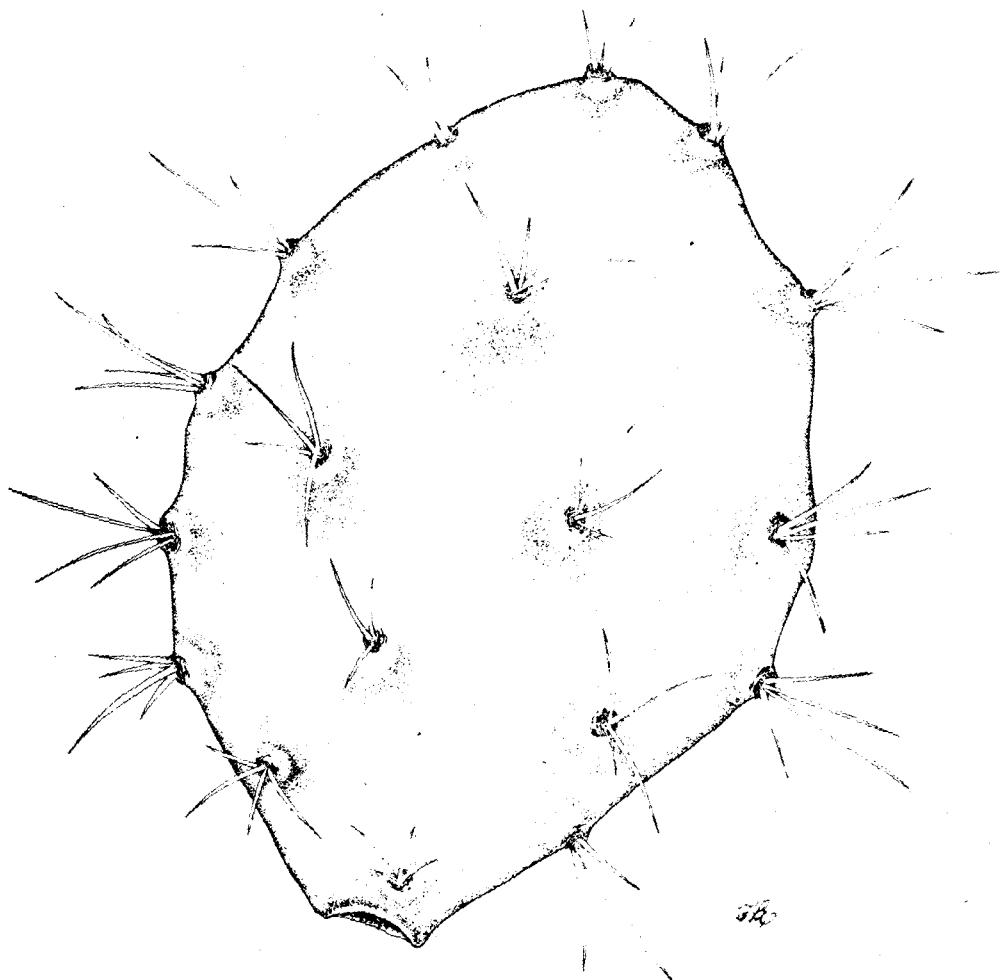
(Familia: Cactaceae)

Descripción: No deben confundirse las tunas con las euforbias africanas, muy comunes en los jardines cubanos, las tunas se diferencian de las euforbias, en que éstas al ser cortadas segregan un jugo lechoso que es venenoso.

Las tunas tienen un tallo engrosado, a veces bastante grueso que está lleno de agua. Las ramas modificadas son de forma plana y están cubiertas de fuertes espinas. Las flores son amarillentas o rojizas. El fruto es rojo oscuro o morado, crece en el extremo de las ramas planas y está cubierto de espinas.

Parte a utilizar: El fruto maduro es comestible. Hay que pelarlo porque está cubierto de espinas. Todo el interior, incluso las semillas pueden comerse. Las ramas planas pueden comerse asadas o hervidas, para ello se pelan y cortan en tiras.

Localización: Lugares secos, maniguas, bosques, lugares ruderales y sobre todo en maniguas costeras de toda Cuba.



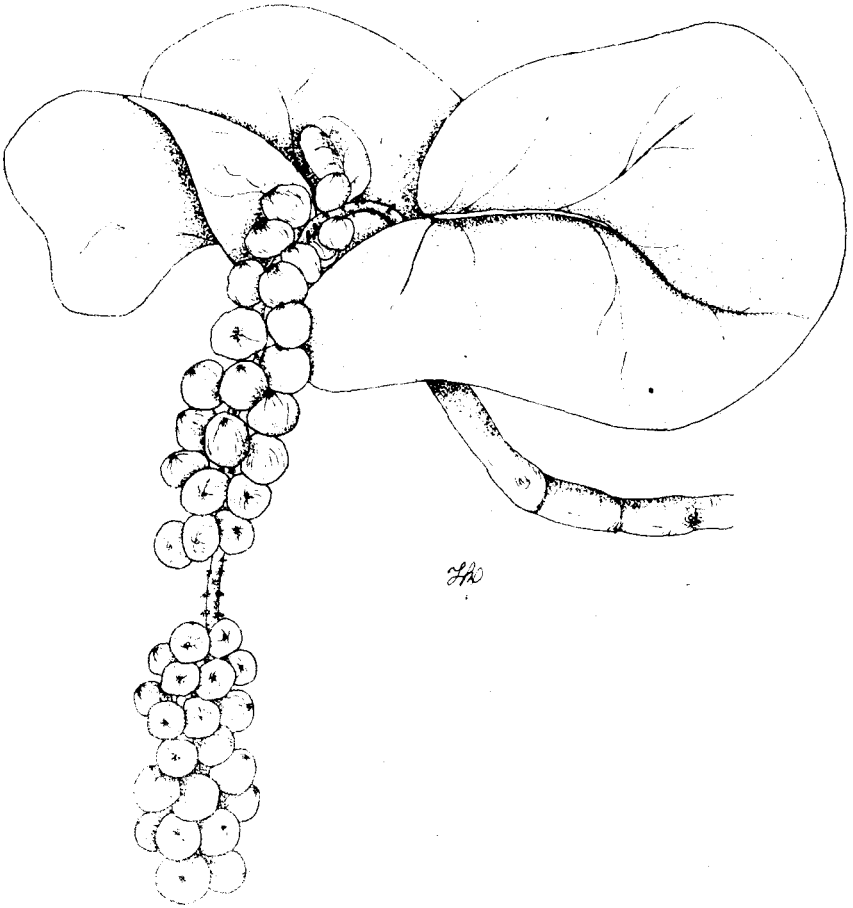
“UVA CALETA”

COCOLOBA UVIFERA (Familia: Polygonaceae)

Descripción: Arbusto o árbol de 2-15 m de altura. Hojas grandes y redondas. Fruto morado en racimos colgantes.

Parte a utilizar: Frutos comestibles.

Localización: Crece en todas las costas de Cuba.



710

“VEJIGA DE PERRO”

PHYSALIS Spp

(Familia: Solanaceae)

Descripción: Hierbas erguidas, anuales o perennes. Hojas solitarias o en pares, simples, mayormente dentadas, a veces enteras. Flores amarillas. Fruto redondo, encerrado en el cáliz persistente, que parece un farolito.

Parte a utilizar: El fruto maduro es comestible. Las hojas se comen en ensalada.

Localización: Terrenos yermos de Cuba.



“VERDOLAGA”

PORTULACA OLERACEA (Familia: *Portulacaceae*)

Descripción: Planta pequeña, con un matiz rojizo y los tallos marcadamente jugosos. Flores pequeñas y amarillas. La planta crece no más de 10-15 cm, pero se extiende sobre el suelo en círculos de 30 cm y más.

Parte a utilizar: Con excepción de las raíces, toda la planta es comestible ya sea cruda como lechuga o cocinada como espinaca.

Localización: Terrenos yermos, a lo largo de las carreteras y en los claros de los bosques. Toda Cuba.



“VERDOLAGA”

TALINUM TRIANGULARE (Familia: Portulacaceae)

Descripción: Planta perenne de hasta 50 cm de altura, la raíz a menudo leñosa. Tallos gruesos y carnosos. Hojas estrechas. Flores pocas, en racimos, pétalos blancos. Cápsula casi redonda.

Parte a utilizar: Toda la planta a modo de espinaca.

Localización: En las provincias orientales de Cuba.



88

“VERDOLAGA DE PLAYA”

SESUVIUM PORTULACASTRUM (Familia: Aizoaceae)

Descripción: Hierba carnosa perenne, los tallos ramificados a veces muy alargados. Hojas estrechas y cortas. Flores solitarias en las axilas de las hojas, rosadas. Semillas negras, lustrosas.

Parte a utilizar: Toda la planta salcochada.

Localización: Playas rocosas y arenosas de Cuba.



“VERDOLAGA FRANCESA”

TALINUM PANICULATUM (Familia: Portulacaceae)

Descripción: Plantas erguidas de hasta 1 m de altura, lampiñas. Hojas estrechas de 3-10 cm de largo y 1-4 de ancho, sentadas o breve pecioladas. Flores cimosas, amarillas en grupo terminal.

Parte a utilizar: Es comestible a modo de espinaca.

Localización: Crece en La Habana, Matanzas y Pinar del Río.



“VINAGRILLO”

RUMEX CRISPUS

(Familia: Polygonaceae)

Descripción: Planta perenne lampiña de 50 a 100 cm de altura. Hojas pecioladas, a menudo agrupadas en la base, largas y estrechas, mayormente de 10-30 cm de largo, redondeadas o acorazonadas en la base. Flores verdes. Aquenio pardo lustroso.

Parte a utilizar: Las hojas jóvenes se comen como espinacas.

Localización: Terrenos yermos y cultivados de La Habana. Difícil de encontrar.



“VOMITEL COLORADO”, “ANACAGÜITA”

CORDIA SEBESTENA

(Familia: **Boraginaceae**)

Descripción: Árbol o arbusto de 1-9 m de altura, ramitas pelosas y setosas. Hojas ásperas, grandes y anchas. Flor anaranjada a escarlata en grupos densos. Fruto óseo, seco, ovoide, agudo, encerrado en el cáliz carnosos, blanco, con olor a manzanas.

Parte a utilizar: El fruto es comestible y se le atribuyen propiedades emolientes. Comido en exceso produce náuseas.

Localización: Maniguas costeras de Cuba.



“YAGRUMA”

CECROPIA PELTATA

(Familia: **Moraceae**)

Descripción: Árbol grande de látex lechoso, las ramas huecas. Hojas grandes largamente pecioladas, blanco-pelosas en el envés, verde oscuro por el haz. Flores en espigas densas. Fruto estrecho y alargado.

Parte a utilizar: La inflorescencia y la corteza son comestibles.

Localización: Terrenos calcáreos de toda Cuba. .



“YERBA MORA”

SOLANUM NODIFLORUM (Familia: Solanaceae)

Descripción: Hierba anual o arbustillo. Tallos cortos, pelosos. Hojas a menudo en pares, algo pelosas a lampiñas, redondeadas, enteras o algo dentadas. Inflorescencia lateral, corola blanca. Baya redonda, negra brillante.

Parte a utilizar: Se utiliza la planta cocida.

Localización: Terrenos yermos de Cuba.



“YUTE”, “GRINGUELE”, “GRENGUERE”

CORCHORUS OLITORIUS

(Familia: Tiliaceae)

Descripción: Planta común, silvestre, de hojas alternas, con el borde aserrado y dos finos apéndices en la base. El tallo es moraduzco.

Parte a utilizar: Se come cocinada, como suplemento del quimbombó.

Localización: Cultivada en toda Cuba.



“ZARZA BLANCA”, “UÑA DE GATO”

CELTIS IGUANAEA

(Familia: Ulmaceae)

Descripción: Planta trepadora leñosa, hasta de 7 m de largo, armada con espinas cortas. Flores axilares en grupos. Drupa redonda.

Parte a utilizar: Los frutos son comestibles.

Localización: Muy común en la falda de los mogotes y en las sierras de toda Cuba.



“ZARZA MORA”

RUBUS Spp

(Familia: Rosaceae)

Descripción: Arbustos, trepadores o rastreros con aguijones. Hojas lobuladas o compuestas. Flores terminales o axilares, solitarias, en racimo o en grandes grupos. Fruto polidrupa.

Parte a utilizar: Los frutos.

Localización: Maniguas, generalmente en montañas de Pinar del Río, La Habana, provincias Centrales y Orientales de Cuba. La mayor parte de las especies son endémicas.



A N E X O

Quisieramos mostrar además algunas plantas utilizadas en el mercado mundial y de gran demanda por parte de la población, que consume sus frutas y tubérculos, pero sus partes aéreas, tales como hojas y flores pueden ser introducidas en la alimentación, uso que no toda la población conoce. Estas son:

- a) Boniato : *Ipomoea batatas*
- b) Calabaza: *Cucurbita moschata*
- c) Yuca : *Manihot esculenta*

También se dan datos de la composición nutritiva de las plantas cubanas en las tablas I, II, III y IV, para que puedan compararse.

Se observa un alto contenido de nutrientes en las plantas silvestres, por lo que se recomienda se hagan análisis bromatológicos de las plantas que no aparecen en las tablas.

“BONIATO”

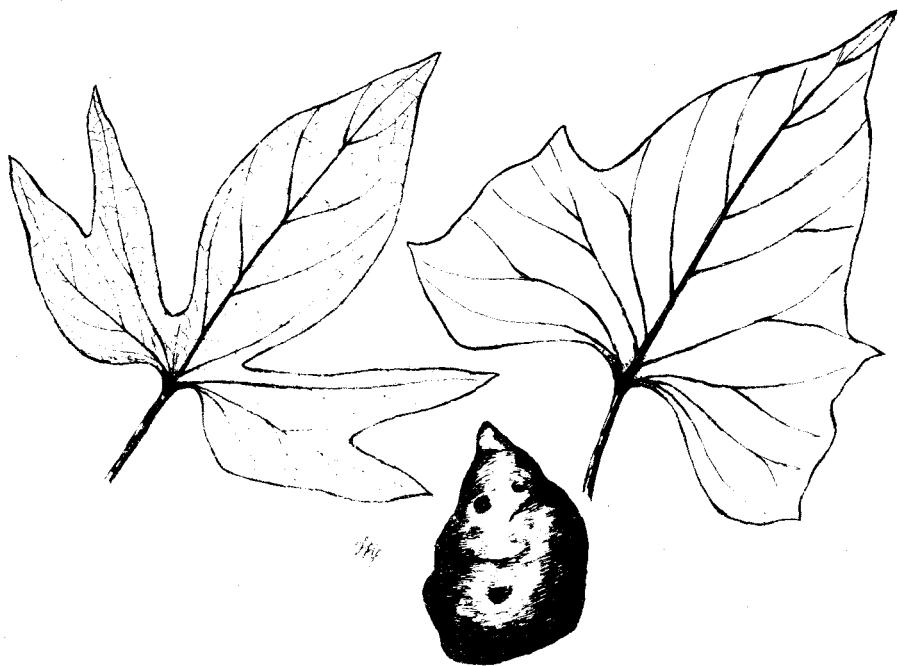
IPOMOEA BATATAS

(Familia: Convolvulaceae)

Descripción: Planta rastrera de 1 metro, lechosa, con grandes tubérculos; hojas lampiñas variables en forma, enteras o más o menos lobuladas; corola acampanada morado pálido a blanca, de 5 cm.

Parte a utilizar: Las hojas tiernas crudas o cocidas en ensalada.

Localización: Cultivada en toda Cuba.



"CALABAZA"

CUCURBITA MOSCHATA (Familia: Cucurbitaceae)

Descripción: Planta rastrera de 2 metros o más, pelosa, con cerdas espinosas; hojas redondeadas de 10 a 30 cm, con manchas blancas, dentadas o lobuladas, peciolo largo; flores grandes amarillo pálido, acampanadas de 6-8 cm de largo; fruto globoso a piriforme.

Parte a utilizar: Las flores crudas o cocidas en ensaladas, sopas y potajes. Semillas crudas descascaradas.

Localización: Cultivada y escapada en toda Cuba.



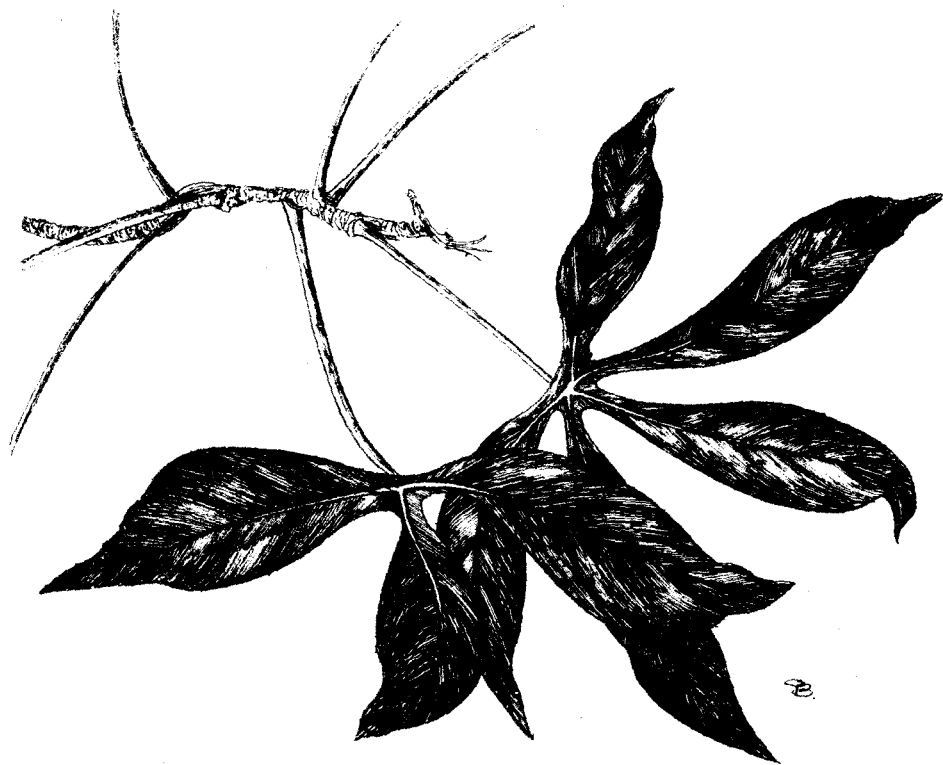
“YUCA”

MANIHOT ESCULENTA (Familia: Euforbiaceae)

Descripción: Planta ramificada, erecta, lampiña, de 1 a 3 m de alto, con raíces tuberosas grandes; hojas con largo peciolo 3-7 partidas; flores insignificantes; fruto en cápsula trilobulada.

Parte a utilizar: Las hojas cocidas en ensalada, sopas y potajes.

Localización: Cultivada en toda Cuba.



RESULTADOS

El resultado obtenido sobre la base de la frecuencia de aprovechamiento de la flora silvestre, representada por un alto número de familias (25,71 % del total de las representadas en Cuba), indica que desde el punto de vista de la importancia económica en el mercado alimenticio son otras familias distintas a las usuales (Fabaceae, Apiaceae, Brassicaceae), las que ocupan el lugar cimero por el nivel de su potencial de explotación, lo que corrobora que no se han explotado ni siquiera parcialmente los recursos naturales de la flora silvestre.

RECOMENDACIONES:

1. Confeccionar en cada Unidad Militar y Zona de Defensa del país, un herbario que permita a todo el personal militar o civil familiarizarse con las plantas posibles a utilizar en tiempo de guerra.
2. Fomentar el cultivo de éstas plantas en áreas suburbanas, de forma experimental para ser reconocidas por la población.
3. Que este Catálogo llegue a todas la Unidades Militares y Zonas de Defensa para ser utilizado como base material de estudio en tiempo de paz y como guía en tiempo de guerra.
4. Vincular al Círculo de Interés Militar de los Palacios de Pioneros con las Cátedras de Víveres y Retaguardia de las Escuelas Militares para la orientación de este aspecto de la supervivencia.
5. Iniciar pruebas de aceptabilidad con el objetivo de la posible inclusión de algunas de las especies citadas en la dieta habitual.
6. Revitalizar la tradición del uso que daban a estas plantas nuestros antecesores, implementando a través del sistema nacional de enseñanza la forma de guiar a niños, jóvenes y adultos hacia el conocimiento, uso y cuidado de estas plantas como fuente de recurso natural para la supervivencia.
7. Si la planta no se conoce, se recomienda hervir la planta de 5 a 20 minutos, comer una pequeña porción, esperar 6 horas, si en ese lapso de tiempo no se presentan síntomas anormales, no es venenosa. Si no tiene posibilidades de hervirla, pruébela, un sabor quemante, amargo, que da náuseas, o una savia lechosa, son indicios de que no debe ingerirse. (Enciclopedia Univ. Ilustrada Europa Am., 1930-1933).

G L O S A R I O

- Apice : Extremo del limbo foliar opuesto al peciolo.
- Aquenio : Fruto seco, indehisciente, unilocular y unispermo, con el pericarpo independiente de la semilla.
- Areola : Pequeña concavidad o foseta que puede presentarse en diversos órganos.
- Arilo : Excrecencia que se forma en la superficie del rudimento seminal (o en el extremo del funículo) localizada en muy diversos puntos del tegumento externo.
- Arvense : Vegetación que crece entre los cultivos.
- Astringente : Que astringe o estrecha.
- Astringir : Apretar, estrechar los tejidos orgánicos.
- Basal : Propio de la base o relativo a ella. Se opone a apical.
- Baya : Fruto con pericarpio enteramente pulposo o carnoso.
- Bellota : Fruto con gruesas brácteas.
- Bráctea : Órgano situado en la proximidad de las flores y distinto por su forma, tamaño, consistencia y color a ellas.
- Calcáreo, rea : Que contiene cal (carbonato de calcio).
- Cáliz : Envoltura externa de la flor.
- Capítulo : Inflorescencia racemosa, de flores sésiles sobre un eje sumamente corto llamado receptáculo; rodeada de un involucre de brácteas.
- Cápsula : Fruto seco dehiscente de dos o más carpelos.
- Carpelo : Pistilo sencillo o parte de un pistilo compuesto. Comúnmente se compone de ovario, estilo y estigma.
- Cima : Inflorescencia cuyo eje termina en una flor.
- Compuesta, to : Término corriente, que en botánica toma a veces un significado especial. Por ejemplo, hoja compuesta (que contiene más de un folíolo). Es término también utilizado para designar a una familia de plantas conocidas modernamente por Asteraaceae.

- Corola : Envoltura interna de la flor.
- Coriáceo : De consistencia recia, aunque con cierta flexibilidad.
- Correosa, so : Sinónimo de coriáceo.
- Cuabales : Vegetación que se desarrolla sobre suelos serpentinosos, propios de Canasí, alrededores de Motembo y Santa Clara, Cubitas, Holguín, y en las Sierras de Nipe, del Cristal y de Moa.
Abundan especies espinosas, palmas y tibisi.
- Curry : Salsa empleada en la cocina del Asia Oriental, confeccionada a partir de varios ingredientes.
- Deciduo : Que cae al terminar el periodo de crecimiento.
- Decumbente : Tallo o ramas reclinados y con el extremo ascendente.
- Dehiscente : Que se abre para la salida del contenido.
- Dentada, do : Con dientes de punta aguda.
- Drupa : Fruto simple, comúnmente indehiscente y carnoso, con endocarpio óseo, mayormente monospermo.
- Endocarpo : Capa interna del pericarpo, que suele corresponder a la epidermis interna o superior de la hoja carpelar.
- Envés : La cara inferior del limbo de las hojas.
- Espádice : Inflorescencia no ramificada y con un eje notablemente carnoso. Es propia de las malangas.
- Espiga : Inflorescencia indefinida, con las flores sentadas a lo largo del eje.
- Estambre : Órgano masculino de las plantas fanerógamas.
- Excrescencia : Crecimiento parcial y externo, del tallo u otro órgano vegetal, que sólo interesa a la epidermis o al tejido cortical y no se desarrolla en órgano definido.
- Fanerógama, mo : Todos aquellos vegetales en que puede reconocerse a simple vista sus órganos sexuales (los estambres y los pistilos).
- Folíolo : Lámina foliar articulada sobre el raquis de una hoja o sobre las divisiones del mismo.

- Funiculo : Cuando los rudimentos seminales y las semillas, no son sésiles, se unen a la placenta mediante un cordoncito o filamento llamado funículo.
- Gacha : Manjar hecho con harina, agua, sal, leche, etcétera.
- Gineceo : Conjunto de órganos femeninos de la flor, los carpelos. Es sinónimo de pistilo.
- Glauca, co : De color verde pálido, algo blanquecino o azulado.
- Haz : La cara superior del limbo de las hojas.
- Horchata : Bebida que se hace de almendras o chufas machacadas en agua y azúcar.
- Indehiscente : Que no se abre.
- Inflorescencia : Disposición de las flores; la parte de la planta que florece.
- Invólucro : Reunión de brácteas rodeando un conjunto de flores o una flor.
- Látex : Líquido lechoso que mana de algunos vegetales.
- Legumbre : Fruto con semillas encerradas en vainas.
- Limbo : La parte ensanchada de una hoja, de un pétalo o de un sépalo.
- Lóbulada, do : Órgano dividido hasta la mitad o menos, en pequeños lóbulos.
- Monospermo, ma : Que tiene una sola semilla.
- Oblonga, go : Más largo que ancho y con los bordes más o menos paralelos.
- Palminervias : Nervios de una hoja que arrancan de un mismo punto y divergen como los dedos de una mano abierta.
- Panoja : Inflorescencia compuesta, de tipo racemoso (racimo), con flores pediceladas.
- Pecíolo : Tallo o soporte de la hoja.
- Pedúnculo : El soporte de una flor o una inflorescencia.
- Perenne : Que no se acaba nunca; en botánica vivaz: planta perenne.
- Pericarpio : Conjunto de las capas que forman las paredes del fruto.

- Pétalo : Cada una de las hojas que compone la corola de la flor.
- Pistilo : Órgano femenino de la flor.
- Pubérula, lo : Diminutamente pubescente.
- Pubescente : Cubierto de pelos cortos y suaves.
- Rizoma : Tallo horizontal subterráneo o superficial emitiendo plantas o ramas nuevas.
- Ruderal : Que vive en ruinas, escombros, en lugares abandonados.
- Rudimento seminal : Primer lineamiento en la estructura de la semilla, o lo que es lo mismo, semilla en estado juvenil, aún no fecundada.
- Sagú : Fécula que se extrae de la raíz de la hierba llamada yuquilla (**Maranta arundinacea**), muy alimenticia, que sustituye con ventaja a la maicena como alimento para los niños, añadiéndole leche, canela y yemas de huevos. Es alimento sano y agradable para personas de estómago delicado.
- Sámara : Fruto aquenio en forma de ala.
- Sentada, do : Equivalente a sésil.
- Sépalo : Una de las piezas del cáliz.
- Sésil : Dícese de cualquier órgano o parte orgánica que carece de pie o soporte.
- Sincarpio : Gineceo formado por carpelos soldados entre sí.
- Tegumento : En general, todo órgano o parte orgánica que envuelve a otro y le presta protección.
- Tomentosa, so : Cubierto de pelos cortos y apretados que no dejan ver la epidermis.
- Tubérculo : Porción de un tallo subterráneo, engrosada y llena de sustancias alimenticias de reserva.
- Tuberosa, so : Que tiene tubérculo o tubérculos.
- Turbinada, do : En forma de cono o trompo invertido, estrecho en la base y ancho en el ápice.
- Umbela : Inflorescencia en forma de racimo simple, en la cual las flores salen todas de un mismo nivel.
- Urticante : Que produce urticaria (erupción en la piel).
- Utrículo : Fruto monocárpico, seco y dehiscente, que se abre de manera irregular.

- Verticilada, do** : Hojas, ramitas, flores, etcétera, dispuestas en verticilo. Conjunto de hojas que nacen a un mismo nivel del tallo.
- Viario, ria** : Vegetación que crece en los caminos y sus orillas.
- Voluble** : En botánica dicese de la planta trepadora cuando enroscándose, el tallo da vuelta en torno al soporte.

ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS

- Acrocomia armentalis* /78
Agyave Spp /178
Alibertia edulis /256
Amaranthus Spp /28
Antigonon leptopus /74
Artocarpus altilis /18
Artocarpus heterophyllus /278
Atriplex Spp /30
Averrhoa bilimbi /232
Averrhoa carambola /52
Bambusa Spp /46
Basella rubra /100
Batis marítima /240
Berberis tenuifolia /60
Bomarea ovata /124
Borrichia arborescens /282
Bourreria succulenta /120
Brasenia schreberi /190
Brassica Spp /202
Bromelia pinguin /248
Brosimum alicastrum /132
Bursera simaruba /12

Byrsonima Spp /238
Cajanus indicus /122
Calathea allonia /172
Calendula officinalis /38
Calyptrogyne Spp /114
Calyptropsidium sartorianum /192
Canavalia Spp /116
Canella winterana /84
Canna coccinea /262
Canna Spp /260
Capsicum frutescens /6
Cassia fistula /48
Cassia occidentalis /266
Catesbaea spinosa /146
Cecropia peltata /324
Cedrela odorata /56
Celosia argentea /198
Celtis iguanaea /330
Cereus hexagonus /196
Chrysobalanus icaco /148
Chrysophyllum oliviforme /34
Cinnamomum cassia /40
Clidemia Spp /76
Clitoria ternatea /72
Coccoloba uvifera /308
Coix lacryma-jobi /290
Coleus amboinicus /208
Colpothrinax wrightii /212

Commelina Spp /44
Corchorus olitorius /328
Corchorus siliquosus /184
Cordia collococca /20
Cordia dentata /22
Cordia sebestena /322
Cordyline terminalis /94
Crescentia cujete /142
Cucumis anguria /236
Cupania americana /134
Curcuma longa /86
Cyperus esculentus /54
Cyperus rotundus /54
Dactyloctenium aegyptium /224
Dahlia pinnata /90
Digitaria sanguinalis /226
Diospyros discolor /174
Diospyros ebenaster /294
Echinochloa Spp /126
Ehretia tinifolia /280
Eichhornia crassipes /152
Eleusine indica /228
Emilia sonchifolia /68
Eryngium foetidum /80
Erythrina indica /252
Eugenia ligustrina /26
Genipa americana /154
Guazuma ulmifolia /136

Hamelia patens /270
Helianthus tuberosus /222
Hibiscus rosa-sinensis /186
Hibiscus tiliaceus /180
Hylocereus undatus /254
Hyptis suaveolens /288
Ipomoea Spp /4
Juglans jamaicensis /206
Lablab niger /118
Lagenaria siceraria /144
Lantana camara /106
Lantana trifolia /108
Lepidium virginicum /188
Luffa acutangula /104
Luffa cylindrica /102
Lycopersicum pimpinellifolium /300
Malpighia puniceifolia /58
Malpighia Spp /216
Manilkara jaimiqui /156
Maranta arundinacea /286
Melothria guadalupensis /234
Momordica balsamina /82
Momordica charantia /82
Morinda citrifolia /200
Morinda royoc /250
Muntingia calabura /50
Murraya paniculata /204
Nelumbo lutea /296

Nopalea Spp /304
Nuphar advena /182
Nymphaea Spp /210
Ocimum basilicum /10
Opuntia Spp /306
Oxalis Spp /302
Pachyrrhizus erosus /162
Pandanus /Spp /218
Passiflora laurifolia /64
Pharus glaber /230
Pedilanthus tithymaloides /150
Peireskia aculeata /274
Philoxerus vermicularis /242
Phyllanthus acidus /130
Phyllostylon brasiliensis /160
Physalis Spp /310
Pimenta dioica /244
Pinus Spp /246
Piper auritum /30
Piper Spp /264
Pithecellobium dulce /298
Plantago major /170
Pontederia lanceolata /112
Portulaca oleracea /312
Potamogeton Spp /98
Pouteria campechiana /42
Pouteria dominicensis /292
Psidium guineense /138

Psidium salutare /140
Punica granatum /128
Quercus oleoides var. *sagraeana* /96
Randia aculeata /32
Roystonea regia /214
Rubus coronarius /284
Rubus Spp /332
Rumex crispus /320
Sagittaria Spp /110
Scirpus validus /166
Sesuvium portulacastrum /316
Smilax coriacea /8
Smilax lanceolata /272
Solanum nodiflorum /325
Sonchus oleraceus /62
Sorghum vulgare /194
Spondias mombin /164
Sporobolus Spp /258
Sterculia apetala /16
Syzygium cumini /156
Syzygium jambos /268
Talinum paniculatum /318
Talinum triangulare /314
Toraxacum officinale /92
Terminalia catappa /14
Tillandsia Spp /88
Triphasia trifolia /168
Trophis racemosa /278

Typha angustifolia /176

Vitis tilioefolia /220

Ximenia americana /66

Yucca aloifolia /24

Ziziphus Spp /70

TABLA PROVISIONAL DE COM
 (Los resultados corresponden a 100 G. d

No.	PLANTAS	HUMEDAD (G)	CALORÍAS	GRASAS (G)
1	Ají Guaguao.	89,3	36,1	0,31
2	Bledo	68,2	99,9	1,86
3	Boniato.	61,7	151,4	0,20
4	Boniato (Hojas).	86,9	45,5	1,08
5	Calabaza.	82,2	46,1	0,17
6	Calabaza. (Flor).	94,7	15,7	0,35
7	Calabaza. (Hojas).	92,4	21,6	0,41
8	Calabaza. (Semillas).	16,8	435,4	30,07
9	Canistel.	60,6	138,8	0,13
10	Carambola.	89,9	35,7	0,68
11	Cereza	93,5	24,4	0,46
12	Corojo.	3,2	699,2	74,10
13	Cundiamor.	93,3	19,7	0,26
14	Candul.	70,5	113,5	0,50
15	Palma Real. (Palmiche).	45,3	268,9	13,29
16	Palma Real. (Palmito).	91,6	25	0,44
17	Pimienta.	62,3	126	1,32
18	Piña Ratón.	87,4	40,7	0,40
19	Ramo de novia.	96,8	10,6	0,11
20	Verdolaga.	88,8	33,7	0,44
21	Yuca (Hojas).	82,5	58,3	0,85
22	Yuca.	58,1	165,2	0,22

ANÁLISIS DE ALIMENTOS (1956)

(Parte Comestible de la muestra analizada)

HIDRATOS DE CARBONO		AMINOÁCIDOS			
TOTAL (G)	FIBRA (G)	PROTEÍNA (G)	TRIPFOFANO (MG)	METIONINA (MG)	LISINA (MG)
3.51	0,86	1,28	14	8	52
19,96	5,05	8,19	80	54	323
35,88	0,88	1,44	19	19	66
8,35	1,32	2,76	42	34	202
11,51	0,64	1,48	11	6	50
1,94	0,50	2,42	17	10	59
2,54	0,93	3,73	22	22	161
20,71	24,76	28,65	360	409	1 383
36,69	0,10	1,68	28	13	84
9,38	0,80	0,38	3	2	26
5,42	0,16	0,31	2	9	8
8,96	6,60	12,26	239	169	474
2,77	1,08	3,13	5	6	51
21,37	2,57	6,44	28	58	283
34,99	15,41	4,38	49	27	154
3,75	0,50	3,25	33	19	121
28,69	0,67	5,13	46	28	144
8,51	0,26	2,88	60	22	73
2,05	0,16	0,69	8	0	12
6,03	0,94	2,32	33	17	108
11,72	1,71	3,82	50	38	207
39,80	0,80	1,04	22	1	40

TABLA

TABLA PROVISIONAL DE CO
 (Los resultados corresponden a 100 G.)

No.	PLANTAS	MINERALE		
		CENIZA (G)	CALCIO (MG)	FÓSFORO (MG)
1	Aji Guaguao.	0,56	14,8	28,8
2	Bledo.	2,71	300,5	129,9
3	Boniato.	0,67	27,2	43,2
4	Boniato. (Hoja).	0,98	71,9	48,2
5	Calabaza.	0,70	15	42,7
6	Calabaza. (Flor).	0,59	43,3	32,1
7	Calabaza. (Hojas).	0,92	55	64
8	Calabaza. (Semillas).	3,77	81,7	873,5
9	Canistel.	0,90	26,5	37,3
10	Carambola.	0,26	4,9	21,0
11	Cereza.	0,31	16,3	6,9
12	Corojo.	1,48	211,5	155,9
13	Cundeamor.	0,54	18,5	31
14	Gandul.	1,10	36,4	72,4
15	Palma Real. (Palmiche).	2,02	205,1	95,9
16	Palma Real. (Palmito).	0,96	72,3	28,7
17	Pimienta.	2,56	209	44,8
18	Piña Ratón.	0,81	118,2	17
19	Ramo de novia.	0,35	13,1	8,8
20	Verdolaga	1,61	62,1	26,5
21	Yuca. (Hojas).	1,11	170,8	71,1
22	Yuca.	0,75	33,9	44,3

POSICIÓN DE ALIMENTOS (1956)

parte comestible de la muestra analizada)

VITAMINAS					
HIERRO (MG)	CAROTENO (MG)	TIAMINA (MG)	RIBOFLA- VINA (MG)	NIACINA (MG)	ACIDO ASCÓR- BICO (MG)
1.07	1.77	0.07	0.16	1.56	191.3
12.03	1.81	0.02	0.24	1.75	69.3
1.07	0.02	0.13	0.04	0.98	32.6
1.98	1.81	0.11	0.27	1.18	50.0
0.92	0.85	0.07	0.06	0.94	25.1
2.39	0.45	0.05	0.11	1.01	24.3
2.96	0.87	0.08	0.13	0.92	24.8
16.47	0.31	0.40	0.38	2.98	2.5
0.92	0.32	0.17	0.01	3.72	58.1
0.50	0.07	0.03	0.03	0.38	53.1
0.73	0.25	0.02	0.03	0.05	1 093.8
1.19	0.03	0.06	0.07	2.64	0.9
1.63	0.13	0.05	0.04	0.44	75.0
1.55	0.20	0.25	0.17	2.50	45.6
4.72	0.32	0.14	0.07	0.88	12.7
0.61	0.01	0.3	0.05	0.67	15.9
2.27	1.13	0.06	0.14	0.55	30.9
1.44	0.00	0.15	0.04	0.41	104.3
0.82	2.04	0.02	0.03	0.99	4.3
0.57	2.14	0.01	0.13	0.99	41.9
1.80	3.09	0.08	0.27	0.92	218.0
0.93	0.03	0.08	0.03	0.77	33.9

Tabla de Composición de Alimentos co

No.	PLANTAS	VALOR ENERGÉTICO CAL.	HUMEDAD (%)	PROTEÍNA (G)	GRASA (G)	HIDRATO CARBONO TOTALES (G)	FIBRA (G)
1	Ají Guaguo.	49	85.9	1.6	0.7	11.1	1.5
2	Almendra.	607	2.7	23.1	54.6	17.2	9.2
3	Árbol del Pan.	81	77.3	1.3	0.5	20.1	1.8
4	Ateje Amarillo.	45	86.7	1.2	0.4	10.5	0.1
5	Bledo.	42	85	3.7	0.8	7.4	1.5
6	Boniato (Harina).	335	11	1.6	0.8	84.4	1.4
7	Boniato (Hojas).	48	86.3	3.2	0.8	8.5	1.6
8	Caisimon de anís.	57	82.2	3.9	1.4	10.1	2.3
9	Calabaza (Flor).	16	94.8	1.4	0.3	2.7	0.6
10	Calabaza (Hojas).	26	90.4	4.2	0.4	3.4	1.5
11	Calabaza (Madura).	30	91	0.6	0.2	7.6	0.7
12	Calabaza (Tierra).	24	92.8	1.0	0.2	5.5	0.4
13	Canistel.	140	60.6	1.8	0.4	36.3	0.9
14	Caña Brava.	29	90.7	2.3	0.2	6.1	0.5
15	Capulí.	91	76.3	2.1	2.3	17.9	6.0
16	Carambola.	36	90	0.5	0.3	8.8	0.6
17	Cebollín.	311	32.6	4.4	(17.2)	43.9	(7.1)
18	Cereza.	36	90.3	0.4	0.4	8.7	0.4
19	Cerraja.	20	92	2.4	—	3.9	—
20	Cocuyo.	59	83	1.8	0.1	14.5	0.6
21	Cundeamor.	21	93.4	0.9	0.2	4.7	1.2
22	Cúrcuma.	53	82.4	4.1	0.0	10.9	1.2
23	Diente de león.	44	85.7	2.7	0.7	8.9	1.8
24	Espinaca de Malabar.	19	93.0	1.2	0.2	4.1	0.6
25	Frijol de bibijagua.	82	78.2	6.9	0.5	13.3	3.3
26	Frijol Lablad.	80	79.4	3.4	0.4	15.9	1.8
27	Gandul.	118	69.4	7.0	0.6	21.7	3.5
28	Granada.	67	81.8	0.8	0.7	16.2	2.0
29	Grosella.	37	91.4	1.0	1.8	5.2	2.1
30	Guáimaro.	56	84	2.5	0.5	12.1	1.2
31	Güiro cimarrón.	26	92.2	0.7	0.2	6.3	1.5

mente usados en América Latina (1961)

CENIZA (G)	CALCIO (MG)	FÓSFORO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A ACTIVIDAD (MG)	TIAMINA (MG)	RIBOFLA- VINA (MG)	NIACINA (MG)	ACIDO ASCOR- BICO (MG)
0.7	22	32	1.9	18	0.07	0.09	1.1	125
2.4	497	957	2.4	0	0.71	0.28	0.7	—
0.8	27	33	1.9	tr	0.10	0.06	0.7	29
1.2	7	41	1.3	5	0.00	0.04	0.5	21
2.1	313	74	5.6	1 600	0.5	0.24	1.2	65
2.2	106	99	5.3	90	0.12	0.15	1.1	6*
1.2	111	30	2.9	1 460	0.08	0.26	0.7	58
2.4	257	52	5.6	1 720	0.12	0.24	0.9	60
0.8	47	86	1.0	200	0.02	0.11	0.6	18
1.6	127	96	5.8	815	0.14	0.17	1.8	58
0.6	19	22	0.5	920	0.04	0.04	0.5	15
0.5	19	32	0.6	15	0.05	0.04	0.5	19
0.9	22	41	1.0	130	0.02	0.02	3.4	49
0.7	33	41	0.4	10	0.15	0.07	0.6	4
1.4	125	94	15	15	0.06	0.05	0.5	90
0.4	5	18	0.4	90	0.04	0.02	0.3	35
1.9	59	155	(2.4)	—	(0.09)	—	—	—
0.2	12	11	0.2	—	0.03	0.05	0.6	1 790*
1.7	93	35	—	2 185	0.07	0.12	0.4	5
0.6	26	27	0.8	10	0.02	0.04	0.9	66
0.8	26	34	1.7	25	0.08	0.06	0.3	51
2.6	51	111	—	0	0.15	0.02	1.1	5
2.0	150	—	3.1	2 500	0.19	0.14	(0.8)	28
1.5	346	11	3.9	860	0.03	0.08	0.4	69
0.8	33	66	1.2	15	0.22	0.10	2.0	32
0.9	55	54	1.6	70	0.08	0.13	1.4	28
1.3	35	124	1.7	20	0.34	0.21	2.3	49
0.5	10	34	0.6	0	0.07	0.03	0.09	8
0.6	20	21	3.2	35	0.05	0.02	0.5	11
0.9	45	36	0.8	280	0.05	1.52	0.8	28
0.6	18	21	0.5	tr	0.04	0.03	0.6	19

No.	PLANTAS	VALOR ENERGÉTICO CAL.	HUMEDAD %	PROTEÍNA (G)	GRASA (G)	HIDRATO CARBONO TOTALES (G)	FIBRA (G)
32	Icaco.	47	86,3	0,4	0,1	12,4	1,0
33	Jambolán.	51	85,8	0,8	0,2	12,9	0,3
34	Jicama.	45	87,8	1,2	0,1	10,6	0,7
35	Jobo.	70	82,7	0,8	2,1	13,8	1,0
36	Mostaza.	32	89,2	3,6	0,6	5,2	1,4
37	Orégano de la Tierra.	17	94,4	0,9	0,4	3,1	0,5
38	Ova.	159	55,9	7,9	0,3	35	0,4
39	Palo bronco.	39	83,2	1,8	1,0	6,8	1,2
40	Parra cimarrona.	57	83,9	2,0	0,4	12,9	3,5
41	Pataca.	65	80	2,2	0,1	16,5	0,8
42	Pepinillo.	20	94,2	0,8	0,1	4,6	0,6
43	Peralejo.	66	82,8	0,9	1,3	14,4	2,6
44	Pimienta.	115	65,7	4,6	1,4	25,7	6,0
45	Piña Ratón.	25	92	0,9	0,3	5,7	0,6
46	Pitahaya.	54	84,4	1,4	0,4	13,2	1,4
47	Pomarrosa.	63	82,4	0,6	0,2	16,4	1,4
48	Ramo de novia.	11	96,8	0,7	0,1	2,1	0,2
49	Rima.	98	72	1,3	0,3	25,4	1,0
50	Sagú.	157	57,2	2,4	0,1	39,0	1,9
51	Santa Juana.	380	11,2	15,4	6,2	65,3	0,8
52	Sapote negro.	66	82	0,7	1,2	15	1,6
53	Trébol.	63	83,8	1,0	0,6	13,8	0,8
54	Tuna.	29	90,8	1,3	0,1	6,9	6,8
55	Tuna brava.	37	88,8	1,1	0,4	8,8	2,6
56	Vejiga de perro.	40	88,3	1,6	0,5	8,8	1,7
57	Verdolaga.	26	91,2	2,0	0,4	5,0	0,9
58	Verdolaga (Talinum).	26	90,3	2,7	0,6	4,1	0,8
59	Vinagrillo.	21	92,6	1,5	0,3	4,1	0,9
60	Yerba mora.	45	85	5,0	0,8	7,4	1,4
61	Yuca (raíz).	148	60,6	0,8	0,3	37,4	1,0
62	Yuca (hojas).	80	77,2	6,8	1,4	12,8	2,4
63	Yuca (harina).	320	14,2	1,7	0,5	81,0	1,8
64	Zarza mora.	57	84,4	1,2	0,6	13,2	3,9

ación)

CENIZA (G)	CALCIO (MG)	FOSFORO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A ACTIVIDAD (MCG)	TIAMINA (MG)	RIBOFLA- VINA (MG)	NIACINA (MG)	ACIDO ASCOR- BICO (MG)
0,8	38	17	0,6	tr	0,04	0,03	0,3	9
0,3	8	16	1,6	tr	0,01	0,01	0,3	6
0,3	18	16	0,8	tr	0,03	0,03	0,3	21
0,6	26	31	2,2	70	0,08	0,06	0,5	28
1,2	252	62	3,0	1 355	0,12	0,29	1,1	118
0,9	232	8	3,9	490	0,03	0,07	0,2	12
7,2	55	153	2,8	0	0,17	0,04	6,5	1
0,8	27	27	1,2	10	0,03	0,04	0,05	21
1,2	62	41	2,2	10	0,04	0,04	1,2	6
0,3	32	—	0,6	5	0,20	(0,05)	(0,1)	6
1,4	3	11	1,0	20	0,10	0,03	0,03	16
0,6	33	17	2,0	20	0,02	0,04	0,4	84
2,6	383	48	2,6	2 065	0,06	0,12	0,6	69
1,1	116	24	0,6	tr	0,03	0,04	0,4	21
0,6	10	26	1,3	tr	0,04	0,04	0,3	8
0,4	36	15	0,4	75	0,2	0,03	0,6	22
0,3	13	9	0,8	890	0,02	0,03	1,0	4
1,0	22	38	—	—	0,03	(0,06)	0,4	8
1,3	20	24	3,2	0	0,08	0,03	0,7	9
1,9	25	435	5,0	0	0,28	0,19	4,3	(0)
1,1	18	26	1,2	40	0,02	0,03	0,2	29
0,8	4	34	0,8	tr	0,05	0,07	0,4	37
0,9	—	17	2,7	220	0,03	0,04	0,4	16
0,9	110	20	0,5	50	0,04	0,04	0,2	19
0,8	10	34	0,9	25	0,09	0,04	2,4	6
1,4	79	32	3,6	750	0,02	0,10	0,5	23
2,3	120(1)	27	5,5	—	0,10	0,17	0,4	54
1,5	74	56	5,6	1 385	0,06	0,08	0,4	30
1,8	199	60	9,9	230	0,18	0,35	1,0	61
0,9	36	48	1,1	5	0,06	0,04	0,07	40
1,8	206	86	2,0	30	0,12	0,27	1,7	290
2,6	148	104	5,4	0	0,08	0,07	1,6	14(*)
0,6	34	36	2,0	10	0,02	0,04	0,5	18

TÉRMINOS Y SÍMBOLOS

Valores imputados: Valores calculados para un alimento, a base de los nutrimentos de alimento similar.

Asterisco: Usado en la columna de Ácido Ascórbico, indica Ácido Ascórbico reducido.

Guión: Indica falta de información o que los datos de que se dispone no son dignos de confianza.

Paréntesis: Denota valor imputado.

Traza (tr): Significa una cantidad de nutrimento que, por lo reducida, no merece ser medida con exactitud.

(1): La presencia de Ácido Oxálico puede reducir el aprovechamiento del calcio.

TABLA
Resultados de Análisis

PLANTAS	PARTE COMESTIBLE		HUMEDAD
Anacagüita.	Semillas tostadas.	BS	92,95
	Semillas crudas.	BH	97,05
Majagua.	Hojas tiernas.	BS	30,40
		BH	69,60
Majagua.	Frutos.	BS	29,04
		BH	70,96
Cundeamor.	Hojas para aperitivo.	BS	23,50
		BH	76,50
Cundeamor.	Frutos cocidos o curados.	BS	18,64
		BH	81,36
Platanillo de Cuba.	Inflorescencia a modo de espárrago.	BS	20,22
		BH	79,78
Verdolaga.	Toda la planta en ensalada o cocinada (excepto las raíces).	BS	11,54
		BH	88,46
Mastuerzo.	Hojas nuevas en ensalada semillas con sal y vinagre como condimento.	BS	63,77
		BH	36,23
Árbol del Pan.	Fruto maduro. Fruto verde salcochado, semillas tostadas y en harina.	BS	67,58
		BH	32,42
Bledo.	Hojas jóvenes como espinacas. semillas molidas se hace una harina para sopas y potajes.	BS	32,72
		BH	67,27

BH: Base húmeda.

Bromatológicos (1966)

PROTEÍNA %	GRASA%	CENIZAS %	CALCIO %	FÓSFORO %
16.37	19.96	3.34	0.30	0.32
15.21	18.55	3.10	0.27	0.29
17.47	—	10.94	11.97	0.24
5.3	—	3.32	0.50	0.07
13.93	—	10.42	0.85	0.31
4.04	—	1.86	0.24	0.09
20.44	—	17.93	3.86	0.28
4.80	—	4.21	0.90	0.06
17.35	—	10.12	0.59	0.38
3.23	—	1.88	0.11	0.07
16.20	—	9.24	1.55	0.46
3.27	—	1.88	0.31	0.09
14.80	—	25.16	2.31	0.30
1.71	—	2.90	0.26	0.04
13.88	—	9.45	1.61	0.21
8.53	—	3.09	1.03	0.13
6.07	—	3.99	0.13	0.03
4.10	—	2.70	0.09	0.05
22.38	—	20.24	4.12	0.36
7.32	—	6.60	1.34	0.12

BS: Base seca

ANEXO

En este catálogo se incluyen 168 plantas silvestres que pueden ser utilizadas en la alimentación humana. De las mismas pueden consumirse diferentes partes que se resumen de la siguiente forma:

PARTE COMESTIBLE	CANTIDAD DE PLANTAS	% QUE REPRESENTAN DEL TOTAL DE PLANTAS DEL CATÁLOGO
1. Frutos.	74	44
—Fruto maduro (crudo)	59	36
—Fruto cocido	6	4
—Otras variantes	9	6
2. Hojas.	20	12
—Crudas en ensalada	7	5
—Cocidas (hervidas)	5	3
—Como condimento	4	3
—Otras variantes	4	3
3. Semillas.	20	12
—Crudas y molidas (como harina)	9	6
—Cocidas	3	2
—Otras variantes	8	5
4. Tallos y hojas.	11	7
—Cocidas	9	6
—Otras variantes	2	1
5. Tubérculos cocidos.	8	5
6. Tallos cocidos.	8	5
7. Flores.	5	3
—Crudas	2	1
—Cocidas	2	1
—Cocida o cruda	1	0,5

8. Corteza, retoños, raíces o varias partes de las anteriores.

22

13

Nota: Donde se indica "otras variantes", se refiere a la utilización de las partes comestibles como encurtidos, infusiones, condimentos, etcétera.

Es oportuno, además, tener en cuenta algunas consideraciones generales para lograr una textura y sabor adecuados, que permitan la ingestión de las plantas silvestres por el hombre.

Estas son:

Textura:

Debe obtenerse una masa, cruda o cocida, de fácil masticación y estructura agradable.

Esto se logra a partir de un producto totalmente tierno, o que tenga vasos leñosos con posibilidad de ser ablandados por la acción del calor, neutralizados mediante el molido o corte fino, o separados mediante el "majado" en un mortero. En resumen, un producto crudo, puede consumirse de la siguiente forma:

- Sin proceso previo (al natural).
- Cortado finamente a cuchillo.
- Molido.
- Majado en su mortero y separado los vasos leñosos.
- Ablandado por la acción del calor (puede pasarse por un colador en caso necesario para separar los vasos leñosos).

Los productos verdes se deben cocer en ollas destapadas, echándolos gradualmente en un recipiente con agua o grasa calientes.

Sabor:

Los productos que posean un sabor fuerte (fundamentalmente el amargo) pueden mejorarse con alguno de los siguientes métodos.

1. Hervirlo y botar el agua varias veces.
2. Agregar azúcar.
3. Hervirlo con agua, vinagre y azúcar y desechar el agua.
4. Tostarlo o molerlo para preparar infusiones similares al café.
5. Combinarlos con productos que atenúen el sabor (viandas, arroz, pastas alimenticias, etcétera) o como componentes de revoltillos, sopas, potajes, etcétera.

Algunas de las formas de elaboración que se sugieren para consumir las plantas silvestres son:

- En ensalada (con aceite, vinagre y pimienta al gusto).
- Salteados (con grasa y otros condimentos).
- Combinados con viandas cortadas finamente.
- Mezclados con purés.
- Como complementos de potajes, sopas o cremas.
- Combinados con arroz, carnes o huevos.
- En frituras saladas o dulces.
- En forma de masa de croquetas, hamburguesas, albóndigas, etcétera.
- En dulces en almíbar o mermelada.

B I B L I O G R A F Í A

- ALAIN, H. (1964): "Flora de Cuba". Vol. 5. Asoc. Estud. Cien. Biol. Habana, 363 pp.
- ALAIN, H. (1974): "Flora de Cuba". Suplemento. Instituto Cub. Libro, La Habana, 150 pp.
- BAILEY, L. H. (1949): "Manual of cultivated plants". Mc Millan, New York.
- BORGES MONDEJAR, Nidia. (1985): Trabajo de Diploma.
- ENCICLOPEDIA UNIVERSAL ILUSTRADA EUROPEA AMERICANA. (1930-33): Tomo 11, Madrid.
- ESTADOS UNIDOS DE NORTE AMÉRICA, GUARDIA MARINA (s/f): Manual 64-0-1. Supervivencia AAF.
- LEÓN, H. (1946): "Flora de Cuba". Vol. 1. Contrib. Ocas. Mus. Hist. Nat. Colegio de La Salle No. 8, La Habana, 441 pp.
- LEÓN, H. Y ALAIN, H. (1951): "Flora de Cuba". Vol. 2. Contrib. Ocas. Mus. Hist. Nat. Colegio de La Salle No. 10, La Habana, 456 pp.
- LEÓN, H. Y ALAIN, H. (1953): "Flora de Cuba". Vol. 3. Contrib. Ocas. Mus. Hist. Nat. Colegio de La Salle No. 13, La Habana 502 pp.
- LEÓN, H. Y ALAIN, H. (1957): "Flora de Cuba". Vol. 4. Contrib. Ocas. Mus. Hist. Nat. Colegio de La Salle No. 16, La Habana, 556 pp.
- LIVING OF THE LAND (1945): Journal of the Aeromedical Association, july issue.
- LÓPEZ, HADY Y COL. (1963): Tabla provisional de la Composición Nutritiva de los Alimentos Cubanos Ministerio de Salud Pública. La Habana, Cuba.

- MINISTERIO DE LAS FUERZAS ARMADAS REVOLUCIONARIAS DE CUBA (1971): Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina.
- PÉREZ ARBOLAEZ, E. (1956): "Plantas útiles de Colombia". Camacho Roldán, Bogotá.
- REVISTA VERDE OLIVO (1985): No. 23.
- ROIG, J. T. (1965): "Diccionario botánico de nombres vulgares cubanos". Editora del CNU. La Habana.
- ROIG, J. T. (1974): "Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba". Ciencia y Técnica. Inst. Libro, La Habana.
- SOTOLONGO MATOS, AIMEE (1986): Trabajo de Diploma.
- VARONA GUERRERO, M. (1946): "La guerra de independencia de Cuba". Editorial Lex, La Habana.

Este libro ha sido impreso en la
IMPRENTA CENTRAL DE LAS FAR
Mayo 1987
"Año 29 de la Revolución"