



# LECTURA DE ETIQUETAS

## Glosario de Términos: El ABC de la etiqueta



## **Aditivos**

Sustancias añadidas a los alimentos para mejorar sabor, textura, color o conservación.

## **Alérgeno / Alérgenos**

Sustancia antigénica que puede inducir una reacción alérgica. Ejemplos comunes: gluten, leche, frutos secos.

## **Alimentos procesados**

Aquellos que han sido modificados respecto a su estado original para mejorar sabor, duración o textura.

## **Antimicrobiano**

Sustancia que mata o inhibe el crecimiento de microorganismos dañinos.

## **Azúcar**

Carbohidrato simple que proporciona energía rápida pero que en exceso puede dañar la salud.

## **Azúcares añadidos**

Azúcares que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación, y no están presentes de forma natural.

## **Azúcares naturales**

Presentes de forma natural en frutas, verduras o lácteos, como la fructosa y la lactosa.

## **Caloría / Calorías**

Unidad de energía que se usa para definir el valor nutricional de los alimentos; en exceso, pueden llevar al aumento de peso.

## **Calorías vacías**

Alimentos que aportan mucha energía pero pocos nutrientes (ej. refrescos, dulces).

## **Cardiopatías**

Enfermedades que afectan al corazón.

## **Carcinógenos**

Sustancias que pueden causar cáncer al alterar el ADN de las células.

## **Claims (Declaraciones / Alegaciones)**

Frases en etiquetas o marketing que comunican beneficios del producto. Tipos comunes: nutricionales (“alto en fibra”), salud (“reduce colesterol”) y funcionales (“con probióticos”).

## **Clean Label (Etiqueta Limpia)**

Término no regulado que alude a productos con pocos ingredientes, comprensibles y sin aditivos artificiales.

## **Códigos PLU (Price Look-Up Codes)**

Códigos numéricos en frutas y verduras que identifican el tipo de cultivo:

- 4 dígitos: convencional
- 5 dígitos que comienzan con 9: orgánico
- 5 dígitos que comienzan con 8: GMO (poco usado)

## **Colesterol**

Sustancia grasa necesaria para funciones corporales, pero peligrosa en exceso.

## **Colesterol LDL**

Conocido como “colesterol malo” porque puede acumularse en las arterias.

## **Colesterolemias**

Alteraciones en los niveles de colesterol en sangre.

## **Dextrosa**

La glucosa, un tipo de azúcar simple que el cuerpo usa como principal fuente de energía.

## **Diabetes Mellitus tipo 2**

Enfermedad crónica en la que el cuerpo no usa bien la insulina, elevando el azúcar en sangre.

## **Disruptor hormonal**

Sustancia química que puede interferir con el equilibrio hormonal del cuerpo.

## **Edulcorantes**

Sustancias que endulzan sin aportar tantas calorías como el azúcar; pueden ser naturales o artificiales.

## **Endulzante**

Sustancia que aporta sabor dulce; puede ser natural (como la miel) o artificial (como el aspartame).

## **Enfermedades cardiovasculares**

Afecciones del corazón y vasos sanguíneos, como infartos o hipertensión.

## **Enfermedades crónicas**

Enfermedades de larga duración y progresión lenta, como diabetes tipo 2 o hipertensión.

## **Enzima**

Las enzimas son esenciales para diversas funciones corporales, incluyendo la digestión, la coagulación sanguínea y la producción de energía. Se encuentran en todos los órganos y células del cuerpo, como la sangre, los líquidos intestinales, la saliva y el jugo gástrico.

## **Excipientes**

Los excipientes son sustancias no activas utilizadas durante la producción para mejorar la estabilidad, consistencia y conservación del producto.

## **Fibra**

Componente vegetal no digerible que favorece la salud intestinal, la saciedad y el tránsito digestivo.

## **Funciones cognitivas**

Procesos mentales como la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento.

## **Fuentes confiables**

Sitios, estudios o expertos reconocidos por su rigor científico y credibilidad.

## **GMO (Genetically Modified Organism)**

Organismo modificado genéticamente para desarrollar características específicas (ej. maíz o soya resistentes a plagas).

## **Grasas monoinsaturadas**

Presentes en aguacate, aceite de oliva y nueces. Ayudan a reducir el colesterol LDL y proteger el corazón.

## **Aceite hidrogenado**

Es un tipo de grasa vegetal que ha sido sometida a un proceso químico llamado hidrogenación, en el cual se agregan átomos de hidrógeno a los aceites líquidos para hacerlos más sólidos a temperatura ambiente. Este proceso se utiliza para alargar la vida útil de los productos y mejorar su textura.

## **Grasas parcialmente hidrogenadas**

Fuente principal de grasas trans; se usan para mejorar la textura y duración de alimentos procesados.

## **Grasas poliinsaturadas**

Incluyen omega-3 y omega-6. Benefician al corazón, cerebro y reducen inflamación.

## **Grasas saturadas**

Grasa sólida a temperatura ambiente. Proviene de productos animales y puede elevar el colesterol LDL.

## **Grasas trans**

Grasa artificial formada al hidrogenar aceites. Aumenta el riesgo cardiovascular.

## **Hiperactividad**

Comportamiento impulsivo e inquieto, común en trastornos como el TDAH.

## **Hipertrigliceridemia**

Elevación de triglicéridos en sangre, asociada con mayor riesgo cardiovascular.

## **Impurezas tóxicas**

Contaminantes no deseados en un producto que pueden ser dañinos para la salud.

## **INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients)**

Sistema internacional para listar ingredientes de productos cosméticos, normalmente en inglés o latín.

## **Infarto**

Interrupción del flujo sanguíneo al corazón que puede causar daño al tejido cardíaco.

## **Ingredientes activos**

Sustancias en productos alimenticios o cosméticos con efecto fisiológico específico.

## **Inulina**

Fibra prebiótica que favorece la microbiota intestinal.

## **Jarabe de maíz de alta fructuosa**

Endulzante usado en ultraprocesados; se asocia con obesidad y enfermedades metabólicas.

## **Lanolina**

Grasa natural de la lana de oveja. Se usa en cosmética por su efecto suavizante.

## Macronutriente

Un **macronutriente** es una sustancia esencial que el organismo necesita en grandes cantidades para obtener energía y mantener sus funciones vitales. Los principales macronutrientes son los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

Cada uno desempeña roles específicos:

- **Carbohidratos:** Proveen energía rápida y son fundamentales para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular.
- **Proteínas:** Son esenciales para la construcción y reparación de tejidos, así como para la producción de enzimas y hormonas.
- **Grasas:** Aportan energía concentrada, ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles y protegen órganos vitales.

## Metales pesados

Elementos como plomo, mercurio o cadmio que pueden ser tóxicos en exceso.

## Microbiota intestinal

Microorganismos que habitan el intestino y afectan la digestión, inmunidad y salud.

## Microorganismos

Seres microscópicos como bacterias, virus y hongos. Algunos son benéficos, otros patógenos.

## Minerales

Hay 16 minerales esenciales, aunque el número exacto es debatido dentro de la comunidad científica de nutrición. Típicamente, estos minerales esenciales se dividen en 7 macrominerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre) y 9 minerales traza (hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, cobalto, selenio, molibdeno y cromo).

## Neurotóxico

Sustancia que puede dañar el sistema nervioso.

## Nitrosaminas

Compuestos potencialmente cancerígenos que se forman en alimentos procesados o curados.

## Nutrir a tu cuerpo

Proveer los nutrientes necesarios para funcionar, crecer, sanar y mantener la salud.

## **Oligoelementos**

Elementos químicos presentes en el organismo en cantidades muy pequeñas, pero que desempeñan funciones esenciales para mantener la salud y el equilibrio metabólico. Aunque se requieren en dosis mínimas, su ausencia o exceso puede provocar alteraciones significativas en el funcionamiento del cuerpo.

El término “oligoelemento” proviene del griego oligos, que significa “poco” o “escaso”. Estos elementos, también conocidos como elementos traza, no son sintetizados por el cuerpo humano y deben ser obtenidos a través de la dieta. Se encuentran en alimentos como carnes, mariscos, legumbres, cereales integrales, frutas y verduras.

## **PAO (Period After Opening)**

Símbolo en productos cosméticos que indica cuánto tiempo es seguro usarlos tras abrirse (ej. 6M = 6 meses).

## **Petroquímico**

Ingrediente derivado del petróleo. Su uso es controversial por razones ambientales y dermatológicas.

## **Porcentaje de valor diario (%VD)**

Indica cuánto de un nutriente aporta una porción en relación a la ingesta diaria recomendada.

## **Procesos inflamatorios**

Respuestas inmunes que, si son crónicas, dañan tejidos y contribuyen a enfermedades.

## **Sacarosa**

Azúcar de mesa compuesta por glucosa y fructosa.

## **Síndrome Metabólico**

Conjunto de factores de riesgo como obesidad abdominal, hipertensión, colesterol alto y resistencia a la insulina.

## **Sodio**

Mineral esencial que en exceso puede elevar la presión arterial y dañar el sistema cardiovascular.

## **Tóxico**

Sustancia que puede dañar al organismo bajo ciertas dosis o condiciones.

## **Trastornos hormonales**

Desequilibrios en la producción o acción de hormonas que afectan múltiples funciones del cuerpo.

## **Trazas**

Pequeñas cantidades de ingredientes no intencionales presentes por contaminación cruzada.

## **Triglicéridos**

Tipo de grasa que circula en la sangre; niveles altos aumentan el riesgo cardiovascular.

## **Ultraprocesados**

Alimentos con ingredientes industriales y bajo valor nutricional, como saborizantes, colorantes o aditivos.

## **Vida útil**

Tiempo en que un producto permanece seguro y apto para el consumo.

## **Vitaminas**

Las vitaminas son compuestos orgánicos que son cruciales para mantener tu salud, y hay 13 vitaminas que se consideran esenciales para el funcionamiento normal de tu cuerpo. Estas vitaminas esenciales se dividen en dos categorías basadas en cómo son absorbidas y almacenadas en el cuerpo:

### **Vitaminas liposolubles**

Estas vitaminas (A, D, E y K) se almacenan en los tejidos grasos y el hígado del cuerpo. Pueden permanecer en tu cuerpo por períodos más largos, y tu cuerpo puede recurrir a estas reservas cuando sea necesario.

### **Vitaminas hidrosolubles**

Estas incluyen las ocho vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) y la vitamina C. Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en grandes cantidades y necesitan ser repuestas regularmente a través de tu dieta, ya que las cantidades excesivas se excretan a través de la orina.

### **Alteraciones metabólicas:**

Son desequilibrios en los procesos bioquímicos que regulan el uso de energía, grasas, azúcares y otras sustancias en el cuerpo. Incluyen condiciones como resistencia a la insulina, hipertrigliceridemia, síndrome metabólico, obesidad, y diabetes tipo 2. Estas alteraciones afectan cómo el cuerpo transforma los alimentos en energía y suelen estar relacionadas con una alimentación alta en azúcares, grasas saturadas y productos ultraprocesados.

### **Estimulante del sistema nervioso central:**

Sustancia que aumenta la actividad del cerebro y del sistema nervioso, generando efectos como mayor estado de alerta, aumento de la frecuencia cardíaca, mejora temporal en el enfoque o energía, pero también puede causar ansiedad, insomnio, taquicardia o dependencia. Ejemplos: cafeína, nicotina, anfetaminas.

### **TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad):**

Condición neurobiológica que afecta la capacidad de concentración, control de impulsos y niveles de actividad física. Las personas con TDAH suelen tener dificultades para mantener la atención, tienden a la impulsividad y pueden ser muy inquietas. Afecta tanto a niños como adultos y puede influir en su desempeño académico, social y emocional.