

Alianza Global para la Alimentación Saludable de Niñas, Niños y Adolescentes (ALSANNA): Capítulo América Latina y el Caribe

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Ácidos grasos: ácidos orgánicos que se combinan con el glicerol para formar grasas

Ácidos grasos trans: tipo de ácido graso formado durante el proceso de hidrogenación industrial de los aceites (margarinas y mantecas). También se encuentran en forma natural en algunos alimentos. Los ácidos grasos trans, al igual que las grasas saturadas, constituyen factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Actividad física: hace referencia a cualquier todo movimiento realizado por el cuerpo, incluso durante el tiempo de ocio, para por ejemplo desplazarse a determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Alimentación: proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Alimentación saludable: es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada.

Alimento: producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

Alimentos frescos y de temporada: Alimentos que están en su mejor momento en cuanto a sabor y valor nutricional porque se han cosechado en la temporada adecuada y no han sido sometidos a procesos de conservación prolongados, algunos ejemplos son las frutas y verduras.

Azúcares añadidos: azúcares agregados durante el procesamiento de los alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales.

Caloría: Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua de 14.5 a 15.5 ° C a la presión normal.

Derechos Humanos: Conjunto de derechos comunes a todos los seres humanos desde su nacimiento, independientemente de las garantías legales que su país ofrezca. Los Derechos Humanos se basan en dos valores fundamentales: la igualdad y la dignidad humana. Los Derechos del Niño son también Derechos Humanos.

Declaración de Derechos del Niño: conjunto de derechos de los niños a fin de que éstos puedan tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con medidas legislativas y de otra índole adoptadas progresivamente en conformidad con los principios que la conforman.

Desnutrición crónica: Retraso en el crecimiento de una persona, se mide de acuerdo a la relación entre su talla y edad (T/E).

Dieta: conjunto de alimentos o productos comestibles que consume una persona durante el día.

Dieta sostenible: dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras.

Disponibilidad de alimentos: cantidad de alimentos para consumo humano existente a escala nacional, regional o local.

Dosis diaria recomendada: dosis mínima que se debe consumir de un nutriente para mantenerse sano y cubrir las necesidades nutricionales de la persona.

Educación en alimentación y nutrición: conjunto de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, conducentes a la salud y el bienestar.

Energía: se considera el combustible para el cuerpo humano y se obtiene mediante la alimentación, se expresa como kcal.

Enfermedad: Alteración o pérdida del estado de salud de una persona, de duración breve o prolongada. Se manifiesta por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible

Enfermedades no transmisibles: conocidas también como enfermedades crónicas, son un grupo de enfermedades de larga duración que incluyen diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc. y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

Etiquetado nutricional de los alimentos: información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud que figuran en las etiquetas de los productos alimenticios. Esta información es regulada por el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

Grasas o lípidos: nutrientes que proporcionan energía al organismo y sirven de transporte a las vitaminas liposolubles. Los aceites vegetales y las grasas de origen marino aporten ácidos grasos esenciales para el crecimiento, el desarrollo del cerebro, la visión y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Grupos vulnerables: grupos dentro de una población más expuestos a la desnutrición o a la inseguridad alimentaria. En general, son más vulnerables los menores de 5 años, embarazadas, mujeres en períodos de lactancia, los ancianos y los enfermos de bajo nivel socioeconómico.

Hábitos alimentarios: conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Índice de masa corporal (IMC): medición de la obesidad propuesta por la Organización Mundial de la Salud. Está correlacionado con el grado de adiposidad. Se obtiene dividiendo el peso (en k) por la talla (en m²).

Indicadores: Datos que sirven para medir los cambios y/o avances de un proyecto o programa. Generalmente se expresa en número o porcentaje del logro obtenido. Por ejemplo: % de niños obesos que alcanzaron el peso normal.

Kilocaloría: unidad de energía térmica igual a 1,000 calorías pequeñas. Se indica con símbolo de kcal. Se utiliza para indicar las necesidades de energía del organismo y el aporte de energía de los alimentos.

Mala nutrición: estado patológico debido a la deficiencia o el exceso de nutrientes obtenidos de los alimentos.

Minerales: nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.

Necesidades nutricionales: cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.

Nutriente: sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Obesidad: enfermedad caracterizada por una cantidad excesiva de grasa corporal o tejido adiposo con relación a un índice de masa corporal ≥ 30 kg/m².

Política: conjunto de decisiones, principios y normas que orientan la adopción de medidas encaminadas a alcanzar objetivos y metas concretas, orientadas a legitimar y ejercer el poder para satisfacer determinadas necesidades de un país, sector, institución u organización.

Prevención: adopción de medidas para vigilar algún peligro, enfermedad o accidente, a través de actividades educativas y de información específicas sobre el peligro que se desea evitar. Ejemplo: las vacunas, una alimentación saludable.

Porción: cantidad de un alimento, expresado en medidas caseras, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

Producto ultraprocesado: productos comestibles elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún valor nutricional. Estos productos suelen ser altos en azúcar, grasas y energía.

Proteínas: nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra las enfermedades. También proporcionan energía al organismo.

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.

Sistemas alimentarios: procesos que llevan los alimentos, desde la producción hasta el consumo, incluye el procesamiento, transporte y la comercialización.

Sistema alimentario sostenible: es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición de todas las personas de tal forma que no se pongan en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales de éstas para las futuras generaciones. Esto significa que siempre es rentable, garantizando la sostenibilidad económica; que ofrece amplios beneficios para la sociedad, asegurando la sostenibilidad social; y que tiene un efecto positivo o neutro en los recursos naturales, salvaguardando la sostenibilidad del medio ambiente.

Sobrepeso: acumulación anormal o excesiva de grasa (índice de masa corporal de ≥ 25.0 a 29.9 kg/m²) que puede ser perjudicial para la salud.

Vitaminas: nutrientes esenciales en diversos procesos, como la conversión de los alimentos en energía, el crecimiento y la reparación de los tejidos y la defensa contra las enfermedades. Se necesitan en cantidades pequeñas que normalmente cubren con una alimentación variada.