Mihai ENĂCHESCU
(Universidad de Bucarest)

Comida, bebida y vida sana: similitudes y contrastes entre le refranero español y el rumano

Abstract: **(*Food, Drink and Healthy Life: Similarities and Contrast between Spanish and Romanian Proverbs*)** We propose to analyze the proverbs that are related to the connection between food, drink and healthy life present in the Spanish and Romanian sayings. First, we are going to classify the proverbs according to the key idea that they express. It is, of course, a conceptual correspondence, not a literal one, although sometimes the latter is also given. There are, for example, sayings related to the harmful combination of some foods (Sp. Comida fría y bebida caliente, no hacen buen vientre; Después de la leche, nada eches), or there are others that point to the therapeutic value of some foods: esp. El aceite de oliva todo mal quita. Secondly, we will analyze the similarities, but above all the differences that may exist between the sayings of the two languages. For example, if in Spanish it is pointed out the beneficial effects of water (Si agua sola es tu bebida, será más larga tu vida), in Romanian the opposite happens (Apa nu e bună nici în cizmă; Nu bea apă multă că- i face broască-n pântece). The existence of parallel proverbs is due, on the one hand, to common cultural influences (of Latin) and reciprocal, but also, on the other hand, there are proverbs that come from preexisting cultural beliefs and topics that prevail in the mentality and in the culture.

Keywords: *Spanish proverbs, Romanian proverbs, connection between food, drink and healthy life, similarities, contrasts*

Resumen: Nos proponemos analizar las paremias que se relacionan con la relación entre la comida, la bebida y la vida sana presentes en el refranero español y rumano. En primer lugar, vamos a clasificar las paremias según la idea-clave que expresan. Se trata, por supuesto, de una correspondencia conceptual, no de una literal, aunque a veces se da también esta última. Hay, por ejemplo, refranes relacionados con la combinación nociva de algunos alimentos (esp. Comida fría y bebida caliente, no hacen buen vientre; Después de la leche, nada eches), o bien hay otros que apuntan el valor terapéutico de algunos alimentos: esp. El aceite de oliva todo mal quita. En segundo lugar, analizaremos las similitudes, pero sobre todo las diferencias que puede haber entre los refranes de las dos lenguas. Por ejemplo, si en español se insiste sobre los efectos benéficos del agua (Si agua sola es tu bebida, será más larga tu vida), en rumano ocurre todo lo contrario (Apa nu e bună nici în cizmă; Nu bea apă multă că-i face broască-n pântece). La existencia de las paremias paralelas se debe, por un lado, a influencias culturales comunes (del latín) y recíprocas, pero también, por otro lado, se puede tratar de paremias que proceden de tópicos y creencias culturales preexistentes que imperan en la mentalidad y en la cultura.

Palabras clave: *paremias españolas, paremias rumanas, relación entre comida, bebida y vida sana, similitudes, contrastes*

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

Introducción

El refranero de una lengua constituye un testimonio del pensamiento, de las tradiciones y de la organización social de una comunidad lingüística, dado que refleja sus códigos de conducta y sus valores morales.

El valor cultural de los proverbios deriva de la idea ampliamente extendida y comprobada de que los proverbios son elementos a través de los cuales se pueden observar fácilmente las características de una determinada sociedad o país.

Los proverbios constituyen un tratado de sabiduría y de acción en forma de una red de comparaciones, equiparaciones, valoraciones (preferencias), etc., que conjuntamente ofrecen una visión del mundo y un modelo ideal de programas de acción (Luque Nadal 2012, 188).

El análisis cultural de los fraseologismos en general se ha realizado desde tres perspectivas: sociolingüística, cognitiva y etnolingüística. Este estudio se inscribe en la perspectiva etnolingüística, que se propone ver cómo las paremias reflejan el orden socio-cultural dentro del cual han sido creadas (cf. Pascal López 2016, 6).

En los estudios paremiológicos, el término *paremia* se ha venido usando como hiperónimo de este tipo de fraseologismo que, según Corpas Pastor (1996, 132-133), constituye un enunciado en sí mismo, goza de autonomía textual y tiene significado referencial más allá del sentido que pueda tener en el contexto en el que se inserta.

Tomaremos como base metodológica la definición propuesta por Sevilla Muñoz y Crida Álvarez (2013, 106):

> Una paremia es una unidad fraseológica constituida por un enunciado breve y sentencioso, que corresponde a una oración simple o compuesta, que se ha fijado en el habla y que forma parte del acervo socio-cultural de una comunidad hablante.

Según la taxonomía propuesta por los mismos autores, Sevilla Muñoz y Crida Álvarez (2013, 106-113), hay que distinguir, por un lado, entre *paremias de origen conocido y uso preferentemente culto* (proverbios y aforismos) y paremias *de origen anónimo y uso preferentemente popular* (refranes, frases proverbiales, locuciones proverbiales y dialogismos).

Nuestra investigación se interesará en todos los subtipos de paremia relacionados con el tema elegido. Nuestro objetivo es analizar las paremias españolas y rumanas que hablan de la relación entre comida, bebida y vida sana.

En primer lugar, vamos a clasificar las paremias según la idea-clave que expresan, un análisis que emprenderemos separadamente para las dos lenguas. En segundo lugar, analizaremos las similitudes, pero sobre todo las diferencias que puede haber entre los refranes de las dos lenguas.

La fuente principal ha sido el *Refranero multilingüe* (2009) del Centro Virtual Cervantes, una ayuda inestimable, completado por otros diccionarios de paremias del español y del rumano. Dado que el *Refranero* ha sido el recurso más importante en la

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

selección de las paremias, solo mencionaremos la procedencia de estas cuando se trata de otros diccionarios.

1.Temática del refranero español

1.1. Combinación nociva de algunos alimentos

1.1.1. COMIDA FRÍA Y BEBIDA CALIENTE, NO HACEN BUEN VIENTRE

Recomienda no mezclar alimentos fríos y bebidas calientes con el fin de evitar molestias intestinales. Está en desuso. Existe una variante: *Comida fría y bebida caliente, nunca hicieron buen vientre* y un refrán sinónimo: *Agua fría y pan caliente mata la gente* que es más específico, pues indica de las comidas el pan y de las bebidas el agua.

1.1.2. DESPUÉS DE LA LECHE, NADA ECHES

Este refrán, poco usado, es una recomendación dietética para evitar que la leche siente mal y puedan producirse vómitos.

1.1.3. DESPUÉS DE PERA COMER, BEBE VINO SI NO QUIERES FENECER

Alude a la creencia popular de que el agua sienta mal si se bebe después de haber comido fruta, pero el vino es una opción adecuada. Además, peras con vino es un postre clásico, en el que se usa vino de calidad.

Es un refrán desusado actualmente. Presenta muchas variantes: *Y el vino sea tanto: que las peras / anden nadando; Sobre peras, vino bebas; Sobre peras vino bebas, puro y tanto, que te anden las peras en el cuerpo nadando; Sobre peras, vino bebas; y el vino sea tanto, que las peras anden nadando; Sobre peras vino bebas, y tanto bebas que anden las peras.*

1.1.4. DIJO LA LECHE AL VINO: 'SEÁIS BIENVENIDO, AMIGO'

Este dialogismo, desusado, alude a la creencia popular de que no conviene beber agua después de haber tomado leche (v.1.1.2). En cambio, el vino es una buena alternativa.

1.2.Efectos benéficos del agua y/o nefastos de la bebida

1.2.1. SI AGUA SOLA ES TU BEBIDA, SERÁ MÁS LARGA TU VIDA

Elogia el carácter saludable del agua como bebida frente al vino, aunque su presencia no se da explícitamente como en 1.2.3. Es un refrán en desuso.

1.2.2. AGUA CORRIENTE NO MATA A LA GENTE

Este refrán explica qué tipo de agua se puede beber al encontrarse uno en el campo. El agua de los ríos es la adecuada. Por extensión, cabe referirse a la conveniencia de estar activo para el propio bienestar. Es una paremia poco usada.

Su variante, *Agua corriente sana a la gente*, no solo apunta su carácter no nocivo, pero además se aconseja como cura. Tiene un sinónimo, *Agua que corre, nunca mal*

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

coge y un antónimo, *Agua estancada, agua envenenada*, donde se aconseja no beber agua estancada ya que suele estar contaminada.

En latín había una paremia parecida: *A fonte puro pura defluit aqua* (Stone 2005, 2).

1.2.3. EL AGUA, COMO BUEY, Y EL VINO, COMO REY

Este refrán, desusado, nos comenta que el agua tomada en abundancia no daña, pero el vino sí; por eso, es necesario tomarlo con medida.

Su variante, *El vino como rey, y el agua como buey*, antepone el vino al agua.

1.3. Valor terapéutico o nutritivo de algunos alimentos

1.3.1. ACEITUNA, UNA ES ORO; DOS, PLATA, Y LA TERCERA, MATA

Como cualquier alimento, el exceso puede provocar malestares, por muy saludable que sea. Esta recomendación tiene un sentido más general y aconseja ser moderados en todo, incluso en lo que es bueno. Es un refrán en desuso.

Tiene muchas variantes: *Aceituna, oro es una, dos plata y la tercera mata; Aceituna, una es plata, dos son oro, y tres son lodo; Aceituna, una, y si es buena, una docena; Aceituna, una; dos, mejor, y tres, peor; Aceituna, una o dos; y si tomas muchas, válgate Dios* y un sinónimo que alaba las virtudes del melón, pero se refiere al momento de tomarlo: *El melón, por la mañana, oro, al mediodía, plata, por la noche mata*. En cambio, el antónimo *Aceituna, una docena de docenas* recomienda comer muchas aceitunas.

1.3.2. EL ACEITE DE OLIVA TODO MAL QUITA

El aceite de oliva es un producto muy importante en la cultura mediterránea; tiene efectos dietéticos y medicinales. Es poco usado este refrán. Tiene dos variantes: *Aceite de oliva, todo mal quita* y *El remedio de la tía Mariquita que con aceite todo lo quita* donde aparece la figura de tía Mariquita como exponente de la vieja sabia del mundo rural. Uno de sus sinónimos, *Aceite y vino, bálsamo divino*, alaba también las cualidades del vino, mientras el otro, *El aceite es armero, relojero y curandero*, enumera las propiedades terapéuticas del aceite. Las supersticiones populares cuentan que hay que tener siempre aceite en casa para evitar pedirlo a una vecina y evitar, de este modo, alguna desgracia (Sardelli 2015, 168)

1.3.3. UNA MANZANA CADA DÍA, DE MÉDICO TE AHORRARÍA

Esta paremia en desuso hace una recomendación alimenticia para mantener un buen estado de salud, la manzana, vista como una fruta saludable.

1.4. Advertencia sobre los excesos

1.4.1. CADA DÍA GALLINA, AMARGA LA COCINA

Este refrán recomienda la variación en el comer, incluso si se trata de alimentos considerados exquisitos, pues, aunque sean buenos, pueden acabar por cansar. En un sentido más general, indica que las cosas, aun las buenas, deben tomarse con mesura, para no hartarse de ellas. Se encuentra en desuso.

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

Tiene varias variantes: *Todos los días gallina, amarga la cocina; Cada día olla, amarga el caldo; Todos los días olla, amarga el caldo; Cada día olla, amargaría el caldo; Cada día olla, amargará el caldo; Cada día peces/pescado, amarga/amargará el caldo*.

Por entre sus sinónimos se pueden mencionar: *Al hombre harto las cerezas le amargan; El placer demasiado repetido, engendra hastío; No hay manjar que no empalague, ni vicio que no enfade* y hay que añadir unos antónimos: *En la variedad está el gusto; Entre col y col, lechuga*[1].

1.4.2. DE GRANDES CENAS ESTÁN LAS SEPULTURAS LLENAS

Recrimina los abusos alimenticios, tan dañinos para la salud y sobre todo las cenas abundantes. Es poco usado actualmente.

Se pueden mencionar las siguientes variantes: *De grandes comidas y copiosas cenas están las sepulturas llenas; De comidas y cenas están las sepulturas llenas; De grandes cenas están las tumbas llenas*, sinónimos: *Cenas, soles y Magdalenas tienen las sepulturas llenas; El comer demasiado es causa de todos los males; Más mató la cena, que sanó Avicena; Muchos platos, muchas enfermedades* y antónimos: *Cena poco, come más, duerme en alto y vivirás; Con poca comida se pasa mejor vida; Quien come con cordura, por su salud procura.*

1.4.3. PAN CON PAN, COMIDA DE TONTOS

El pan es bueno y muy apreciado, pero no se puede vivir solo de él, sino acompañarlo con otros alimentos. De aquí que el refrán aconseje indirectamente la variedad en la alimentación. Empleado en sentido amplio, el refrán rechaza la unión de lo que forma un conjunto monótono o de poca utilidad por ser semejante. Tiene poco uso hoy en día.

1.4.4. COMER HASTA ENFERMAR Y AYUNAR HASTA SANAR

Los que no saben poner freno a su apetito enferman, hasta el extremo que solo recuperan la salud mediante una dieta drástica. Está en desuso.

Se pueden mencionar los siguientes sinónimos parciales: *Buen comer trae mal comer; Comer para vivir, y no vivir para comer*; *Come poco y cena poco y dormirás como pocos*; *Con poca comida se pasa mejor vida*.

1.5. Conformidad

1.5.1. A FALTA DE PAN, BUENAS SON TORTAS

Este refrán, de uso actual, recomienda conformarse con lo que se tiene, si no se ha conseguido algo mejor.

Tiene varias variantes, algunas propias de alguna zona de América, pues aparece un tipo local de torta como la *cemita* o el *casabe*: *A falta de pan, son tortas; A mengua de pan, buenas son tortas; A falta de pan, cemitas/cemas/semas [acemitas]* (California, Guatemala, México, Nicaragua); *A falta de pan, casabe* (Cuba, República Dominicana, Venezuela).

[1] Es un refrán muy antiguo, presente en *Celestina* (cf. Irribaren, 1955, s.v. *Entre col y col, lechuga*).

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

El esquema *A falta de...bueno-a es/buenos/-as son...* ha originado muchos refranes sinónimos: *A falta de caldo, buena es la carne. A falta de faisán, buenos son rábanos con pan. A falta de vaca, buenos son pollos con tocino*.

Hay que señalar otros sinónimos igualmente: *Cuando no tengo solomo, de todo como; Comida que escasea bien se saborea; Pues tenemos hogazas, no busquemos tortas; Si te dieren hogazas, no pidas tortas; Quien no come gallina, come sardinas; A mengua de carne, buenos son pollos con tocino.*

1.6. Consejos para una vida sana

1.6.1. CENA POCO, COME MÁS, DUERME EN ALTO Y VIVIRÁS

Este refrán, de poco uso, presenta tres preceptos para gozar de buena salud. Tiene algunas variantes: Come poco y cena más poco; Come poco y cena más poco; duerme en alto y vivirás; Come poco y cena poco, y dormirás como pocos, muchos sinónimos: Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo; Guarda la boca para no enfermar; Los mejores médicos son: alegría, dieta y tranquilidad; Más cura una simple dieta que diez recetas; Quien excesos no comete, lejana tiene la muerte; Quien quisiere salud segura, prefiera el hambre a la hartura y un antónimo: Si quieres enfermar, cena mucho y vete a acostar.

1.6.2. LA COMIDA REPOSADA, Y LA CENA PASEADA

En este refrán, en desuso, se ofrecen recomendaciones para después de comer. Tras el almuerzo hay que descansar; en cuanto a la cena, conviene dar un paseo para finalizar la digestión antes de acostarse y así poder dormir mejor.

1.6.3. DESPUÉS DE COMER, NI UN SOBRE LEER

Advierte lo perjudicial que resulta cualquier esfuerzo inmediatamente después de la comida, inclusive el esfuerzo mental. Este refrán, poco usado, alude indirectamente a la siesta, una costumbre muy española.

Presenta varias variantes: *Después de comer, ni un sobrescrito leer; Después de comer, ni un sobre escrito leer; Después de comer, ni un sobre has de leer; Después de comer, ni una letra leer*.

1.6.4. CON PAN Y VINO SE ANDA EL CAMINO

Para soportar las fatigas del camino, son necesarias una alimentación y una bebida adecuadas. En un sentido amplio se aplica al trabajo, ya que el refrán nos dice que, para hacer un buen trabajo, se debe contar con los medios adecuados. Es poco usado actualmente.

Cuenta con algunas variantes: *Con pan y vino se anda camino; Pan y vino anda camino, que no mozo garrido; Con pan y vino y carne de cochino, se pasa bien el camino; Con pan, vino y queso, no hay camino tieso; Suelas y vino andan camino*.

1.6.5. SI QUIERES CEDO ENGORDAR, COME CON HAMBRE Y BEBE CON VAGAR (Sbarbi I, 209)

Comer sin apetito y beber sin sed es un verdadero vicio que, lejos de ser provechoso a la salud, produce en no pocos casos enfermedades y molestias.

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

2. Temática del refranero rumano

2.1. Efectos nocivos del agua y efectos benéficos o nocivos del vino

2.1.1. APA NU E BUNĂ NICI ÎN CIZMĂ (Zanne, III, 8066[1])

Es lo que dicen los borrachos, que prefieren siempre el vino. Es una paremia desusada[2], que tiene varias variantes: Apa nu e bună nici de frică, nici în cizme; Apa nu este bună nici în opinci; Apa nu e bună nici in ciubote; Apa, nici in ciubote nu-i bună; Apa nu e bună nici în ciobote (ídem).

2.1.2. NU BEA APĂ CĂ FACI BROASCĂ (Zanne, III, 8069)

Advierte lo malo que es beber agua en vez de vino. Es de uso actual, sobre todo la variante *Nu bea apă multă că faci broaşte-n burtă* (ídem). Es de mencionar otra variante también: *Nu bea apă multă că-i face broască-n pântece* (ídem).

2.1.3. LA APĂ CU MĂSURĂ, LA VIN FĂRĂ MĂSURĂ (Zanne, IV, 9430)

Tiene el mismo significado que de los refranes anteriores, pero se menciona explícitamente el vino. Está en desuso.

2.1.4. ÎN FUNDUL PAHARULUI SĂNĂTATEA OMULUI (Zanne, IV, 8982)

Alaba las cualidades del vino para preservar la salud. Tiene poco uso actualmente.

2.1.5. BĂUTURA BEȚIVĂ STINGE VÂRTUTEA ȘI NOROCUL TÂNĂRULUI (Zanne, III, 8189)

En esta frase proverbial se muestran los daños que puede producir la adicción al alcohol, sobre todo para la gente joven. Está en desuso.

2.1.6. PEȘTELE FĂRĂ BĂUTURĂ DE VIN E OTRAVĂ (Zanne, IV, 9102)

No se puede comer pescado sin vino, resulta perjudicial para la salud. Es una frase proverbial en desuso. Tiene una variante: *Peştele fără băutură e otravă* (ídem).

2.2. Valor nutritivo de algunos alimentos

2.2.1. CARNEA CARNE FACE (Zanne, III, 8315)

Se destacan las propiedades de la carne, un alimento con mucho valor nutritivo que ayuda al desarrollo físico. Se encuentra en desuso.

2.2.2. NU-I PASĂRE CA PORCUL ȘI FLOARE CA CURECHIUL (Zanne, IV, 9180)

Indica que la mejor carne es la de cerdo, que no se puede comparar con la de pollo. Y de las verduras, el col. Es de uso actual, sobre todo la variante truncada *Cea*

[1] En el caso de los refranes recogidos de Zanne (2003-2004), se indica el número del volumen y de la paremia.

[2] En el *Refranero multilingüe* se incluye una mención sobre su uso, mencionada en el trabajo. En el caso de las paremias rumanas no existen tales estudios, por lo que nos hemos apoyado en nuestro propio conocimiento de hablante nativo.

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

mai bună pasăre porcul. Viene de Banat, donde antiguamente se solía comer mucho cerdo con col, comida austríaca.

2.2.3. MĂNÂNCI LINTE, CREȘTI LA MINTE (DPZR, 2001: 117)

Un alimento que parece ayudar el desarrollo cognitivo es la lenteja. Está fuera de uso, debido, entre otras, al poco uso de esta legumbre en la alimentación conteporánea rumana.

2.3. Advertencias sobre los excesos

2.3.1. FĂ BUCĂTURA CÂT ȚI-E GURA (Zanne, III, 8270)

Advierte sobre los excesos de comida; aconseja comer cuanto uno puede, sin glotonería. Está en desuso. Presenta varias variantes: *Dumicatul să ți-l faci cât îți încape în gură* (Zanne, III, 8436)*; După cum ți-e gura, să-ți fie și îmbucătura* (Zanne, III, 8557)*; Îmbucătura mare strică stomahul* (Zanne, III, 8558). La última de estas variantes menciona explícitamente que comer en exceso puede afectar el estómago.

2.3.2. OMUL CEL ÎNȚELEPT SE HRĂNEȘTE CA SĂ VIEZE (Zanne, III, 8543)

Comer con moderación es propio del hombre sensato. Su carácter desusado se puede notar también en el uso del verbo *a via*, anticuado.

2.3.3. MAI BINE MÂNCARE PUȚINĂ DECÂT BOALĂ LUNGĂ (Zanne, III, 8760)

Una justa dieta puede curar muchas enfermedades. Además, comer con moderación ayuda evitar la enfermedad. Está en desuso.

2.3.4. LA MÂNCARE SĂ AI CUMPĂTARE ȘI LA BĂUTURĂ SA FII CU MĂSURĂ (Zanne, III, 8763)

Insiste en la moderación, tanto en la comida, como en la bebida. Es poco usado hoy en día.

2.4. Conformidad

2.4.1. BUNĂ E ȘI MĂMĂLIGA CÂND NE LIPSEȘTE PÂINEA (Zanne, III, 8643)

Si nos faltan cosas buenas para comer, como el pan, nos tenemos que conformar con otras de peor calidad, como puede ser la polenta. Se aplica también en sentido figurado. El refrán español *A falta de pan, buenas son tortas* es una correspondencia conceptual[1]. Está en desuso. Por entre sus variantes se pueden mencionar: *Dacă nu e colac, e bună și pâinea* (Zanne, IV, 9001)*; Bună-i plăcinta, dar dacă nu-i, e bună și pita*. (Zanne, IV, 9145). En las variantes es el pan el que se presenta como el alimento de peor calidad.

[1] Hay una adaptación cultural en el caso de estos refranes, lo que hace que los hablantes los consideren como propias, a pesar de tener un origen común. Compárense, por ejemplo, las siguientes paremias que proceden de otros espacios románicos: fr. *Faute de grives, on mange des merles*; it.: *Chi non può avere la carne, beva il brodo* (cf. Zurdo Ruiz-Ayúcar, Sevilla Muñoz 2016, 71).

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

2.5. Reflexiones sobre la comida y la bebida

2.5.1. PÂINEA CÂT DE PROASPĂTĂ, VINUL CÂT DE VECHI ȘI NEVASTA CÂT DE TÂNĂRĂ (Zanne, IV, 9022)

Señala las cualidades que deben tener el pan (recién hecho), el vino (muy antiguo) y la mujer (muy joven). Como muchos de los refranes tradicionales, se puede notar la actitud machista presente en el refranero. Es poco usado actualmente.

2.5.2. BUN ÎI VINUL, NU-I CA APA, NICI FRIPTURA NU-I CA CEAPA (Zanne, IV, 9425)

Destaca que el vino es mejor que el agua y la carne mejor que las verduras. Es de uso actual. Como variante se puede señalar: *Îi mai bun vinul decât apa și friptura decât ceapa* (ídem).

2.6. Consejos para una vida sana

2.6.1. DACĂ BEI ȘI MAI MĂNÂNCI, PARE-MI-SE CĂ NU TE USUCI (Zanne, III, 8102)

La buena alimentación ayuda a mantener la salud. Tanto este refrán, como su variante *Dacă bei și mai mănânci, par' că nu te prea usuci* (ídem) están en desuso.

2.6.2. BĂUTURA CERE MÂNCARE ȘI MÂNCAREA BĂUTURĂ (Zanne, III, 8188)

Hay una estrecha relación entre comida y bebida, tienen que ir juntas. Se aplica también a otras cosas en relación semejante. Tiene poco uso actualmente.

2.6.3. LA GUSTARE / CÂT UN CAL MARE, / ȘI LA PRÂNZ / NICI CÂT UN MANZ (Zanne, III, 85258)

Insiste en la importancia del desayuno, cuando hay que alimentarse bien, para comer luego menos. Está en desuso, tanto este refrán como su variante: *La gustare / Un cal mare, / la prânz / Un mânz* (ídem).

2.6.4. MÂNCAREA DE DIMINEAȚĂ E CA ÎNSURĂTOAREA DE TÂNĂR (Zanne, III, 8757)

Desayunar bien es una cosa buena, al igual que casarse joven, según la sabiduría popular. Es un refrán desusado, que ha tenido muchas variantes: *Mâncarea de dimineață e ca însurătoarea de timpuriu; Mâncarea de timpuriu e ca însurătoarea de tânăr; Mâncarea de dimineață și însuratul de tânăr niciodată nu strică; Mâncarea de dimineață și însuratul de tânăr sunt lucruri bune* (ídem).

2.6.5. MÂNCAREA DE DIMINEAȚĂ LUNGEȘTE VIAȚA (Zanne, III, 8758)

Según este refrán, desayunar no solo es saludable, sino alarga la vida. Está igualmente en desuso.

2.6.6. PÂINEA TE ÎNTĂREȘTE, VINUL TE ÎNVESELEȘTE (DPZR, 2001, 118)

El pan ayuda a fortalecer el cuerpo, mientras que el vino contribuye al buen humor. Está en desuso actualmente.

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)

3. Conclusión – similitudes y contrastes entre los dos refraneros

El español menciona algunas combinaciones de alimentos que pueden resultar dañosos para la salud: el agua fría y la comida caliente, el agua y la fruta, la leche y el agua. En cambio, el rumano no registra nada parecido.

Si el español destaca las cualidades del agua para la salud, el rumano insiste en las cualidades del vino, mientras que el agua se ve como algo nocivo, que conviene evitar.

El refranero español destaca las cualidades terapéuticas y nutritivas de algunos productos vegetales como la aceituna, el aceite de oliva o la manzana, mientras que para el rumano el único alimento saludable es básicamente la carne, y sobre todo la de cerdo.

Las dos lenguas advierten sobre los excesos alimenticios; el español añade lo perjudicial que puede resultar una cena abundante.

Las dos lenguas apuntan que hay que conformarse con cosas peores cuando no disponemos de lo mejor.

El español indica el reposo que puede ayudar la digestión, mientras que el rumano señala el desayuno como la más importante comida del día.

Se ha podido comprobar que hay muchísimas diferencias en cuanto a los hábitos alimenticios de los dos pueblos, lo que se debe a los hábitos culinarios diferentes de los dos pueblos.

Referencias bibliográficas

Corpas Pastor, Gloria. 1996. *Manual de fraseología española*. Madrid: Gredos.

DPZR = Botezatu, G., Hîncu, A. [eds.]. 2001. *Dicționar de proverbe și zicători românești*. București – Chișinău: Litera.

Iribarren, José Mª. 1955. *El porqué de los dichos*. Madrid: Aguilar.

Luque Nadal, Lucía. 2012. *Principios de culturología y fraseología españolas. Creatividad y variación en las unidades fraseológicas*. Frankfurt Am Main: Peter Lang.

Pascal López, Xavier. 2016. "Sufre, soporta y padece: fuentes latinas de la resignación en los refranes españoles", en *Studia Romanica Posnaniensia* 43/3, pp. 5-21.

Sardelli, Maria Antonella (ed.). 2015. *Creencias populares, supersticiones y fraseología*. Madrid: Centro Virtual Cervantes.

Sbarbi, José Mª. 1922. *Diccionario de refranes, adagios, proverbios, modismos, locuciones y frases proverbiales de la lengua española*, 2 vol. Madrid: Librería de los sucesores de Hernando.

Sevilla Muñoz, J., Crida Álvarez, C. A. 2013. "Las paremias y su clasificación", en *Paremia*, 22, pp. 105-114.

Sevilla Muñoz, J., Zurdo Ruiz-Ayúcar, Mª. I. T. [dir.]. 2009. *Refranero multilingüe*. Madrid: Instituto Cervantes (Centro Virtual Cervantes). http://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ [01.11.2019]

Stone, Jon R. (2005). *The Routledge dictionary of Latin quotations: the illiterati's guide to Latin maxims, mottoes, proverbs and sayings*. London, New York: Routledge.

Zanne, Iuliu. 2003-2004. *Proverbele românilor din România, Basarabia, Bucovina, Ungaria, Istria și Macedonia.* Ed. anastatica (1895-1903), 10 vol. București: Asociația Română pentru Cultură și Ortodoxie, Editura Scara.

Zurdo Ruiz-Ayúcar, M.ª I. T., Sevilla Muñoz, J. 2016. *El mínimo paremiológico: aspectos teóricos y metodológicos*. Madrid: Centro Virtual Cervantes.

BDD-A31458 © 2020 Jatepress
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-15 01:17:35 UTC)