

## Elementos de la oración que NO deben traducirse en forma automática:

### 1. Gerundios (sobre todo en títulos):

**Living** longer for dummies

Cómo **vivir** más y mejor

**Fueling** your future with good food!

**Alimente** su futuro con una buena dieta

**Using** alternative medicine and exercise techniques

Haga **uso** de técnicas alternativas de medicina y ejercicio

<b>Hablando</b> en Inglés Americano	<b>Pronunciación básica</b> del inglés americano
<b>Llevando</b> el Ritmo	Cómo <b>mantener</b> el ritmo
<b>Marcando</b> el compás	<b>Tamborilear</b> el ritmo
<b>Acentuando</b> las palabras importantes	<b>Énfasis</b> en las palabras importantes
<b>Acentuando</b> la sílaba correcta	Cómo <b>acentuar</b> las sílabas correctas

### 2. Adverbios -ly / -mente:

Between the wars, the fiction of a **newly** independent nation **certainly** embraced themes derived from what was then a **mainly** agricultural society.

En el periodo entreguerras, la narrativa de un país **recientemente** independizado incluía temas derivados **principalmente** de una sociedad **eminente** agrícola.

En el periodo comprendido entre las dos guerras mundiales, la literatura de este país que acababa de lograr su independencia abarcó temas provenientes, como era de esperarse, de su sociedad **eminente** agrícola.

Speaking **strictly musically**, the blues is a **culturally** rich and homogenous musical genre, **formally** and **harmonically** quite unlike any other musical development in this world.

### 3. Sinónimos y explicaciones innecesarias:

**Baking soda** - also known as **bicarbonate of soda** or **sodium bicarbonate**, supplies the carbon dioxide gas that leavens batters and doughs. It is often used when acidic ingredients such as buttermilk, yogurt, or citrus juices are present.

{0>Baking soda - also known as bicarbonate of soda or sodium bicarbonate, supplies the carbon dioxide gas that leavens batters and doughs.<}0{>Bicarbonato de sodio: al que también se conoce como bicarbonato de soda o bicarbonato de sodio, suministra el gas de dióxido de carbono que leuda masas y mezclas.<0}

**Bicarbonato de sodio**: al que también se conoce como **bicarbonato de soda** o **bicarbonato de sodio**, suministra el gas de dióxido de carbono que leuda masas y mezclas.

Broth - **also known as stock**, is a liquid derived from slowly simmering poultry, meat, fish, or vegetables in water, along with herbs.

Caldo: **también se lo conoce como moje**, es un líquido que se obtiene cuando se hierva a fuego lento carne de pollo, carne vacuna, pescado o verduras en agua, junto con otras hierbas.

**Often called yeast infection**, candidiasis is actually caused by a fungus, candida, that normally lives in people's mouths and intestines, as well as in the vaginas of many healthy women.

La candidiasis es provocada por un hongo, la cándida, que normalmente vive en la boca y el intestino de todos los seres humanos, y también en la vagina de muchas mujeres sanas.

**The uterus, or womb**, is a pear-shaped organ designed to hold and nourish a baby for nine months. Every month the lining of the uterus, called the endometrium, thickens to make a nourishing bed for an embryo. If you don't get pregnant that month, the lining breaks down and is shed as your **menstrual flow**, or period.

**El útero, o matriz**, es un órgano con forma de pera, diseñado para alojar y nutrir al bebé durante nueve meses. Cada mes, el recubrimiento del útero, llamado endometrio, se hace más grueso para formar una cavidad acogedora para el embrión. Si no se produce un embarazo, el recubrimiento se desprende y sale del cuerpo como **flujo menstrual**, o **regla**.

### 4. Posición y matiz de los adjetivos

None of this stood in the way of the **impoverished black population** in the closing years of the nineteenth century.

Nada de esto frenó a la **empobrecida población negra** en los últimos años del siglo XIX.

Nada de esto detuvo a la **población de negros empobrecidos** a finales del siglo XIX.

Nada de lo anterior se interpuso en el camino de la **pobre población negra** en los últimos años del siglo XIX.

They now fled to the numerous steep hills that ring Rio's downtown and divide the city roughly in half: the prosperous (white) south, and **the darker, poorer north.**

Ahora huían a las numerosas lomas empinadas que rodean el distrito céntrico de Río y dividen la ciudad bruscamente en dos: el próspero sur de los blancos, y **el oscuro y pobre norte de los negros.**

Ahora huían a los numerosos cerros empinados que rodean la zona central de Río y dividen la ciudad en dos mitades: el sur próspero y blanco, y el norte, **más moreno y pobre.**

Ahora acudían a los numerosos montes empinados que rodean el centro de Río y dividen abruptamente a la ciudad en dos: el próspero sur blanco y **el norte, más oscuro y empobrecido.**

## Elementos que NO deben traducirse en forma automática sin tener en cuenta el resto del párrafo:

### 1. Reiteración de sujeto y uso innecesario del pronombre:

By the time **Curtis** and his family moved from Wisconsin to Seattle, all of America's native tribes had been "forced" to accept government terms and were either confined to reservations or being assimilated into white culture. In Seattle, **Curtis** developed skill as a photographer, and established his own studio. Intrigued by the native residents of the area, **Curtis** began photographing them. The commercial potential for such images was strong, and **Curtis** became convinced that he was witnessing an irreversible loss of Native American culture.

Para el momento en que **Curtis** y su familia se mudaron de Wisconsin a Seattle en 1891, todas las tribus indígenas de EEUU habían sido obligadas a "aceptar" los términos del gobierno y estaban confinados en reservaciones indígenas o habían tenido que integrarse a la cultura de los blancos. En Seattle, **Curtis** desarrolló su habilidad como fotógrafo, y montó su propio estudio. Intrigado por los residentes indígenas de la zona, **Curtis** comenzó a fotografiarlos. El potencial comercial de estas imágenes era grande, y **Curtis** se convenció de que era testigo de una pérdida irreversible de la cultura indígena.

One step below immediate relatives in the immigration hierarchy are aliens with certain other, less compelling family connections to the United States. **They** too are given preference but, unlike immediate relatives, **they** are subject to numerical limitations.

Un nivel más abajo en la jerarquía de inmigración de familiares inmediatos, se encuentran los extranjeros con algún tipo de parentesco menos cercano con emigrados a los Estados Unidos. **Ellos** también tienen preferencia pero a diferencia de los familiares inmediatos, **ellos** están sujetos a límites numéricos.

**He** was banished from the University of Toulouse and moved to Lyon, where for a time **he** was imprisoned for the justifiable homicide of a painter; **he** was released by royal pardon.

Expulsado de la Universidad de Tolosa, se desplazó a Lyon, donde estuvo en la cárcel por un tiempo por causa del homicidio en defensa propia de un pintor; fue indultado por el rey.

## 2. Contexto:

Useful herbs in fertility

- **Black cohosh**: An herb with estrogenic qualities, **black cohosh** is often used to relieve discomfort associated with menopause. Studies have been mixed on whether **black cohosh** is effective. **Black cohosh** is also recommended to boost estrogen production, although there's no proof that this works. Side effects of **black cohosh** are dizziness, nausea, low pulse rate, and increased perspiration.
- Dong quai: Dubbed the "ultimate herb" for women, dong quai is used for everything from restoring menstrual regularity to treating menopausal symptoms. Dong quai is a blood thinner and should not be taken during an IVF cycle or by women who have heavy periods.

Hierbas útiles para la fertilidad

- Cimicifuga negra (**nombre científico: Cimicifuga racemosa**), también conocida como **cohosh negro**. Esta hierba tiene propiedades estrogénicas y se utiliza con frecuencia para aliviar las molestias relacionadas con la menopausia. Los resultados de los estudios para comprobar su eficacia son ambiguos. Se recomienda también para elevar la producción de estrógeno, a pesar de que no hay evidencia contundente de que produzca resultados. Los efectos secundarios de la cimicifuga negra incluyen náuseas, mareos, descenso en el ritmo cardíaco y aumento en la sudoración.
- Dong quai (**nombre científico: Angelica sinensis**), también conocida como **angélica china**. Recientemente se la ha denominado la panacea femenina, pues puede servir para

reestablecer la regularidad menstrual y también para tratar los síntomas de la menopausia.

Esta hierba procedente de China licúa la sangre y no debe administrarse durante un ciclo de fertilización in vitro o a mujeres con sangrado menstrual muy abundante.

Broth can be made by **the home cook** and stored in the refrigerator or freezer for future use.

**El cocinero de la casa** puede preparar el caldo y conservarlo en el refrigerador o en el congelador para usarlo en el futuro.

**Quien se encargue de cocinar en la casa** puede preparar el caldo y guardarlo en el refrigerador o en el congelador para usarlo en el futuro.

## 7. Estructura

### An Animal Alphabet

Alligator, beetle, porcupine, whale,  
Bobolink, panther, dragon-fly, snail,  
Crocodile, monkey, buffalo, hare,  
Dromedary, leopard, mud-turtle, bear,  
Elephant, badger, pelican, ox,  
Flying-fish, reindeer, anaconda, fox,  
Guinea-pig, dolphin, antelope, goose,  
Humming-bird, weasel, pickerel, moose,  
Ibex, rhinoceros, owl, kangaroo,  
Jackal, opossum, toad, cockatoo,  
Kingfisher, peacock, anteater, bat,  
Lizard, ichneumon, honey-bee, rat,  
Mocking-bird, camel, grasshopper, mouse,  
Nightingale, spider, cuttle-fish, grouse,  
Ocelot, pheasant, wolverine, auk,  
Periwinkle, ermine, katydid, hawk,  
Quail, hippopotamus, armadillo, moth,  
Rattlesnake, lion, woodpecker, sloth,  
Salamander, goldfinch, angleworm, dog,  
Tiger, flamingo, scorpion, frog,  
Unicorn, ostrich, nautilus, mole,  
Viper, gorilla, basilisk, sole,  
Whippoorwill, beaver, centipede, fawn,  
Xantho, canary, polliwog, swan,  
Yellowhammer, eagle, hyena, lark,  
Zebra, chameleon, butterfly, shark.

Anon.

This is the sad story of Mr. **Bump**.

The trouble was that Mr. **Bump** just could not help having little accidents.

If there was something to **bump** into, he'd **bump** into it all right.

For instance.

If you were to see Mr. **Bump** out walking down a street in tow, and if there happened to be something to **bump** into down that street, then you know what would happen, don't you?

**BUMP!**

## Textos para revisar

### **Ajedrez**

#### Original

Some chess players hate to hear someone call chess a game. They think that by doing so, one trivializes what is actually a profound intellectual activity. Try as they may, however, chess enthusiasts seem incapable of convincingly placing chess solely in the context of art, science, or sport. Uncannily, chess contains elements of all three - and yet chess remains a game.

Actually, I prefer to think of chess as a game - the best game ever invented. Chess is a game loved by engineers and free-verse poets alike. It imposes a set of rules and has finite limits, but just as you start to think that you're finally solving its mysteries, it thwarts you. As a result, sometimes the game is frustrating, but far more often, chess proves both surprising and delightful. The deeper you dig into chess, the more of its secrets you unearth - but interestingly enough, the game has never been tapped out. Even today's monster computers are far from playing the theorized perfect chess game.

## Ajedrez

### Texto segmentado y traducido

{0}>Some chess players hate to hear someone call chess a game.<}0{>A algunos ajedrecistas les disgusta que se diga que el ajedrez es un juego.<0} {0}>They think that by doing so, one trivializes what is actually a profound intellectual activity.<}0{>Piensan que al hacerlo uno convierte en algo trivial lo que en realidad es una actividad intelectual profunda.<0} {0}>Try as they may, however, chess enthusiasts seem incapable of convincingly placing chess solely in the context of art, science, or sport.<}0{>Sin embargo, por mucho que lo intenten, los fanáticos del ajedrez no pueden situar el ajedrez de manera convincente en el contexto del arte, la ciencia o el deporte.<0} {0}>Uncannily, chess contains elements of all three - and yet chess remains a game.<}0{>Lo asombroso es que el ajedrez tiene elementos de todos esos campos pero sigue siendo un juego.<0}

{0}>Actually, I prefer to think of chess as a game - the best game ever invented.<}0{>Personalmente, prefiero pensar que el ajedrez es un juego, el mejor que se ha inventado jamás.<0} {0}>Chess is a game loved by engineers and free-verse poets alike.<}0{>El ajedrez es un juego del que disfrutan tanto ingenieros como poetas que cultivan el verso libre.<0} {0}>It imposes a set of rules and has finite limits, but just as you start to think that you're finally solving its mysteries, it thwarts you.<}0{>Impone un juego de reglas y tiene límites finitos, pero cuando uno empieza a pensar que por fin está resolviendo sus misterios, lo desengaña.<0} {0}>As a result, sometimes the game is frustrating, but far more often, chess proves both surprising and delightful.<}0{>Por ello el ajedrez es a veces frustrante, pero con mucha frecuencia resulta sorprendente y delicioso.<0} {0}>The deeper you dig into chess, the more of its secrets you unearth - but interestingly enough, the game has never been tapped out.<}0{>Cuanto más se adentra uno en el ajedrez, más secretos desentierra, pero lo más interesante es que nadie ha agotado el juego.<0} {0}>Even today's monster computers are far from playing the theorized perfect chess game.<}0{>Incluso las monstruosas computadoras de la actualidad están muy lejos de jugar la partida de ajedrez perfecta.<0}



## **Ajedrez**

### Texto limpio

A algunos ajedrecistas les disgusta que se diga que el ajedrez es un juego. Piensan que al hacerlo uno convierte en algo trivial lo que en realidad es una actividad intelectual profunda. Sin embargo, por mucho que lo intenten, los fanáticos del ajedrez no pueden situar el ajedrez de manera convincente en el contexto del arte, la ciencia o el deporte. Lo asombroso es que el ajedrez tiene elementos de todos esos campos pero sigue siendo un juego.

Personalmente, prefiero pensar que el ajedrez es un juego, el mejor que se ha inventado jamás. El ajedrez es un juego del que disfrutaban tanto ingenieros como poetas que cultivan el verso libre. Impone un juego de reglas y tiene límites finitos, pero cuando uno empieza a pensar que por fin está resolviendo sus misterios, lo desengaña. Por ello el ajedrez es a veces frustrante, pero con mucha frecuencia resulta sorprendente y delicioso. Cuanto más se adentra uno en el ajedrez, más secretos desentierra, pero lo más interesante es que nadie ha agotado el juego. Incluso las monstruosas computadoras de la actualidad están muy lejos de jugar la partida de ajedrez perfecta.

## López Pumarejo

### Original

#### **Redefining the Sphere of Culture in the 1930s**

In his inaugural speech in 1934 President Alfonso López Pumarejo proclaimed his aim of transforming Colombia into a modern nation. He rejected ideas of racial degeneration, climatic or geographical determinism, and bipartisan sectarianism as causes for Colombia's backwardness. According to López Pumarejo, the causes of Colombia's problems lay in the lack of preparation of the *pueblo* and the lack of concrete understanding of the national reality.<sup>1</sup> López Pumarejo stressed the need for a profound knowledge of Colombian social reality in order to carry out the work of governing and educating the Colombian population. This understanding of the social reality comprised knowledge of what the *pueblo* required in order to fulfill its social role. In this will to apprehend national reality lay the originality of López Pumarejo's political thought.

Education was key to the political, social, and cultural program of the Liberal regime that President López Pumarejo inaugurated in 1934 if the needs of the *pueblo* were to be met on a national scale so as to achieve progress. López Pumarejo aimed at bridging the gap between the dominant class and the *pueblo*, turning the *pueblo* into an actor. According to him, the *pueblo* had "an untapped, innate intelligence and the ability to act out its own destiny." This *pueblo* could no longer be a spectator of national politics. This question of the place of the popular groups in politics in the public sphere was also one of the most acute points of contention, along with the place of the Church in Colombian society, between the López Pumarejo administration and the Liberal and Conservative elites. The Revolution on the March incorporated the *pueblo* into national politics as "citizens" participating in politics. It also contained a cultural project that defined "culture" in terms of the *popular* and incorporated the participative element in politics to its definition, thus advancing a novel idea of a new cultural field. The Liberal regime of López Pumarejo turned "culture" into an institutionalized domain administered by the Ministry of Education and aimed at incorporating the *pueblo* into the new definition of a "national" culture.

---

<sup>1</sup> López Pumarejo's Revolution on the March and Constitutional reforms was concerned with public good and encourage cooperation among social classes. He aimed at bridging the gap between the dominant class and the *pueblo*, turning the *pueblo* into an actor in politics. This *pueblo* could no longer be a spectator of national politics. It was also one of the strongest points of contention, along with the place of the Church in Colombian society, between the López Pumarejo administration and the Liberal and Conservative elites.

## López Pumarejo

### Texto segmentado y traducido

{0}>Redefining the Sphere of Culture in the 1930s<0}> La redefinición de la esfera cultural en los años treinta<0}

{0}>In his inaugural speech in 1934 President Alfonso López Pumarejo proclaimed his aim of transforming Colombia into a modern nation.<0}> En su discurso de posesión en 1934, el presidente Alfonso López Pumarejo proclamó su intención de transformar a Colombia en un país moderno.<0} {0}>He rejected ideas of racial degeneration, climatic or geographical determinism, and bipartisan sectarianism as causes for Colombia's backwardness.<0}> Rechazó ideas de la degeneración racial, el determinismo climático o geográfico, y el sectarismo bipartidista como causas del atraso.<0} {0}>According to López Pumarejo, the causes of Colombia's problems lay in the lack of preparation of the *pueblo* and the lack of concrete understanding of the national reality.<0}> Según él, las causas de los problemas de Colombia estribaban en la falta de preparación del pueblo y en la inexistencia de una idea concreta de la realidad nacional.<0}><sup>2</sup> López Pumarejo stressed the need for a profound knowledge of Colombian social reality in order to carry out the work of governing and educating the Colombian population.<0}> López Pumarejo destacó la necesidad de poseer un conocimiento profundo de la realidad social colombiana para poder llevar a cabo la labor de gobernar y educar a la población.<0} {0}>This understanding of the social reality comprised knowledge of what the *pueblo* required in order to fulfill its social role.<0}> Esta idea de la realidad social consistía en el conocimiento de lo que el pueblo requería para cumplir con su rol social.<0} {0}>In this will to apprehend national reality lay the originality of López Pumarejo's political thought.<0}> En este empeño por comprender la realidad nacional radicaba la originalidad del pensamiento político de López Pumarejo.<0}

{0}>Education was key to the political, social, and cultural program of the Liberal regime that President López Pumarejo inaugurated in 1934 if the needs of the *pueblo* were to be met on a national scale so as to achieve progress.<0}> La educación tenía un papel clave en el programa político, social, y cultural del régimen liberal que el presidente López Pumarejo inauguró en 1934 con el objetivo de satisfacer las necesidades del pueblo a escala nacional y así lograr el progreso.<0} {0}>López Pumarejo aimed at bridging the gap between the dominant class and the *pueblo*, turning the *pueblo* into an actor.<0}> López Pumarejo pretendía salvar la distancia entre la clase dominante y el pueblo, para convertir a este último en actor.<0} {0}>According to him, the *pueblo* had “an untapped, innate intelligence and the ability to act out its own destiny.”<0}> Según él, el pueblo poseía una “inteligencia innata sin explotar y la habilidad de cumplir su propio destino”.<0} {0}>This *pueblo* could no longer be a spectator of national politics.<0}> Este pueblo ya no podía ser un simple espectador de la política nacional.<0} {0}>This question of the place of the popular groups in politics in the public sphere was also one of the most acute points of contention, along with the place of the Church in Colombian society, between the López Pumarejo administration and the Liberal and Conservative elites.<0}> Esta cuestión del lugar que ocupaban los grupos populares en la política dentro de la esfera pública, así como el de la Iglesia en la sociedad colombiana era uno de los puntos de discusión más agudos entre el gobierno de López Pumarejo y las élites liberales y conservadoras.<0} {0}>The Revolution on the March incorporated the *pueblo* into national politics as “citizens”

---

<sup>2</sup> López Pumarejo's Revolution on the March and Constitutional reforms was concerned with public good and encourage cooperation among social classes. He aimed at bridging the gap between the dominant class and the *pueblo*, turning the *pueblo* into an actor in politics. This *pueblo* could no longer be a spectator of national politics. It was also one of the strongest points of contention, along with the place of the Church in Colombian society, between the López Pumarejo administration and the Liberal and Conservative elites.

participating in politics.< } 0 {>La Revolución en Marcha incorporó al pueblo en la política nacional como “ciudadanos” que participaban en la política.< } 0 {>It also contained a cultural project that defined “culture” in terms of the *popular* and incorporated the participative element in politics to its definition, thus advancing a novel idea of a new cultural field.< } 0 {>También incluyó un proyecto cultural que definió la cultura en términos de lo popular e incorporó en su definición el elemento de participación política, introduciendo así una idea novedosa de un nuevo campo cultural.< } 0 {>The Liberal regime of López Pumarejo turned “culture” into an institutionalized domain administered by the Ministry of Education and aimed at incorporating the *pueblo* into the new definition of a “national” culture.< } 0 {>El régimen liberal de López Pumarejo convirtió “la cultura” en un dominio institucionalizado, administrado por el Ministerio de Educación y con la intención de incorporar al pueblo en la nueva definición de una cultura “nacional”.< } 0 {>

## López Pumarejo

### Texto limpio

#### **La redefinición de la esfera cultural en los años treinta**

En su discurso de posesión en 1934, el presidente Alfonso López Pumarejo proclamó su intención de transformar a Colombia en un país moderno. Rechazó ideas de la degeneración racial, el determinismo climático o geográfico, y el sectarismo bipartidista como causas del atraso. Según él, las causas de los problemas de Colombia estribaban en la falta de preparación del pueblo y en la inexistencia de una idea concreta de la realidad nacional<sup>3</sup>. López Pumarejo destacó la necesidad de poseer un conocimiento profundo de la realidad social colombiana para poder llevar a cabo la labor de gobernar y educar a la población. Esta idea de la realidad social consistía en el conocimiento de lo que el pueblo requería para cumplir con su rol social. En este empeño por comprender la realidad nacional radicaba la originalidad del pensamiento político de López Pumarejo.

La educación tenía un papel clave en el programa político, social, y cultural del régimen liberal que el presidente López Pumarejo inauguró en 1934 con el objetivo de satisfacer las necesidades del pueblo a escala nacional y así lograr el progreso. López Pumarejo pretendía salvar la distancia entre la clase dominante y el pueblo, para convertir a este último en actor. Según él, el pueblo poseía una “inteligencia innata sin explotar y la habilidad de cumplir su propio destino”. Este pueblo ya no podía ser un simple espectador de la política nacional. Esta cuestión del lugar que ocupaban los grupos populares en la política dentro de la esfera pública, así como el de la Iglesia en la sociedad colombiana era uno de los puntos de discusión más agudos entre el gobierno de López Pumarejo y las élites liberales y conservadoras. La Revolución en Marcha incorporó al pueblo en la política nacional como “ciudadanos” que participaban en la política. También incluyó un proyecto cultural que definió la cultura en términos de lo popular e incorporó en su definición el elemento de participación política, introduciendo así una idea novedosa de un nuevo campo cultural. El régimen liberal de López Pumarejo convirtió “la cultura” en un dominio institucionalizado, administrado por el Ministerio de Educación y con la intención de incorporar al pueblo en la nueva definición de una cultura “nacional”.

---

<sup>3</sup> López Pumarejo’s Revolution on the March and Constitutional reforms was concerned with public good and encourage cooperation among social classes. He aimed at bridging the gap between the dominant class and the *pueblo*, turning the *pueblo* into an actor in politics. This *pueblo* could no longer be a spectator of national politics. It was also one of the strongest points of contention, along with the place of the Church in Colombian society, between the López Pumarejo administration and the Liberal and Conservative elites.

## **Avoiding sleeping aids**

### Original

People in the United States love pills. Pills come in all shapes, sizes, and colors. Their uses span the imagination, so it's no surprise at all that sleeping pills are big. Fifty million prescriptions for sleeping pills and tranquilizers are written each year in the United States at a cost of over one billion dollars. And this doesn't include over-the-counter medicines! Enough sleeping pills are dispensed each year for every U.S. citizen to have a personal supply of 25 pills.

Sleeping pills are dangerous. They are addictive, and, in general, do much more harm than good. Of the hundreds of products available, none has been shown to be ideal. Some are short acting, and some are long acting. Hangovers are common. Sleeping pills disrupt the normal five-stage anatomy of sleep, and sleeping pills contribute to or aggravate depression. Their use with alcohol is particularly unwise. Regular sleeping pill users have a substantially higher mortality rate - in other words, sleeping pills shorten life. Sleeping pills are foreign chemicals for which the body is not prepared. None of the sleeping pills are smart enough to confer good sleep without demanding an unacceptable payback price. Don't pay the ransom demanded by taking a sleeping pill. The only legitimate use of sleeping pills is to help reset the sleep clock to a normal routine after some disruption. This should take only a few days. Hopefully, melatonin (see the "Triumphing over jet lag" sidebar) will emerge as a safer and more effective tool for this purpose as well.

The best advice about sleeping pills: Don't take them!

## Avoiding sleeping aids

### Texto segmentado y traducido

#### {0}>Avoiding sleeping aids<}0{> Evite las “ayudas para dormir”<0}

{0}>People in the United States love pills.<}0{>En países como los Estados Unidos, a la gente le encantan las pastillas.<0} {0}>Pills come in all shapes, sizes, and colors.<}0{>Éstas vienen en toda clase de formas, colores y tamaños.<0} {0}>Their uses span the imagination, so it's no surprise at all that sleeping pills are big.<}0{>Sus posibilidades de uso desbordan la imaginación, así que no resulta sorprendente que las pastillas para dormir tengan tanto éxito.<0} {0}>Fifty million prescriptions for sleeping pills and tranquilizers are written each year in the United States at a cost of over one billion dollars.<}0{>Cada año, en ese país, se elaboran 50 millones de recetas para tranquilizantes y somníferos, y eso sin incluir los medicamentos de venta libre.<0} {0}>And this doesn't include over-the-counter medicines! Enough sleeping pills are dispensed each year for every U.S. citizen to have a personal supply of 25 pills.<}0{>Las ventas anuales de estos medicamentos en los Estados Unidos alcanzarían para que cada uno de los habitantes del país tuviera una dosis personal de 25 pastillas.<0} {0}>Sleeping pills are dangerous.<}0{>Este tipo de pastilla es peligroso.<0} {0}>They are addictive, and, in general, do much more harm than good.<}0{>Producen adicción y, en términos generales, tienen más efectos negativos que positivos.<0} {0}>Of the hundreds of products available, none has been shown to be ideal.<}0{>De los cientos de productos que hay en el mercado, ninguno ha demostrado ser ideal.<0} {0}>Some are short acting, and some are long acting.<}0{>Algunos tienen una acción demasiado breve, y otros son de efecto prolongado.<0} {0}>Hangovers are common.<}0{>Suelen producir algún tipo de resaca.<0} {0}>Sleeping pills disrupt the normal five-stage anatomy of sleep, and sleeping pills contribute to or aggravate depression.<}0{>Las pastillas para dormir alteran la anatomía normal del sueño, con sus cinco etapas, y además contribuyen a sufrir de depresión, o a agravarla.<0} {0}>Their use with alcohol is particularly unwise.<}0{>Es muy peligroso combinar su uso con la ingestión de bebidas alcohólicas.<0} {0}>Regular sleeping pill users have a substantially higher mortality rate - in other words, sleeping pills shorten life.<}0{>Quienes toman pastillas para dormir con frecuencia tienen una tasa de mortalidad más alta.<0} {0}>Sleeping pills are foreign chemicals for which the body is not prepared.<}0{>En otros términos, estas pastillas acortan la vida. Son sustancias químicas extrañas para las cuales el cuerpo no está preparado.<0} {0}>None of the sleeping pills are smart enough to confer good sleep without demanding an unacceptable payback price.<}0{>Ninguna de estas pastillas son lo suficientemente inteligentes como para ofrecer un sueño reparador sin exigir a cambio algo difícil de aceptar.<0} {0}>Don't pay the ransom demanded by taking a sleeping pill.<}0{>No pague el rescate que exige tomar pastillas para dormir.<0} {0}>The only legitimate use of sleeping pills is to help reset the sleep clock to a normal routine after some disruption. This should take only a few days.<}86{>El único uso legítimo de estas pastillas es ayudar a ajustar nuevamente el reloj biológico a una rutina normal después de una alteración, cosa que debe tomar unos pocos días.<0} {0}>Hopefully, melatonin (see the "Triumphing over jet lag" sidebar) will emerge as a safer and more effective tool for this purpose as well.<}0{>Ojalá la melatonina (ver el recuadro “Cómo vencer el desfase horario luego de un viaje en avión”) se convierta en una herramienta más segura y eficaz para este propósito.<0} {0}>The best advice about sleeping pills: Don't take them!<}0{>La mejor recomendación que puedo hacer respecto a las pastillas de dormir es no tomarlas.<0}

## Avoiding sleeping aids

### Texto limpio

#### Evite las “ayudas para dormir”

En países como los Estados Unidos, a la gente le encantan las pastillas. Éstas vienen en toda clase de formas, colores y tamaños. Sus posibilidades de uso desbordan la imaginación, así que no resulta sorprendente que las pastillas para dormir tengan tanto éxito. Cada año, en ese país, se elaboran 50 millones de recetas para tranquilizantes y somníferos, y eso sin incluir los medicamentos de venta libre. Las ventas anuales de estos medicamentos en los Estados Unidos alcanzarían para que cada uno de los habitantes del país tuviera una dosis personal de 25 pastillas.

Este tipo de pastilla es peligroso. Producen adicción y, en términos generales, tienen más efectos negativos que positivos. De los cientos de productos que hay en el mercado, ninguno ha demostrado ser ideal. Algunos tienen una acción demasiado breve, y otros son de efecto prolongado. Suelen producir algún tipo de resaca. Las pastillas para dormir alteran la anatomía normal del sueño, con sus cinco etapas, y además contribuyen a sufrir de depresión, o a agravarla. Es muy peligroso combinar su uso con la ingestión de bebidas alcohólicas. Quienes toman pastillas para dormir con frecuencia tienen una tasa de mortalidad más alta. En otros términos, estas pastillas acortan la vida. Son sustancias químicas extrañas para las cuales el cuerpo no está preparado. Ninguna de estas pastillas son lo suficientemente inteligentes como para ofrecer un sueño reparador sin exigir a cambio algo difícil de aceptar. No pague el rescate que exige tomar pastillas para dormir.

El único uso legítimo de estas pastillas es ayudar a ajustar nuevamente el reloj biológico a una rutina normal después de una alteración, cosa que debe tomar unos pocos días.

Ojalá la melatonina (ver el recuadro “Cómo vencer el desfase horario luego de un viaje en avión”) se convierta en una herramienta más segura y eficaz para este propósito.

La mejor recomendación que puedo hacer respecto a las pastillas de dormir es no tomarlas.



## Café Original

### Coffee's Marketing Chain

From the time a ripe coffee cherry is picked from the coffee bush to the time it is drunk in a cup, the coffee bean has switched hands many times. It has also increased in price several times. In addition to lower market prices in recent years, there has been a shift of much of this value to the distributors and roasters in the developed world. While in 1985 \$0.38 of each dollar spent for retail roasted coffee in the U.S. reached a developing country, by 1995 only \$0.23 made the trip back to the producing country. Although relatively little money gets back to the coffee producer, this crop is better at bringing capital through export earnings to the developing world than other primary commodities like tea, sugar, cocoa, bananas, oranges, cotton, and tobacco among others. For example, Costa Rican black pepper growers in the San Carlos area are paid \$1.25 per pound, while the retail price for this product in the U.S. is about \$1.00 per ounce. This means the producer is getting only about 8% of the retail price of a crop that requires little processing after being harvested.

Because of different arrangements in the coffee producing countries, it is difficult to generalize how coffee marketing takes place. However, there are some general links that all coffee goes through as it travels from the farm to the cup of the consumer. **Error! Reference source not found.** presents a simplified Coffee marketing chain as developed by the United Nations Conference on Trade and Development, UNCTAD. It clearly shows how there are many intermediaries between the grower and the consumer. At each one of these steps one or more intermediaries may be present. For example, in the case of Mexico, the marketing chain contains several middlemen between the grower and the exporter. In countries like Colombia, the marketing chain is much simpler. The grower usually sells directly to the National Coffee Growers Federation, a semi-private organization in charge of coffee marketing (Broker and Importer/Exporter in Figure 3), although the farmer is not prevented from selling it to other private exporters. Dicum and Luttinger (1999) present a marketing chain that tries to incorporate the regional differences just described. However, for the sake of simplicity, it is better just to concentrate on the major steps that apply to all coffee marketing chains. The most important effect of this marketing chain is that coffee prices increase dramatically from the grower to the consumer. **Error! Reference source not found.** presents the case of Ugandan Robusta coffee that is processed for instant coffee in the United Kingdom (OXFAM 2002). The coffee grower only receives 0.5% of the retail price. The broker pays \$0.07 for bagging and transporting the coffee to Kampala, and takes a profit of \$0.05. Transportation costs, insurance, and selecting the best coffee beans cost the Exporter/Importer from **Error! Reference source not found.** \$0.37.

When the coffee gets to the instant coffee factory, its value skyrockets, and the roaster and retailer pocket more than \$24.00, which cover more than enough processing, packing, and distribution costs. The price of a pound of coffee inflates between 4000% and 7000% from the moment it leaves the coffee farm until it reaches the consumer, with most of the profits staying in the hands of the roasters and retailers.

Dicum and Lutinger (1999) present an interesting graphic breaking up how much of each US dollar spent on a cup of coffee in the United States went to each part of the marketing chain in 1998, when coffee prices were much higher. According to this graph, only 5 ¢ of every dollar are paid to the coffee grower, and 67 ¢ are the value added (i.e., roasting, grinding, packaging, trucking and profits) for the roasters and wholesalers in the U.S. Even if half of the value added in the producing country is profits, it still represents more than 6 times the amount paid to the grower, who tended and cared for the crop. It should be fair that the farmer, who is the one who spends more time and invests more effort in producing the crop, got a higher share of the market value. Some producing countries have tried to add value locally to coffee by exporting instant or roasted coffee. Brazil and Ivory Coast have large industrial plants for producing instant coffee, and they are successful exporting this product. Colombia has been also experimenting with instant coffee production that is exported to many countries in the world, and canned coffee drinks for the Japanese market. This unfairness to the producer is very striking, but still, coffee is the export crop that does a better job in getting money to the producer in the developing world. Even if the coffee prices in the international market oscillate dramatically, the consumer in the developed world will not notice anything, because the retail price changes very little. Large multinational companies like Nestlé, Sara Lee, Kraft, and Proctor and Gamble pocket the most of the difference between the low prices paid to growers and the high prices charged to consumers in the developed world. Breaking this unequal distribution of profits and improving the standard of living of coffee farmers is the major challenge facing the coffee market right now, but unfortunately it is not likely to change in the near future.

## Café

### Texto segmentado y traducido

#### {0}Coffee's Marketing Chain<}90{>Cadena de mercadeo del café<0}

{0}From the time a ripe coffee cherry is picked from the coffee bush to the time it is drunk in a cup, the coffee bean has switched hands many times.<}100{>Desde el momento en que una cereza madura es recogida del cafeto hasta cuando el consumidor se la bebe en una taza de café, el grano cambia de manos muchas veces.<0} {0}It has also increased in price several times.<}100{>Y también eleva su precio varias veces.<0} {0}In addition to lower market prices in recent years, there has been a shift of much of this value to the distributors and roasters in the developed world.<}97{>Además de que los precios del mercado han sido excepcionalmente bajos en los últimos años, buena parte de ese valor va a parar a manos de los distribuidores y tostadores de los países desarrollados.<0} {0}While in 1985 \$0.38 of each dollar spent for retail roasted coffee in the U.S. reached a developing country, by 1995 only \$0.23 made the trip back to the producing country.<}100{>Mientras que en 1985, 38 centavos de cada dólar obtenido en la venta de café tostado en los Estados Unidos llegaba a un país en vías de desarrollo, en 1995, apenas 23 centavos de ese mismo dólar regresaban al país productor.<0} {0}Although relatively little money gets back to the coffee producer, this crop is better at bringing capital through export earnings to the developing world than other primary commodities like tea, sugar, cocoa, bananas, oranges, cotton, and tobacco among others.<}100{>Si bien el caficultor recibe relativamente poco dinero, este producto se presta mucho mejor para atraer capital a los países en vías de desarrollo a través de la exportación que otros bienes primarios, como el te, el azúcar, el cacao, el banano, la naranja, el algodón o el tabaco, entre otros.<0} {0}For example, Costa Rican black pepper growers in the San Carlos area are paid \$1.25 per pound, while the retail price for this product in the U.S. is about \$1.00 per ounce.<}100{>Por ejemplo, los cultivadores de pimienta negra de la zona de San Carlos, en Costa Rica, reciben US\$1.25 por libra, mientras que el precio de venta de este producto en los Estados Unidos es de cerca de US\$1.00 por onza.<0} {0}This means the producer is getting only about 8% of the retail price of a crop that requires little processing after being harvested.<}100{>Esto significa que el productor recibe apenas un 8% del precio de venta al público de un producto que requiere poco procesamiento luego de ser cosechado.<0}

{0}Because of different arrangements in the coffee producing countries, it is difficult to generalize how coffee marketing takes place.<}100{>Debido a las diferentes condiciones del mercadeo del café en los países productores, resulta difícil generalizar la manera en que éste se da.<0} {0}However, there are some general links that all coffee goes through as it travels from the farm to the cup of the consumer.<}100{>Sin embargo, hay ciertas etapas generales por las cuales atraviesa el café en su camino desde la parcela hasta la taza del consumidor.<0}

{0}**Error! Reference source not found.** presents a simplified Coffee marketing chain as developed by the United Nations Conference on Trade and Development, UNCTAD.<}94{>La Figura 1 presenta un cadena de mercadeo simplificada, propuesta por la Conferencia de las Naciones Unidas para el Comercio y el Desarrollo - UNCTAD.<0} {0}It clearly shows how there are many intermediaries between the grower and the consumer.<}100{>Esta cadena muestra claramente que hay muchos intermediarios entre el caficultor y el consumidor.<0} {0}At each one of these steps one or more intermediaries may be present.<}100{>En cada una de estas etapas puede ser que participen uno o más intermediarios.<0} {0}For example, in the case of Mexico, the marketing chain contains several middlemen between the grower and the exporter.<}100{>Por ejemplo, en el caso de México, la cadena involucra a varios intermediarios entre el caficultor y el exportador.<0} {0}In countries like Colombia, the marketing chain is much simpler.<}100{>En países como Colombia, la cadena de mercadeo es mucho más sencilla.<0} {0}The grower usually

sells directly to the National Coffee Growers Federation, a semi-private organization in charge of coffee marketing (Broker and Importer/Exporter in Figure 3), although the farmer is not prevented from selling it to other private exporters. El caficultor por lo general le vende su café directamente a la Federación Nacional de Cafeteros, una organización de carácter mixto que se encarga del mercadeo del café (corresponde al comprador e importador/exportador en la Figura 1), pero el productor no está impedido para venderle a otros exportadores privados. Dicum and Luttinger (1999) present a marketing chain that tries to incorporate the regional differences just described. Dicum y Luttinger (1999) plantean una cadena de mercadeo que pretende incorporar las diferencias regionales que se acaban de describir. However, for the sake of simplicity, it is better just to concentrate on the major steps that apply to all coffee marketing chains. Sin embargo, para mantener la claridad, es preferible concentrarse en las etapas principales que coinciden en todas las cadenas. The most important effect of this marketing chain is that coffee prices increase dramatically from the grower to the consumer. El efecto más importante en esta cadena de mercadeo es que el precio del café aumenta de forma radical entre el caficultor y el consumidor. **Error! Reference source not found.** presents the case of Ugandan Robusta coffee that is processed for instant coffee in the United Kingdom (OXFAM 2002). La Figura 1 muestra el caso del café Robusta de Uganda que se procesa para convertirlo en café instantáneo en el Reino Unido. The coffee grower only receives 0.5% of the retail price. El caficultor recibe un magro 0.5% del precio de venta al público. The broker pays \$0.07 for bagging and transporting the coffee to Kampala, and takes a profit of \$0.05. Transportation costs, insurance, and selecting the best coffee beans cost the Exporter/Importer from **Error! Reference source not found.** \$0.37. When the coffee gets to the instant coffee factory, its value skyrockets, and the roaster and retailer pocket more than \$24.00, which cover more than enough processing, packing, and distribution costs. El agente de compra paga US\$0.07 por empaquetar y transportar el café a Kampala, la capital del país, y recibe una ganancia de \$0.05. El transporte, el seguro y la selección de los mejores granos le cuesta al exportador/importador de la Figura 1 US\$0.37. Cuando el café llega a la fábrica de café instantáneo, su precio se remonta, y el tostador y el minorista se embolsillan más de US\$24.00 que cubren de manera más que amplia los gastos de procesamiento, empaque y distribución. The price of a pound of coffee inflates between 4000% and 7000% from the moment it leaves the coffee farm until it reaches the consumer, with most of the profits staying in the hands of the roasters and retailers. El precio de una libra de café se infla entre 4000% y 7000% desde el momento en que deja la finca hasta que llega al consumidor, y la mayor parte de las ganancias se quedan en manos de los tostadores y los vendedores que lo llevan al público.

Dicum and Lutinger (1999) present an interesting graphic breaking up how much of each US dollar spent on a cup of coffee in the United States went to each part of the marketing chain in 1998, when coffee prices were much higher. Dicum y Lutinger (1999) presentan un gráfico muy interesante, que desglosa qué monto de cada dólar gastado en una taza de café en los Estados Unidos fue a parar a qué etapa de la cadena de mercadeo en 1998, cuando los precios eran mucho más elevados. According to this graph, only 5 ¢ of every dollar are paid to the coffee grower, and 67 ¢ are the value added (i.e., roasting, grinding, packaging, trucking and profits) for the roasters and wholesalers in the U.S. Even if half of the value added in the producing country is profits, it still represents more than 6 times the amount paid to the grower, who tended and cared for the crop. Según ese gráfico, apenas 5 centavos de ese dólar llegan a manos del caficultor, y 67 centavos son el valor añadido (por ejemplo el proceso de tueste, molido, transporte y ganancias) por los tostadores y vendedores dentro de los Estados Unidos. Incluso si la mitad del valor añadido en el país productor es ganancia, aún representa más de seis veces el monto que recibió el caficultor, que se ocupó de su cultivo. It should be fair that the farmer, who is the one who spends more time and invests more effort in producing the crop, got a higher share of the market value. Resultaría apenas justo que el cultivador, que fue quien invirtió más tiempo y esfuerzo en producir el café, recibiera una parte

más grande del valor de éste en el mercado.<0> {0}>Some producing countries have tried to add value locally to coffee by exporting instant or roasted coffee.<}&100{>Algunos países productores han tratado de añadirle valor a nivel local al café, exportando café instantáneo o ya tostado.<0> {0}>Brazil and Ivory Coast have large industrial plants for producing instant coffee, and they are successful exporting this product.<}&100{>Brasil y Costa de Marfil tienen grandes plantas industriales para producir café instantáneo, y han tenido éxito en su exportación.<0> {0}>Colombia has been also experimenting with instant coffee production that is exported to many countries in the world, and canned coffee drinks for the Japanese market.<}&100{>Colombia también ha experimentado con la producción de café instantáneo a varios países del mundo, y con la de bebidas de café enlatadas para el mercado japonés.<0> {0}>This unfairness to the producer is very striking, but still, coffee is the export crop that does a better job in getting money to the producer in the developing world.<}&100{>La injusticia con el productor sigue siendo flagrante pero, a pesar de eso, el café es el producto agrícola de exportación que se desempeña mejor en cuanto a atraer dinero para el productor, en países en vías de desarrollo.<0> {0}>Even if the coffee prices in the international market oscillate dramatically, the consumer in the developed world will not notice anything, because the retail price changes very little.<}&100{>Incluso si los precios del café en el mercado internacional oscilan notablemente, el consumidor en los países desarrollados no lo nota, porque el precio de venta cambia poco.<0> {0}>Large multinational companies like Nestlé, Sara Lee, Kraft, and Procter and Gamble pocket the most of the difference between the low prices paid to growers and the high prices charged to consumers in the developed world.<}&100{>Las grandes multinacionales como Nestlé, Sara Lee, Kraft y Procter and Gamble se quedan con la gran diferencia entre los bajos precios que se les pagan a los caficultores y los altos precios que obtienen de los consumidores en los países desarrollados.<0> {0}>Breaking this unequal distribution of profits and improving the standard of living of coffee farmers is the major challenge facing the coffee market right now, but unfortunately it is not likely to change in the near future.<}&100{>El principal desafío al que se enfrenta el mercado del café en la actualidad es romper esa inequidad en la distribución de las ganancias y mejorar el estándar de vida de los caficultores. Infortunadamente, la situación no será fácil de cambiar a corto plazo.<0>

## Café

### Texto limpio y definitivo

#### La cadena de comercialización del café

Desde el momento en que una cereza madura es recogida del cafeto hasta cuando el consumidor se la bebe en una taza de café, el grano cambia de manos muchas veces. Y también eleva su precio varias veces. A pesar de que los precios del mercado solo se han empezado a recuperar desde hace un par de años, buena parte de ese valor va a parar a manos de los distribuidores y tostadores de los países desarrollados. Mientras que en 1985, 38 centavos de cada dólar obtenido en la venta de café tostado en los Estados Unidos llegaba a un país en vías de desarrollo, en 1995, apenas 23 centavos de ese mismo dólar regresaban al país productor. Si bien el caficultor recibe relativamente poco dinero, este producto se presta mucho mejor para generar ganancias por exportación en países en vías de desarrollo que otros bienes primarios, como el te, el azúcar, el cacao, el banano, la naranja, el algodón o el tabaco, entre otros. Por ejemplo, los cultivadores de pimienta negra de la zona de San Carlos, en Costa Rica, reciben US\$ 1,25 por libra, mientras que el precio de venta de este producto en los Estados Unidos es de cerca de US\$ 1,00 por onza, que equivaldría a US\$ 16 por libra. Esto significa que el productor recibe apenas un 8% del precio de venta al público de un producto que requiere poco procesamiento luego de ser cosechado.

Debido a las diferentes condiciones de la comercialización del café en los países productores, resulta difícil generalizar la manera en que éste se da. Sin embargo, hay ciertas etapas generales por las cuales atraviesa el café en su camino desde la parcela hasta la taza del consumidor. La Figura 1 presenta una cadena de comercialización simplificada, propuesta por la Conferencia de las Naciones Unidas para el Comercio y el Desarrollo - UNCTAD. Esta cadena muestra claramente que hay muchos intermediarios entre el caficultor y el consumidor. En cada una de estas etapas pueden participar uno o más intermediarios. Por ejemplo, en el caso de México, la cadena involucra a varios intermediarios entre el caficultor y el exportador. En países como Colombia, la cadena de comercialización es mucho más sencilla. El caficultor por lo general le vende su café directamente a la Federación Nacional de Cafeteros, una organización gremial de carácter privado que se encarga de la comercialización del café (corresponde al comercializador e importador/exportador en la Figura 1), pero el productor no está impedido para venderle a otros exportadores privados. Dicum y Luttinger (1999) plantean una cadena de comercialización que pretende incorporar las diferencias regionales que se acaban de describir. Sin embargo, para mantener la claridad, es preferible concentrarse en las etapas principales que coinciden en todas las cadenas. El efecto más importante en esta cadena de comercialización es que el precio del

café aumenta de forma radical entre el caficultor y el consumidor. La Figura 1 muestra el caso del café Robusta de Uganda que se procesa para convertirlo en café instantáneo en el Reino Unido. El caficultor recibe un magro 0,5% del precio de venta al público. El comercializador paga US\$ 0,07 por empacar y transportar el café a Kampala, la capital del país, y recibe una ganancia de US\$ 0,05. El transporte, el seguro y la selección de los mejores granos le cuestan al exportador/importador de la Figura 1 US\$ 0,37. Cuando el café llega a la fábrica de café instantáneo, su precio se incrementa enormemente, y el tostador y el minorista se quedan con más de US\$ 24,00 que cubren de manera más que amplia los gastos de procesamiento, empaque y distribución. El precio de una libra de café se infla entre 4.000% y 7.000% desde el momento en que deja la finca hasta que llega al consumidor, y la mayor parte de las ganancias se quedan en manos de los tostadores y los vendedores que lo llevan al público.

Dicum y Lutinger (1999) presentan un gráfico muy interesante, que desglosa qué monto de cada dólar gastado en una taza de café en los Estados Unidos fue a parar a qué etapa de la cadena de comercialización en 1998, cuando los precios eran mucho más elevados. Según ese gráfico, apenas 5 centavos de ese dólar llegan a manos del caficultor, y 67 centavos son el valor agregado (por ejemplo el proceso de tueste, molido, transporte y ganancias) por los tostadores y vendedores dentro de los Estados Unidos. Incluso si la mitad del valor agregado en el país importador es ganancia, aún representa más de seis veces el monto que recibió el caficultor, que se ocupó de su cultivo. Resultaría apenas justo que el cultivador, que fue quien invirtió más tiempo y esfuerzo en producir el café, recibiera una porción mayor del valor de éste en el mercado. Algunos países productores han tratado de agregarle valor al café a nivel local, exportando café instantáneo o ya tostado. Brasil y Costa de Marfil tienen grandes plantas industriales para producir café instantáneo, y han tenido éxito en su exportación. Colombia también ha experimentado con la producción de café instantáneo para varios países del mundo, y con la de bebidas de café enlatadas para el mercado japonés. La injusticia con el productor sigue siendo flagrante pero, a pesar de eso, el café es el producto agrícola de exportación que se desempeña mejor en cuanto a atraer dinero para el productor, en países en vías de desarrollo. Si los precios del café en el mercado internacional oscilan notablemente, el consumidor en los países desarrollados no lo nota, porque el precio de venta cambia poco. Las grandes multinacionales como Nestlé, Sara Lee, Kraft y Procter and Gamble se quedan con la gran diferencia entre los bajos precios que se les pagan a los caficultores y los altos precios que obtienen de los consumidores en los países desarrollados. El principal desafío al que se enfrenta el mercado del café en la actualidad es romper esa inequidad en la distribución de las ganancias y mejorar el estándar de vida de los caficultores. Infortunadamente, la situación no será fácil de cambiar a corto plazo.