

GLOSARIO DE TÉRMINOS

ALIMENTACIÓN

Es uno de los procesos más importantes que influyen tanto en el desarrollo físico como psíquico del individuo, en definitiva, sobre su estado de salud.

ALIMENTO FUNCIONAL

Alimento con demostrado efecto beneficioso para la salud.

BUENA Y MALA NUTRICIÓN

Son términos que se aplican a la calidad de la nutrición, en donde se utilizan las cantidades adecuadas de nutrientes esenciales y se balancean para obtener el nivel más alto de salud física y mental a lo largo del ciclo vital.

COMIDA RÁPIDA

Se refiere a aquella comida de rápida preparación y rápido consumo, que generalmente se toma fuera de casa y lejos de todo contexto doméstico.

CUIDADO NUTRICIONAL

Es la aplicación de la ciencia y el arte de la nutrición humana, como auxiliar para que las personas seleccionen y obtengan alimentos con el propósito principal de nutrir sus cuerpos saludables o enfermos durante todo el ciclo vital.

HAMBRE

Sensación desagradable o dolorosa mitigada por el consumo de prácticamente cualquier alimento

NUTRICIÓN

Es “la ciencia de los alimentos”, de los nutrientes y de otras sustancias que estos contienen; su interacción y equilibrio en relación a la salud y la enfermedad; los procesos por los cuales el organismo ingiere, absorbe, transporta y utiliza los nutrientes y elimina sus productos finales.

NUTRIENTES

Sustancias químicas presentes en los alimentos que sirve para alimentación. Estas sustancias que son imprescindibles para la vida. Los distintos nutrientes están contenidos en los alimentos y llegan al organismo del proceso alimentario. Por ejemplo: un aminoácido, una grasa o el calcio.