

## **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.