



## GLOSARIO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### ACIDO CÍTRICO

Tiene acción desinfectante y además potencia la vitamina C. Ayuda en la prevención del cáncer de piel y de mama. Además alcaliniza la orina y tiene propiedades antisépticas ideal para las personas que padecen cálculos renales y gota.

### ACIDO ELÁRGICO

Sustancia que inhibe la reproducción de células cancerígenas.

### AGUA

Regula los procesos del organismo, transporta nutrientes y otros químicos hacia las células y también lleva los productos de desecho, ayuda además a regular la temperatura corporal, y representa el 55-75% del peso corporal.

### ANTOCIANOS

Fortalecen las defensas antioxidantes de las células, pueden contribuir al mantenimiento de la función cerebral.

### BETACAROTENOS

Se convierten en vitamina A dentro del organismo. La Vitamina A ayuda a ver en la oscuridad, adaptando la visión a los bajos niveles de luz. Promueve el crecimiento y salud de las células y de todos los tejidos del organismo, protege de las infecciones al mantener la piel y los tejidos de la boca, estómago, intestinos y sistemas respiratorios, genital y urinarios sanos. y actúa como antioxidante en la forma de carotenoides reduciendo el riesgo de ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades del envejecimiento

### BROMELINA

Es una enzima que ayuda a digerir las proteínas, lo que facilita la digestión.

### CALCIO

Construye los huesos, tanto en largo como en ancho, volviéndose parte del tejido del hueso, favorece que los huesos se mantengan fuertes al disminuir la tasa de

pérdida ósea a medida que se envejece, participa en la contracción muscular y en los latidos del corazón, tiene un rol importante en la función nerviosa normal y ayuda en la coagulación sanguínea.

### DENSIDAD NUTRICIONAL

Cuando un alimento es bajo en calorías pero muy rico en vitaminas y minerales.

### FIBRA ALIMENTARIA

Está formada por partes comestibles de plantas que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber y que llegan intactas al intestino grueso.

**En la función intestinal:** especialmente la fibra insoluble, ayuda a prevenir la constipación al aumentar el peso de la material fecal y reducir la duración del tránsito intestinal. Este efecto es mucho mayor si el consumo de fibra se acompaña de un aumento de la ingesta de agua.

Al mejorar la función intestinal, la fibra alimentaria puede reducir el riesgo de enfermedades y trastornos, tales como la enfermedad diverticular o las hemorroides y puede tener un efecto protector frente al cáncer de colon.

**En los niveles de azúcar de la sangre (glucemia)** la fibra soluble entorpece la digestión y la absorción de glúcidos y, por consiguiente, reduce la subida de la glucosa en la sangre que se produce después de comer (postprandial) y la respuesta insulínica. Esto contribuye en las personas con diabetes mejorando el control de la glucemia.

**Sobre el colesterol de la sangre** la fibra soluble reduce el colesterol sanguíneo total y el nivel de colesterol LDL (de lipoproteína de baja densidad o colesterol malo). Una alimentación con un elevado contenido de fibra alimentaria de origen mixto también protege contra la enfermedad cardíaca coronaria

**En el control de peso:** como la fibra aumenta el volumen de la alimentación sin añadir calorías, puede tener un efecto saciante y ayudar así a controlar el peso.

### FITOESTEROLES

Son componentes naturales de muchas frutas, vegetales y granos, controlan la absorción del colesterol.

### FITONUTRIENTES

tanto para la prevención como el tratamiento de varias enfermedades como las cardiovasculares, dislipidemias (colesterol y/o triglicéridos elevados en sangre), cáncer y otros.

### FLAVONOIDES Y QUERCITINA

Contribuyen en el mantenimiento de la salud cardíaca y disminuyen el riesgo de cáncer. Poseen acción antioxidante, porque bloquean el efecto dañino de los "radicales libres" contribuyendo a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular, por ello se recomienda su consumo para la prevención de enfermedades degenerativas, riesgo cardiovascular y cáncer.

### FRUCTO-OLIGOSACÁRIDOS

Tienen la capacidad de estimular el crecimiento en el intestino de bacterias beneficiosas (bifidobacterias).

### FRUCTOSA

Es un azúcar simple que se descompone lentamente en el cuerpo y ayuda a mantener un nivel equilibrado de azúcar en sangre.

### GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía o calorías. Dentro de este grupo también incluimos a la fibra que colabora en la digestión y brinda protección para determinadas enfermedades.

### LICOPENO

Actúa como antioxidante, disminuye el riesgo de padecer cáncer (próstata, pulmón, endometrio y mama). Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

### LUTEÍNA+ZEAXANTINA

Contribuye al mantenimiento de una visión saludable.

### MAGNESIO

Forma parte de alrededor de 300 enzimas en el organismo. Las enzimas son sustancias químicas que regulan todo tipo de funciones, incluyendo la producción de energía, creando proteínas y participando en la contracción muscular.

Ayuda a mantener las células en los nervios y músculos, y es un componente de los huesos.

### PECTINA

Fibra soluble que forma un gel a nivel de las vellosidades intestinales, atrapando las grasas y el colesterol.

### POTASIO

presión arterial normal, participa en la transmisión de los impulsos nerviosos o señales nerviosas y ayuda en la contracción muscular.

### RESVERATROL

Tiene acción sobre la circulación aumentando el flujo sanguíneo, disminuyendo la agregación plaquetaria (menor formación de coágulos o trombos) y evitando la oxidación del colesterol malo o LDL que al depositarse da lugar a la aterosclerosis.

### SODIO

Regula el movimiento de los fluidos corporales dentro y fuera de las células, ayuda en la relajación muscular, en especial la del corazón, participa en la transmisión de los impulsos nerviosos o señales nerviosas, ayuda a regular la presión arterial.

### VITAMINA C

Participa en la producción de colágeno, un tejido conectivo que mantiene unidos los músculos, huesos y otros tejidos, ayuda a mantener las paredes capilares y los vasos sanguíneos firmes y por lo tanto, protege para que no salgan hematomas (moretones), contribuye en la absorción del hierro que proviene de fuentes vegetales, mantiene las encías saludables, favorece la cicatrización de heridas y protege contra infecciones al mantener el sistema inmune saludable

### VITAMINA B6

Ayuda al organismo a formar aminoácidos no esenciales o proteínas que se usan después para crear nuevas células, contribuye en la conversión del aminoácido triptófano en dos sustancias en el organismo: niacina y serotonina, un importante mensajero del cerebro, ayuda en la producción de otras sustancias como insulina, hemoglobina y anticuerpos que protegen de las infecciones.

### VITAMINA B9 O ÁCIDO FOLICO

Tiene un rol esencial en la creación de nuevas células, ayudando en la producción de ADN y ARN, el plan maestro de las células para la reproducción de las mismas, trabaja con la vitamina B12 para formar hemoglobina en los glóbulos rojos, protege contra la enfermedad cardiovascular y disminuye los riesgos de defectos neurales en el feto como espina bífida.

### **VITAMINA E**

Actúa como antioxidante, reduciendo el riesgo de enfermedades como la cardiovascular y ciertos tipos de cáncer.

### **VITAMINAS HIDROSOLUBLES**

Se disuelven en agua, son transportadas por la sangre. No son almacenadas en el organismo, ya que el cuerpo utiliza solamente lo que necesita y su exceso es eliminado a través de la orina. Ya que no hay depósitos de las mismas, es importante consumir regularmente para evitar sus deficiencias. Dentro de este grupo están las vitaminas del complejo B, y la vitamina C.

### **YODO**

Es importante para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.