

Glosario

Adolescencia: período entre los 10-18 años de edad, cuando los niños están creciendo hacia la adultez.

Alimentación complementaria: alimentación de un niño pequeño con alimentos que se añaden a la leche materna o a sustitutos de la leche materna.

Alimentación de reemplazo: alimentación de un bebé que no recibe leche materna, y que sin embargo cubre todas las necesidades del niño. Durante los primeros seis meses de vida este alimento debe ser una fórmula sustituta de la leche materna.

Alimentos enriquecidos: alimentos a los cuales se ha añadido una determinada cantidad de un nutriente para mejorar su valor nutricional. Ejemplos son: sal enriquecida con yodo, harinas de cereales con vitaminas del complejo B y hierro.

Alimentación saludable: una alimentación que proporciona una cantidad y variedad de alimentos suficiente para cubrir las necesidades de energía y de nutrientes de una persona.

Anemia: trastorno de una persona que tiene un bajo nivel de hemoglobina o de hematocritos en la sangre, generalmente a causa de la deficiencia de hierro. La falta de folato, vitamina B12, vitamina A y otros nutrientes pueden ser otras causas nutricionales adicionales. La malaria, infecciones con parásitos o lombrices, otras infecciones (como VIH/SIDA), o hemorragias también pueden ser causa de anemia.

Deficiencia de hierro: un nivel bajo de hierro en la sangre u otros tejidos que impide al cuerpo funcionar de forma adecuada. Ocurre cuando una persona ha usado sus reservas de hierro y absorbe una cantidad de hierro insuficiente de los alimentos para satisfacer sus necesidades. La deficiencia de hierro se manifiesta mayoritariamente como anemia. Es común cuando la cantidad de hierro en la alimentación es baja, y/o el hierro de los alimentos es pobremente absorbido (p. ej. el tipo de hierro que se encuentra sobre todo en los alimentos de origen vegetal).

Índice de masa corporal (IMC): indicador que estima la cantidad de grasa corporal de una persona. $IMC = \text{peso (en kg)} / \text{el cuadrado de la estatura (m}^2\text{)}$ (ver Tema 11). Un IMC entre 18,5 y 24,9 representa un estado nutricional normal (ver conceptos de sobrepeso y obesidad).

Infección oportunista: una infección por un microorganismo que no causa necesariamente una enfermedad, pero que se transforma en patógeno en una persona cuyo sistema inmune está alterado, como ocurre en el caso de una infección de VIH.

Lactancia materna exclusiva: alimentación de un bebé sólo con leche de su madre o nodriza, sin la adición de ningún otro líquido o sólido, a excepción de gotas de suplementos vitamínicos y minerales, o medicamentos.

Macronutrientes: nutrientes (tales como carbohidratos, grasas y proteínas) requeridos por el cuerpo en grandes cantidades.

Malnutrición: situación fisiológica anormal causada por un déficit o exceso en la ingesta de energía y de nutrientes.

Micronutrientes: nutrientes (tales como vitaminas y minerales) requeridos por el cuerpo en cantidades muy pequeñas.

Nutriente: parte del alimento que es absorbida y utilizada por el cuerpo para obtener energía, formar y reparar tejidos y para protegerse frente a las enfermedades.

Nutrición: el estudio de los alimentos, la alimentación y las conductas relacionadas con la alimentación, y de cómo los nutrientes son utilizados por el cuerpo. También se usa este término para describir la ingesta de alimentos (p. ej. «Él debería tener una mejor nutrición»).

Obesidad: trastorno que se caracteriza por un exceso de grasa corporal. En adultos significa que la persona tiene un IMC igual a 30 o mayor.

Personas con VIH/SIDA: un término general para todas las personas infectadas con VIH, manifiesten o no síntomas de la infección.

Problemas derivados de la deficiencia de vitamina A: todas las alteraciones fisiológicas causadas por la falta de vitamina A, incluyendo signos clínicos y síntomas de la deficiencia.

Seguridad alimentaria familiar: situación que se da cuando una familia tiene alimentos suficientes, inocuos y nutritivos a lo largo de todo el año, de tal forma que todos sus miembros puedan satisfacer sus necesidades nutricionales y preferencias alimentarias y tener una vida activa y sana.

SIDA: síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Grupo de enfermedades causadas por el virus VIH.

Sistema inmune: todos los mecanismos que defienden al cuerpo de los agentes externos dañinos, particularmente virus, bacterias, hongos y parásitos.

Sobrepeso: trastorno en el cual la persona tiene un peso muy alto en relación a su estatura. En adultos significa que la persona tiene un IMC entre 25,0 y 29,9.

Sustituto de leche materna: cualquier alimento usado como sustituto parcial o total de la lactancia materna.

VIH: virus de inmunodeficiencia humano.

Vísceras: hígado, corazón, riñones, sangre, cerebro y otras partes comestibles de animales, aves o pescados (que no sean carne). Mientras más rojo es el color de la víscera, mayor es su contenido de hierro.