

Glosario

Absorción: Desde el punto de vista nutricional, proceso mediante el cual el tracto intestinal absorbe los nutrientes, que luego pasan al torrente sanguíneo son utilizados por el organismo. Cuando los nutrientes no se absorben adecuadamente, se pueden presentar deficiencias nutricionales.

Ácido Ascórbico: Es el ácido orgánico que se conoce comúnmente como vitamina C.

Ácido hialurónico: Ácido orgánico conocido como el humectante natural más eficaz para la piel. Se encuentra en la piel humana y puede contener quinientas veces su peso en agua.

Ácido hidroc্লórico: Ácido inorgánico, corrosivo y fuerte que se produce en el estómago y ayuda a la digestión.

Ácido láctico: Ácido generado por el metabolismo anaeróbico de la glucosa. Se encuentra en algunos alimentos, entre ellos algunas frutas y leche agria. El ácido láctico también se produce en los músculos durante el ejercicio anaeróbico. El cansancio muscular que se presenta durante la actividad física intensa se debe a la acumulación de ácido láctico.

Alérgeno: Sustancia que produce una reacción alérgica.

Alergia: Reacción inapropiada del sistema inmunológico frente a una sustancia que normalmente es inocua. Las alergias pueden afectar a cualquiera de los tejidos del organismo.

Aminoácido: Cualquiera de los veintidós ácidos orgánicos que contiene nitrógeno, de los cuáles se componen las proteínas.

Anemia: Disminución de la capacidad de la sangre de transportar oxígeno a los tejidos del organismo.

Antioxidante: Sustancia que bloque o inhibe el destructivo proceso de oxidación. Ejemplos de antioxidantes son las vitaminas C y E, los minerales selenio y germanio, las enzimas catalasa y superoxide dismutase (SOD), la coenzima Q10 y algunos aminoácidos.

Arritmia Cardíaca: Falta de ritmo o de regularidad en la frecuencia cardíaca.

Arteria: Vaso sanguíneo a través del cual la sangre es bombeada desde el corazón hacia todos los órganos, glándulas y tejidos del organismo.

Ascorbato: Sal mineral de la vitamina C: En forma de suplemento nutricional, los ascorbatos son menos ácidos (y, por tanto, menos irritantes) que el ácido ascórbico puro, y facilitan la absorción tanto de la vitamina C como del mineral.

Bacteria: Microorganismo unicelular: Algunas bacterias causan enfermedades; otras (amigables) se encuentran en el organismo de manera natural y desempeñan funciones útiles, como ayudar a la digestión y proteger contra organismos invasores nocivos.

Betacaroteno: Sustancia que el organismo utiliza para elaborar vitamina A.

Bilis: Sustancia amarillenta y amarga que el hígado libera en el intestino, y que interviene en la digestión de las grasas.

Bioflavonoide: Cualquiera de un grupo de flavonoides biológicamente activos. Son esenciales para la estabilidad y la absorción de la vitamina C.

Biopsia: Extracción de tejido de un ser vivo con fines diagnósticos.

Bronquios: los dos conductos principales de la tráquea que conducen a los pulmones.

Capilares: Vasos sanguíneos muy finos (el grosor de sus paredes equivale, aproximadamente, a una célula) que permiten el intercambio de nutrientes y desechos entre el torrente sanguíneo y las células del organismo.

Carbohidrato: Una de muchas sustancias orgánicas, casi todas de origen vegetal, que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno. Son la principal fuente de energía proveniente de la dieta.

Carbohidrato Complejo: Clase de carbohidrato que, por su estructura química, libera su azúcar en el organismo con relativa lentitud y, además, suministra fibra. Los carbohidratos de los almidones y de la fibra son complejos. También se conocen como polisacáridos.

Carbohidrato Simple: Clase de carbohidrato que, por su estructura química, se digiere y se absorbe rápidamente en el torrente sanguíneo. La glucosa, la lactosa y la fructosa son ejemplos de carbohidratos simples.

Carcinógeno: Agente capaz de inducir cambios cancerosos en las células y/o tejidos del organismo.

Célula: Unidad orgánica compleja, y de tamaño minúsculo, que consta de núcleo, citoplasma y membrana. Todos los tejidos vivos se componen de células.

Clorofila: Pigmento que le da al tejido vegetal el color verde. Por su aporte de magnesio y de microminerales conviene tomarlo en suplemento.

Coenzima: Molécula que actúa con una enzima para facilitar la función de ésta en el organismo. Las coenzimas son necesarias para la utilización de las vitaminas y de los minerales.

Colesterol: Sustancia cristalina soluble en grasa que todos los vertebrados producen. Es un componente necesario de todas las membranas celulares, y facilita el transporte y la absorción de los ácidos grasos. Sin embargo, el exceso de colesterol constituye una amenaza potencial para la salud.

Cólico: Dolor abdominal agudo causado por espasmo u obstrucción de algún órgano o estructura, especialmente el intestino, el útero o los conductos biliares.

Contraindicación: es una situación específica en la cual no se debe utilizar un fármaco, un procedimiento o una cirugía, ya que puede ser dañino para el paciente.

Dermis: Capa de la piel situada debajo de la epidermis. Los vasos sanguíneos y linfáticos, al igual que las glándulas productoras de sudor y de sebo, se encuentran en la dermis.

Desintoxicación: Proceso mediante el cual se reduce la acumulación de sustancias venenosas del organismo.

Diurético: Que tiende a aumentar la eliminación de orina, o sustancia que promueve la eliminación de los fluidos.

Edema: Retención de líquido en los tejidos que da por resultado hinchazón.

Electrólitos: Sales solubles disueltas en fluidos del organismo. La mayor parte de los minerales que circulan en el organismo lo hacen en forma de electrólitos. Se dominan así porque tiene la capacidad de conducir impulsos eléctricos.

Enfermedad Autoinmune: Cualquier alteración que lleve al sistema inmunológico a reaccionar inadecuadamente a los propios tejidos del organismo y a atacarlos, causándoles daño y/o afectando a sus funcionamiento. Entre las enfermedades autoinmunes están diabetes, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Bright, la artritis reumatoidea y el lupus eritematoso sistémico.

Enfermedad Crónica: Enfermedad que ha durado mucho tiempo o que se ha presentado repetidas veces a lo largo de un período prolongado o, incluso, durante toda la vida.

Enzima: Una de muchas moléculas proteínicas específicas que actúan como catalizadoras para iniciar o acelerar las reacciones químicas que se efectúan en el organismo, sin alterarse ni destruirse.

Epidermis: Capa exterior de la piel.

Esencial: Término que se refiere a nutrientes necesarios para la regeneración y la reparación, que deben ser suministrados por la dieta porque el organismo no los puede producir.

Fenilcetonuria: Enfermedad hereditaria que se debe a la falta de una enzima necesaria para convertir el aminoácido fenilalanina en tirosina-otro aminoácido-a fin de que el exceso pueda ser eliminado del organismo. El exceso de fenilalanina en la sangre puede conducir a trastornos neurológicos y a retardo mental.

Fibra: Porción indigerible del material vegetal. La fibra es un importante componente de una dieta saludable, porque facilita la eliminación de las toxinas del organismo gracias a su capacidad para unirse a ellas.

Flatulencia: Cantidad excesiva de gas en el estómago y en otras partes del tracto digestivo.

Flavonoide: Cualquiera de un gran grupo de compuestos cristalinos que se encuentran en las plantas.

Flora Intestinal: Bacterias “amigables” del intestino, cuya presencia es fundamental para la digestión y para el metabolismo de algunos nutrientes.

Gastritis: Inflamación del revestimiento mucoso del estómago.

Gastroenteritis: Inflamación del revestimiento mucoso del estómago y de los intestinos.

Genético: Heredado

Gingivitis: Inflamación de las encías en la región adyacente a la dentadura.

Glándula: Órgano o tejido que segrega una o más sustancias que luego son utilizadas en otras partes del organismo.

Glóbulos Blancos: Células sanguíneas cuya función es combatir las infecciones y curar las heridas.

Glóbulos Rojos: Células sanguíneas que contienen el pigmento rojo hemoglobina, y cuya función es transportar oxígeno y dióxido de carbono a través del torrente sanguíneo.

Glucosa: Azúcar simple que constituye la principal fuente de energía de las células del organismo.

Gluten: Una proteína que se encuentra en muchos granos: Trigo, Centeno, Avena, etc.

Grasa Insaturada: Cualquiera de diversas grasas dietéticas que son líquidas a temperatura ambiente. Las grasas insaturadas son de origen vegetal y son buena fuente de ácidos grasos esenciales. Ejemplos de esta clase de grasas son aceites de flaxseed, primrose, girasol.

Grasa Saturada: Grasa sólida a temperatura ambiente. La mayor parte de las grasas saturadas son de origen animal, aunque algunas provienen de las plantas, como los aceites de coco y de palma.

Hemoglobina: Pigmento rojo de la sangre que contiene hierro y cuya misión es transportar oxígeno a las células.

Hemorragia: sangrado abundante o anormal.

Hernia: Problema de salud en el cual parte de un órgano interno se sale a través de una apertura en el tejido que lo contiene.

Hipercalcemia: Cantidad anormalmente alta de calcio en la sangre.

Hipertensión: Presión arterial alta. La hipertensión se define generalmente como una presión superior a 140/90 estando la persona en reposo.

Hipocalcemia: Cantidad anormalmente baja de calcio en la sangre.

Hipotálamo: Parte del cerebro que regula muchos aspectos del metabolismo, entre ellos la temperatura corporal y la sensación de hambre.

Hipotensión: Presión arterial baja.

Homeopatía: Método curativo que se basa en la noción de que las enfermedades se pueden curar tomando dosis ínfimas de sustancias que, en mayor cantidad, producirán en un individuo sano los mismos síntomas que se pretende combatir. La homeopatía utiliza una gran variedad de sustancias vegetales, animales y minerales y dosis sumamente pequeñas para estimular los niveles curativos naturales del organismo y restaurar su equilibrio.

Hormonas: sustancias esenciales que regulan muchas funciones corporales y que son producidas por las glándulas endocrinas.

Infección: Invasión de los tejidos del cuerpo por organismos causantes de enfermedad, como virus, protozoarios, hongos o bacterias.

Inflamación: Reacción del organismo a algunas enfermedades o lesiones, que se caracterizan por hinchazón, sensación de calor y enrojecimiento.

Insomnio: Dificultad para dormir.

Insulina: Hormona producida por el páncreas, que regula el metabolismo de la glucosa (azúcar) del organismo.

Intolerancia: Desde el punto de vista de la nutrición, incapacidad de digerir un alimento particular. Esto se suele deber a falta de algunas enzimas, o a su deficiencia.

Lactasa: Enzima que convierte la lactosa en glucosa y galactosa. La lactasa es necesaria para la digestión de la leche y de los productos lácteos.

Lactobacilos: Cualquiera de las diversas especies de bacterias que pueden transformar la lactosa (azúcar en la sangre) en ácido láctico a través de la fermentación. Los lactobacilos se encuentran de manera natural en el colon, y se les conoce como bacterias “amigables” porque ayudan a la digestión y combaten algunos microorganismos causantes de enfermedades. Las especies de lactobacilos que se consiguen más comúnmente en suplemento son *L. acidophilus* y *L. bifidus*.

Lecitina: Mezcla de fosfolípidos que se compone de ácidos grasos, glicerol, fósforo, y colina o inositol. Las membranas de todas las células vivas se componen, en gran parte, de lecitina.

Lípido: Sustancia que se encuentra en la naturaleza y que es soluble en los mismos solventes orgánicos que las grasas y los aceites. Entre los lípidos nutricionales importantes se cuentan el ácido gammalinoléico, el ácido linoleico, la colina, el inositol y la lecitina.

Malabsorción: Absorción defectuosa de los nutrientes desde el tracto intestinal hacia el torrente sanguíneo.

Maligno: Literalmente, “dañino”. Término que se refiere a células o a grupos de células que son cancerosas y que tienen la capacidad de propagarse.

Membranas mucosas: Membranas que recubren las cavidades y los conductos del cuerpo que se comunican con el exterior. Ejemplos de esta clase de membranas son el interior de la boca, de la nariz, del ano y de la vagina.

Menopausia: Cesación de la menstruación a causa de un fuerte descenso en la producción de las hormonas sexuales estrógeno y progesterona. La menopausia se presenta normalmente después de los cuarenta y cinco años o tras la extirpación de los órganos reproductivos de la mujer.

Metabolismo: Los procesos, físicos y químicos necesarios para la vida, como producción de energía celular, síntesis de sustancias biológicas importantes, y degradación de diversos compuestos.

Microgramo: Medida de peso que equivale a 1/1000 de miligramo.

Miligramo: Medida de peso que equivale a 1/1000 de gramo (un gramo equivale, aproximadamente, a 1/28 de onza).

Mineral: Sustancia inorgánica que el organismo necesita en pequeñas cantidades.

Neuropatía: Conjunto de síntomas producidos por anomalías de los nervios motores o sensoriales. Los síntomas pueden incluir hormigueo o entumecimiento, especialmente de las manos o de los pies, seguidos de debilidad muscular gradual y progresiva.

Neurotrasmisor: Químico que transmite impulsos nerviosos de una célula a otra. Entre los principales neurotrasmisores se cuentan acetilcolina, ácido gamma-aminobutírico, dopamina, norepinefrina y serotonina.

Nutriente: Sustancia que le organismo necesita para preservar la salud y la vida.

Orgánico: Término que se refiere a alimentos cultivados sin químicos sintéticos, como pesticidas, herbicidas y hormonas.

Parásito: Organismo que vive en otro, o de otro organismo del cual obtiene su sustento.

Pituitaria: Glándula ubicada en la base del cerebro que segrega varias hormonas. Las hormonas pituitarias regulan el crecimiento y el metabolismo coordinando el funcionamiento de otras glándulas endocrinas.

Prensado en frío: Proceso de extracción de los aceites alimentarios sin utilizar calor, a fin de preservar sus nutrientes y su sabor.

Proteína: Cualquiera de una gran cantidad de compuestos orgánicos nitrogenados que se componen de diferentes combinaciones de aminoácidos. Las proteínas son elementos básicos de los tejidos de todos los organismos animales y vegetales. Sustancias biológicas como hormonas y enzimas también se componen de proteínas. El organismo produce las proteínas específicas que necesita para su crecimiento, respiración y demás funciones utilizando los aminoácidos que, o bien extrae de la proteína dietética, o bien elabora a partir de otros aminoácidos.

Prurito: Picazón.

Purulento: Que contiene pus o que lleva a la producción de pus.

Quimioterapia: Tratamiento de las enfermedades por medio de la administración de sustancias químicas (como drogas). Se utiliza ampliamente para combatir el cáncer.

Radical libre: Átomo o grupo de átomos que tienen, por lo menos, un electrón no apareado, lo que los hace altamente reactivos desde el punto de vista químico. Debido a que se unen con tanta facilidad a otros compuestos, los radicales libres atacan a las células y le hacen mucho daño al organismo. Los radicales libres se forman en las grasas y en los aceites calentados, y como resultado de la exposición a la radiación atmosférica y a los contaminantes del medio ambiente, entre otros factores.

Sebo: Secreción grasosa producida por glándulas de la piel.

Serotonina: Neurotransmisor que se encuentra principalmente en el cerebro y que es esencial para la relajación, el sueño y la concentración.

Síncope: Pérdida temporal del conocimiento; desmayo.

Sublingual: Literalmente “debajo de la lengua”

Sistema Endocrino: Sistema de glándulas que producen hormonas que luego se incorporan en la sangre. Entre las glándulas endocrinas están la pituitaria, la tiroides, el timo y las glándulas suprarrenales. El páncreas, los ovarios y los testículos también son glándulas endocrinas.

Terapia Herbal: Uso de combinaciones de hierbas con propósitos curativos y de limpieza.

Tópico: Relacionado con la superficie del cuerpo.

Toxicidad: capacidad de intoxicar o de envenenar.

Toxina: Veneno que altera la salud y el funcionamiento del organismo.

Triglicéridos: Compuestos que constan de tres ácidos grasos, además de glicerol. La grasa se almacena en el organismo en forma de triglicéridos, y éstos son la principal clase de lípidos de la dieta.

Trombo: Obstrucción en el interior de un vaso sanguíneo.

Tumor: Masa anormal de tejido que no cumple ninguna función. Los tumores pueden ser benignos o malignos (cancerosos)

Vascular: Del sistema circulatorio o relacionado con el sistema.

Vena: Uno de los vasos sanguíneos que transportan la sangre de regreso al corazón desde los tejidos del organismo.

Vitamina: Una entre aproximadamente quince sustancias orgánicas que, en pequeñas cantidades, son esenciales para la vida y la salud. El organismo no puede producir la mayoría de las vitaminas; por tanto, la dieta se las debe suministrar.

Bibliografía: Recetas Nutritivas que Curan, 2da. Edición, Phyllis A. Balch.

***INFORMACIÓN EXCLUSIVA PARA LA FUERZA DE VENTAS.**