

GLOSARIO

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

A

Aceites

Grasas que son líquidas a temperatura ambiente. Es importante incluir los aceites como parte de una alimentación saludable, ya que aportan ácidos grasos esenciales. Los aceites que más se consumen son el de canola, de maíz, de oliva, de maní, de cártamo, de soya y aceites de girasol. Los aceites también están presentes de forma natural en los frutos secos, las semillas, los mariscos, las aceitunas y los aguacates. No se incluyen en la categoría de aceites las grasas de algunas plantas tropicales, como el aceite de coco, de palmiste o de palma, porque contienen un porcentaje de grasas saturadas mayor que el de otros aceites.

Aceites parcialmente hidrogenados

Los aceites parcialmente hidrogenados se generan durante el proceso de fabricación denominado “hidrogenación parcial” en el cual se le agrega hidrógeno al aceite vegetal líquido para volverlo más sólido y, por lo tanto, más resistente a que se eche a perder o se vuelva rancio. El proceso generalmente no solidifica al aceite por completo, lo que resulta en aceites “parcialmente” hidrogenados. Los fabricantes de alimentos usaban aceites parcialmente hidrogenados para mejorar la textura, la vida útil y la estabilidad del sabor de los alimentos. La mayoría de los usos de aceites parcialmente hidrogenados, la principal fuente de grasas *trans* artificiales en el suministro de alimentos de los EE. UU., se han eliminado gradualmente a partir de 2018.

Actividad física

Cualquier movimiento corporal producido por la contracción del músculo esquelético que aumenta el gasto de energía por sobre un nivel basal; en general, se refiere al subconjunto de actividad física que mejora la salud.

Aminoácido

Un componente químico de las proteínas. Existen 20 aminoácidos estándar. Una proteína consiste en una secuencia específica de aminoácidos. Los procesos corporales generan muchos aminoácidos y otros provienen de los alimentos.

Anemia

Una afección que se genera cuando el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina.

Anticuerpos

Una proteína generada por el sistema inmunológico en respuesta a una sustancia extraña, como un virus o una bacteria.

Antioxidante

Sustancias naturales o producidas por el hombre que pueden evitar o retrasar algunos tipos de daños celulares.

Arterias

Un vaso sanguíneo que transporta la sangre desde el corazón hacia los tejidos y los órganos del cuerpo.



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

Azúcares añadidos

Los azúcares añadidos incluyen azúcares que se incorporan durante el procesamiento de alimentos (como sacarosa o dextrosa), alimentos envasados como endulzantes (como azúcares de mesa), azúcares de jarabes, miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o de vegetales.

Azúcares

Los azúcares son el tipo más pequeño y simple de carbohidrato que proporciona un sabor dulce. El cuerpo humano desintegra los azúcares en glucosa, lo cual es la principal fuente de energía para las células, los tejidos y los órganos del cuerpo.

B

Bebida energizante

Una bebida que contiene cafeína entre sus ingredientes, junto con otros ingredientes (como taurina, suplementos herbales, vitaminas y azúcares añadidos). Normalmente se comercializa como un producto que puede mejorar la energía percibida, la resistencia, el rendimiento atlético o la concentración.

Bebidas azucaradas

Líquidos que se endulzan con varias formas de azúcares añadidos. Estas bebidas incluyen, entre otras, las gaseosas (comunes, no las que no tienen azúcar), las aguas de fruta, las bebidas para deportistas, las bebidas energizantes, las aguas azucaradas y bebidas de café y té con azúcares añadidos.

Bilis

Un fluido que genera el hígado y se almacena en la vesícula. La bilis se expulsa en el intestino delgado, donde ayuda a digerir la grasa.

C

Calcio

Mineral importante para una salud ósea óptima. También es importante para muchos procesos corporales, como la coagulación sanguínea, la secreción de hormonas, la contracción muscular y el funcionamiento del sistema nervioso.

Caloría

Una unidad comúnmente utilizada para medir el contenido energético de los alimentos y las bebidas, así como el uso energético (gasto) que hace el cuerpo. Una kilocaloría es equivalente a la cantidad de energía (calor) necesaria para elevar la temperatura de 1 kilogramo de agua en 1 grado centígrado. Se necesita energía para realizar las múltiples funciones del cuerpo, incluidos los procesos metabólicos y la actividad física. Los carbohidratos, las grasas, las proteínas y el alcohol proporcionan toda la energía suministrada por los alimentos y las bebidas. Si no se detalla explícitamente, las referencias a “calorías” se refieren a “kilocalorías”.

Carbohidrato

Uno de los principales nutrientes de los alimentos que le proporciona calorías o “energía” al cuerpo. Cada gramo de carbohidrato proporciona 4 calorías. El cuerpo humano desintegra los carbohidratos en glucosa, lo cual es la principal fuente de energía para las células, los tejidos y los órganos del cuerpo.

Carnes rojas y de aves

Alimentos que provienen de la carne de animales terrestres. Los órganos (como el hígado) también se consideran carnes rojas o blancas.

- Carne (también conocida como carne roja): todas las formas de carne de res, de cerdo, de cordero, de ternera, de cabra y de caza que no sea de aves (por ejemplo, venado, bisonte y alce).
- Carne de aves: todas las formas de pollo, pavo, pato ganso, gallina y aves de caza (por ejemplo, codorniz y faisán).

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

Carnes rojas y de aves magras

Cualquier carne roja o de ave que contenga menos de 10 g de grasa, 4.5 g o menos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol cada 100 g y por tamaño de porción etiquetado, en función de las definiciones de la USDA para el uso de la etiqueta del alimento. Los ejemplos incluyen carne molida cocida 95% magra, peceto de res en bistec o asado, lomo de res, lomo de cerdo en chuleta o asado, solomillo de cerdo, jamón o rebanadas de carne magra de pavo, pechuga de pollo sin piel y pechuga de pavo sin piel.

Carnes rojas y de aves procesadas

Todos los productos de carnes rojas o de aves que se conservan ahumados, curados o salados, o con la incorporación de conservantes químicos. Las carnes rojas y de aves procesadas incluyen todos los tipos de salchichas producidas a partir de carnes rojas o de aves (por ejemplo, salchicha de Bolonia, salchicha de Frankfurt, embutidos y panes, pastas para untar sándwiches, chorizos, kielbasa, salchichón, salame y salchichas de verano), tocino, jamón ahumado o curado o jamón o paleta de cerdo ahumados o curados, carne en conserva, pastrami, patitas de cerdo, cecina de vaca, pechugas de pollo marinadas y productos de pavo ahumados.

Cartilago

Un tejido resistente y flexible que recubre las articulaciones y les brinda estructura a la nariz, las orejas, la laringe y otras partes del cuerpo.

Cavidades (también denominadas caries dentales)
El deterioro de un diente que hace que se ablande, se decolore o se vuelva poroso.

Célula

La subunidad básica de cualquier organismo vivo; la unidad más simple capaz de subsistir con independencia. Aunque existen algunos organismos unicelulares, como las bacterias, la mayoría de los organismos están compuestos por muchas células especializadas para cumplir funciones particulares.

Colágeno

Una proteína fibrosa que se halla en el cartílago y en otro tejido conector. Entre sus múltiples funciones, el colágeno fortalece los tendones, los ligamentos y los huesos, y ayuda a que cicatricen las heridas de la piel.

Colesterol

Un esteroide natural presente en todos los tejidos animales. El colesterol libre es un componente de las membranas celulares y sirve como precursor de las hormonas esteroideas (estrógeno, testosterona, aldosterona) y de los ácidos de la bilis. Los humanos son capaces de sintetizar el colesterol necesario para satisfacer los requisitos biológicos, y no hay evidencia de un requisito alimentario para el colesterol.

Colesterol dietético

Colesterol hallado en los alimentos de origen animal, incluidos la carne, los mariscos, la carne de aves, los huevos y los lácteos. Los alimentos de origen vegetal (como frutas, granos, vegetales y aceites) no contienen colesterol dietético.

Colesterol en sangre

Colesterol que viaja en el suero de la sangre en forma de distintas partículas que contienen tanto lípidos como proteínas (lipoproteínas). Los dos tipos de lipoproteína son la lipoproteína de alta densidad (colesterol HDL o “bueno”) y la lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL o “malo”).

Comida rápida

Alimentos diseñados para la rápida disponibilidad, el uso o el consumo, que se venden en negocios de comida para su rápida disponibilidad o para llevar.



Declaración sobre el contenido nutricional

La Ley de Etiquetado y Educación Nutricional de 1990 (NLEA, por sus siglas en inglés) permite el uso

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

de declaraciones en la etiqueta que caracterizan el nivel de un nutriente en un alimento (es decir, declaraciones sobre el contenido nutricional) siempre que hayan sido autorizadas por la FDA y si se fabrican de acuerdo con las regulaciones de autorización de la FDA. Las declaraciones de contenido nutricional describen el nivel de un nutriente en el producto, utilizando términos como *libre de*, *alto en* y *bajo en*, o comparando el nivel de un nutriente en un alimento con el nivel en otro y utilizando términos como *más*, *reducido en* y *liviano*. Los requisitos que rigen el uso de declaraciones sobre el contenido nutricional ayudan a garantizar que los términos descriptivos, como *alto* o *bajo*, se utilicen de manera coherente para todos los tipos de productos alimenticios y, por lo tanto, tengan sentido para los consumidores.

Dieta

Su dieta se compone de lo que come y de lo que bebe. Existen muchos tipos diferentes de dietas, como las dietas vegetarianas, las dietas para perder peso y las dietas para personas con ciertos problemas de salud.

Digestión

El proceso de desintegrar el alimento en sustancias que el cuerpo puede utilizar para generar energía, crecimiento de tejidos y reparación celular.

E

Enfermedad cardiovascular

Un grupo de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos (arterias, capilares y venas). La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en los EE. UU.

Enriquecido

La incorporación de nutrientes específicos (es decir, hierro, tiamina, riboflavina y niacina) a los productos de granos refinados a fin de reemplazar las

pérdidas de los nutrientes que se generan durante el procesamiento.

Enzima

Una proteína que acelera las reacciones químicas del cuerpo.

Equilibrio ácido básico

En medicina, el estado de tener la cantidad correcta de ácido-básico en la sangre y en otros fluidos corporales. Mantener un equilibrio ácido-básico normal es importante para que el cuerpo funcione como debe.

Equilibrio calórico

El equilibrio entre las calorías consumidas en las comidas y las bebidas y las calorías gastadas mediante la actividad física y los procesos metabólicos.

Equilibrio líquido

Un estado de equilibrio en el cual la cantidad de líquido consumido se equipara con la cantidad eliminada en la orina, las heces, la transpiración y el vapor de agua espirado.

F

Fibra alimentaria

Un tipo de carbohidrato que no se puede digerir con facilidad en el intestino delgado. La fibra alimentaria puede aumentar la frecuencia de los movimientos intestinales, disminuir los niveles de glucosa y colesterol en la sangre y reducir la ingesta de calorías. La fibra alimentaria en la etiqueta de Información Nutricional incluye fibras que se generan de manera natural en plantas (como frijoles, frutas, nueces, guisantes, vegetales, semillas, granos enteros y alimentos preparados con ingredientes con granos enteros) y ciertos carbohidratos no digeribles aislados o sintéticos añadidos a los alimentos que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha determinado que tienen efectos

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

fisiológicos beneficiosos para la salud humana. Para más información, visite <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-dietary-fiber>.

Fortificación

La incorporación deliberada de uno o más de los nutrientes esenciales a un alimento, esté o no incluido en el alimento de manera natural. La fortificación se puede utilizar para evitar o corregir una deficiencia demostrada en la población o para grupos de población específicos; para recuperar nutrientes que se generan de manera natural y que se perdieron durante el procesamiento, el almacenamiento o la manipulación, o para incorporar un nutriente a un alimento en el nivel que se encuentra en un alimento tradicional comparable. Cuando los granos de cereales se etiquetan como enriquecidos, es obligatorio que estén fortificados con ácido fólico.

Fruta entera

Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas (pero no el jugo de frutas).



Glóbulo rojo

Una célula que lleva oxígeno a todas las partes del cuerpo.

Glucosa

Un azúcar simple que produce el cuerpo a partir de los carbohidratos de la dieta. La glucosa es el azúcar principal que se encuentra en la sangre (también denominado azúcar en sangre) y la principal fuente de energía para el cuerpo.

Grano

Semillas de ciertas cosechas de cereales cultivadas para la alimentación (como cebada, harina de maíz, mijo, avena, arroz y trigo).

Grano entero

Granos y productos que se originan a partir de granos producidos con la semilla del grano entera, normalmente denominada pepita, que contiene el salvado, el germen y el endospermo. Si la pepita se rompió, se trituró o se descascaró, debe conservar las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo que el grano original para denominarse grano entero. Muchos, pero no todos los granos enteros, también son fuentes de fibra alimentaria.

Grano refinado

Granos y productos que se originan a partir de granos a los que se les extraen el salvado y el germen. Cualquier producto originado a partir de granos que no sea un producto de grano entero. Muchos granos refinados tienen poca cantidad de fibra, pero están enriquecidos con tiamina, riboflavina, niacina y hierro, y fortificados con ácido fólico.

Grasa

Uno de los principales nutrientes de los alimentos que le proporciona calorías o “energía” al cuerpo. Cada gramo de grasa proporciona 9 calorías. La grasa es necesaria para el crecimiento y el desarrollo adecuados, ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas liposolubles y respalda los procesos corporales fundamentales (como la coagulación sanguínea, la función del sistema nervioso, la reproducción y la respuesta inmunológica).

Grasa monoinsaturada

Ácidos grasos que tienen un enlace doble y que suelen ser líquidos a temperatura ambiente. Las fuentes incluyen los aceites vegetales (como de canola, de oliva, de girasol alto oleico y de girasol), además de los frutos secos y las semillas.

Grasa poliinsaturada

Ácidos grasos que tienen dos o más enlaces dobles y que suelen ser líquidos a temperatura ambiente. Las fuentes incluyen los aceites vegetales y algunos frutos secos y semillas. Las grasas poliinsaturadas proporcionan grasas esenciales, como ácidos grasos n-3 y n-6.

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

Grasa saturada

Ácidos grasos que no tienen ningún enlace doble. Las grasas ricas en ácidos grasos saturados suelen solidificarse a temperatura ambiente. Las fuentes incluyen productos de origen animal (como carnes y lácteos) y aceites tropicales (como aceites de coco y de palma).

Grasa sólida

Grasas que son sólidas a temperatura ambiente. Las grasas sólidas se encuentran en alimentos de origen animal, salvo los mariscos, y se pueden obtener a partir de aceites vegetales mediante la hidrogenación. Algunos aceites de plantas tropicales, como el de coco y el de palma, se consideran grasas sólidas por su composición de ácido graso. Las grasas sólidas contienen más grasas saturadas o grasas *trans* y menos grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en comparación con los aceites líquidos. Las grasas comunes que se consideran grasas sólidas incluyen la mantequilla, la grasa de vaca (sebo), la grasa de pollo, la grasa de cerdo (manteca), la manteca vegetal, el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de palmiste. Las fuentes de grasas sólidas incluyen los quesos grasos (comunes), las cremas, la leche entera, el helado, las cortes de carne jaspeados, la carne molida común, el tocino, las salchichas, la piel de carne de aves y muchos productos horneados con grasas sólidas (como galletitas, galletas saladas, donas, pasteles y medialunas).

Grasa *trans*

La grasa *trans* es una grasa insaturada. Se encuentra de forma natural en algunos alimentos de origen animal y está presente en niveles muy bajos en los aceites vegetales refinados, pero no es esencial en la dieta. Los aceites parcialmente hidrogenados contienen grasas *trans* artificiales y son la principal fuente de grasas *trans* de los alimentos. Las grasas *trans* tienen efectos perjudiciales para la salud, y los aceites parcialmente hidrogenados ya no se usan en los alimentos.

Grupos de alimentos

Un método de agrupar alimentos similares con fines descriptivos y orientativos. Los grupos de alimentos de los Patrones de alimentación de la USDA se definen como vegetales, frutas, granos, lácteos y alimentos proteicos. Los alimentos se agrupan dentro de grupos de alimentos en función de su similitud en la composición nutricional y de otros beneficios alimentarios. Algunos de estos grupos se dividen en subgrupos, como los vegetales de color verde oscuro o los granos enteros, los cuales pueden tener objetivos o límites de ingesta.



Hemoglobina

Una proteína dentro de los glóbulos rojos que lleva oxígeno de los pulmones a los tejidos y los órganos del cuerpo, y que lleva el dióxido de carbono nuevamente a los pulmones.

Hierro

Mineral importante para la formación de glóbulos rojos. También es importante para muchos procesos corporales, como el crecimiento y el desarrollo, la función inmunológica, la reproducción y la curación de heridas.

Hormona tiroides

Una hormona que afecta el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la temperatura corporal y el peso. La hormona tiroides está compuesta por la glándula tiroides y también se puede producir en el laboratorio.

Hormonas

Una molécula mensajera que ayuda a coordinar las acciones de varios tejidos, que se produce en una parte del cuerpo y se transporta, mediante el torrente sanguíneo, hacia los tejidos y los órganos del resto del cuerpo.

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

I

Insulina

Una hormona que producen las células insulares del páncreas. La insulina controla la cantidad de glucosa en sangre y la traslada a las células, donde el cuerpo la puede utilizar como energía.

L

Lácteos

Productos alimenticios hechos principalmente a partir de la leche de animales (entera, reducida en grasas al 2%, baja en grasas al 1%, descremada, evaporada, etc.), leche sin lactosa y reducida en lactosa, crema, manteca, leche cultivada, kéfir, leche condensada endulzada, yogur, helado y quesos naturales y procesados.

Lista de ingredientes

La lista de ingredientes de los envases de alimentos y bebidas muestra los ingredientes de un alimento con su nombre común o normal. Los ingredientes se detallan en orden descendiente por peso; por lo tanto, el ingrediente que pesa más se detalla primero y el ingrediente que pesa menos se detalla de último.

M

Mariscos

Animales marinos que viven en el mar, lagos de agua dulce y ríos. Los mariscos incluyen pescado (como el salmón, el atún, la trucha y la tilapia) y crustáceos (como el camarón, el cangrejo y las ostras).

Membrana celular

La membrana externa de una célula que está compuesta por una mezcla de proteínas y lípidos (grasas), la cual separa la célula de su entorno circundante y regula los materiales que entran y salen de esta.

Metabolismo

Una secuencia de reacciones químicas que se produce en las células del cuerpo. Estas reacciones son responsables de la desintegración de los nutrientes y de la generación de la energía y los materiales que las células y los organismos necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse saludables. El metabolismo también ayuda a eliminar sustancias tóxicas.

Mineral

Un nutriente que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse saludable.

Movimiento intestinal (también denominado defecación)

Movimiento de heces (alimento no digerido, bacterias, mucosidad y células de las paredes de los intestinos) por el intestino y fuera del cuerpo.

N

Nervios

Un conjunto de fibras que recibe y envía mensajes entre el cuerpo y el cerebro. Los mensajes se envían mediante cambios químicos y eléctricos en las células que conforman los nervios.

Nutriente

Un componente químico que se encuentra en los alimentos que el cuerpo usa para funcionar y crecer. Los nutrientes incluyen las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales y el agua.

Nutrientes de importancia para la salud pública

Los nutrientes que se consumen en exceso o que se consumen poco y cuyos consumos actuales pueden presentar una preocupación para la salud pública importante. Los nutrientes que se consumen poco, o “nutrientes faltantes”, son aquellos con una alta prevalencia de consumo inadecuado, ya sea en la población de los EE. UU. o en grupos específicos, en relación con los estándares del grupo de expertos.

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

Los nutrientes que se consumen en exceso son aquellos con una alta prevalencia de consumo excesivo, ya sea en toda la población o en grupos específicos, en relación con los estándares del grupo de expertos.

Nutriente esencial

Una vitamina, un mineral, un ácido graso o un aminoácido necesario para el funcionamiento normal del cuerpo que, o bien el cuerpo no puede sintetizar por completo, o bien no se puede sintetizar en cantidades adecuadas para conservar la buena salud; por lo tanto, se debe obtener a partir de una fuente alimentaria.



Osteoporosis

Una enfermedad caracterizada por muy poca formación ósea, excesiva pérdida ósea o por una combinación de ambas, que genera fragilidad de los huesos y un mayor riesgo de fracturas de cadera, columna y muñeca.



Patrón de alimentación (también denominado hábito dietético)

La combinación de alimentos y bebidas que constituyen la ingesta alimentaria total de una persona en el tiempo. Puede ser la descripción de una forma personalizada de comer o la descripción de una combinación de alimentos recomendados para el consumo.

Polialcoholes

Un tipo de carbohidrato que químicamente tiene características tanto de los azúcares como de los alcoholes, pero que el cuerpo no absorbe por completo – por lo que brindan un sabor dulce con menos calorías por gramo que el azúcar. Los polialcoholes se encuentran de manera

natural en pequeñas cantidades en varias frutas y vegetales y también se producen comercialmente a partir de azúcares y almidón. Los polialcoholes comercialmente fabricados se añaden a los alimentos como endulzantes reducidos en calorías y se encuentran en muchos productos sin azúcar y reducidos en azúcar.

Potasio

Mineral importante para muchos procesos corporales, como la función cardíaca, la contracción muscular, el funcionamiento del sistema nervioso y el equilibrio líquido.

Presión sanguínea

La fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre. Incluye dos mediciones: sistólica (presión sanguínea cuando el corazón late mientras bombea sangre) y diastólica (presión sanguínea cuando el corazón está en reposo entre los latidos). Las mediciones de presión sanguínea se escriben con el número sistólico arriba o antes del número diastólico (por ejemplo, 120/80).

Presión sanguínea alta (también denominada hipertensión)

Una afección por la cual la presión sanguínea se mantiene elevada en el transcurso del tiempo. La hipertensión hace que el corazón se esfuerce demasiado, y la fuerza excesiva del flujo sanguíneo puede dañar las arterias y los órganos, como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos. La hipertensión descontrolada puede generar ataques cardíacos, fallas cardíacas, enfermedad renal, embolia y ceguera.

Productos de soya

Productos alimenticios que se fabrican principalmente a partir de granos de soya o con ingredientes que contienen soya. Incluyen productos como tofu, tempeh, miso, edamame, bebidas de soya, salsa de soya, salsa teriyaki, proteína de soya, harina de soya, aceite de soya, panes a base de soya, cereales y pasta.

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

Proteína

Uno de los tres nutrientes principales de los alimentos que le proporcionan calorías o “energía” al cuerpo. Cada gramo de proteína proporciona 4 calorías. Las proteínas están compuestas por aminoácidos y son necesarias para que el cuerpo funcione correctamente. Son la base de las estructuras del cuerpo, como la piel y el cabello, y son importantes para muchos de los procesos corporales.

R

Recomendaciones alimentarias para estadounidenses

La base de la política nutricional en los Estados Unidos, que debe publicarse cada 5 años basándose en la ciencia nutricional y médica actual. La implementación de las *Recomendaciones alimentarias para estadounidenses* está a cargo de cualquier programa federal de nutrición, alimentación o salud, y es una herramienta fundamental para los profesionales para ayudar a los estadounidenses a realizar elecciones alimentarias saludables con el objetivo de promover la salud y prevenir enfermedades crónicas. Sirve como el fundamento basado en evidencias para los materiales de educación nutricional que desarrolla el gobierno federal para el público.

S

Sistema digestivo

Los órganos que reciben el alimento y lo transforman en productos que el cuerpo puede utilizar para mantenerse saludable. Los productos de desecho que el cuerpo no puede utilizar salen del cuerpo con los movimientos intestinales. El sistema digestivo incluye la boca, las glándulas salivales, el esófago, el estómago, el hígado, el páncreas, la vesícula, el intestino delgado y grueso y el recto.

Sistema inmunológico

El sistema del cuerpo para protegerse a sí mismo de los virus y las bacterias o de cualquier otra sustancia extraña. Está compuesto de diferentes órganos, células y proteínas.

Sistema nervioso

La red organizada de tejido nervioso del cuerpo. Incluye el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal), el sistema nervioso periférico (los nervios que se extienden desde la médula espinal hasta el resto del cuerpo) y otro tejido nervioso. El sistema nervioso coordina las actividades de los músculos, controla los órganos, construye y procesa los datos que se reciben de los sentidos e inicia acciones.

Sodio

Un mineral y uno de los elementos químicos que se encuentran en la sal. El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente pequeñas (siempre que no ocurra una transpiración significativa) y es importante para muchos de los procesos del cuerpo, como el equilibrio líquido, la contracción muscular y la función del sistema nervioso.

T

Tamaño de porción

Una cantidad estandarizada de un alimento, como una taza o una onza, utilizada para proporcionar información sobre un alimento dentro de un grupo de alimentos, como en la guía alimentaria. El tamaño de porción de la etiqueta de Información Nutricional se determina en función de las Cantidades de Referencia Normalmente Consumidas (RACC, por sus siglas en inglés) para alimentos que tienen un uso alimentario, características del producto y cantidades normalmente consumidas similares. Se utiliza para que los consumidores hagan comparaciones entre “productos parecidos”.

Para los fines de los materiales en Etiqueta de información nutricional interactiva, los siguientes términos se definen como se detalla a continuación

Tejido conector

Tejido que soporta, protege y brinda estructura a otros tejidos y órganos del cuerpo.

Tiroides (también denominada glándula tiroides)

Una glándula ubicada debajo de la laringe (caja laringea) que produce la hormona tiroides y la calcitonina. La tiroides ayuda a regular el crecimiento y el metabolismo.



Valor diario

Cantidad de referencia de un nutriente (en gramos, miligramos o microgramos) que se debe consumir o que no se debe exceder en el consumo diario. Se han establecido valores diarios para bebés hasta los 12 meses de edad, niños de 1 a 3 años, adultos y niños de 4 años en adelante, mujeres embarazadas y lactantes. Para más información, visite: <https://www.fda.gov/media/99069/download>.

Valor diario (%)

El valor diario (%VD) en la etiqueta de Información Nutricional muestra cuánto contribuye un nutriente de una porción del alimento en la dieta diaria total. El %VD es el valor diario de cada nutriente en una porción del alimento.

Variedad

Un surtido diverso de alimentos y bebidas a lo largo y dentro de todos los grupos y subgrupos de alimentos seleccionados para satisfacer las cantidades recomendadas sin exceder los límites de calorías y otros componentes de la dieta.

Vegetales

Los patrones de alimentación saludable incluyen una variedad de vegetales de los cinco subgrupos: los vegetales de color verde oscuro; los vegetales rojos y anaranjados; las legumbres, los guisantes o chícharos y las lentejas; los vegetales ricos en almidón; y otros

vegetales. Estos incluyen todas las opciones frescas, congeladas, enlatadas y secas en formas cocidas o crudas, incluidos los jugos de vegetales al 100%. Los vegetales son más nutritivos cuando se limita la cantidad de ingredientes añadidos, como la sal, la mantequilla o las salsas cremosas.

Vena

Un vaso sanguíneo que transporta la sangre hacia el corazón desde los tejidos y los órganos del cuerpo.

Vitamina

Un nutriente que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse saludable.

Vitamina D

Vitamina que ayuda al cuerpo a absorber el calcio y que es importante para una salud ósea óptima. También es importante para muchos de los procesos corporales, como la regulación de la presión sanguínea, la producción de hormonas y el funcionamiento del sistema inmunológico y nervioso. La vitamina D se encuentra en muchos alimentos y también es producida por el cuerpo cuando su piel está expuesta a la luz solar.