



EKO- DICCIONARIO SUPER FUDGIO

FIBRA – es la fuerza impulsora del sistema digestivo, imprescindible para buen funcionamiento de los intestinos, alivia y mejora posibles problemas digestivos y estreñimiento. Reduce el nivel del colesterol en la sangre, ayuda a prevenir la esclerosis, mantiene la glucemia bajo control y protege contra diabetes. La fibra suprime la sensación del hambre aumentando el volumen de la comida en el estómago, eficaz en dietas de adelgazamiento, limpia cuerpo de toxinas y metales pesados.

PROTEÍNA VEGETAL – procedente de las plantas, contiene aminoácidos esenciales. El nivel de aminoácidos es la única diferencia entre proteína vegetal y la de origen animal. Para obtener la proteína completa es conveniente combinar la proteína vegetal con proteínas procedentes de legumbres, cereales, semillas y frutos secos.

AZÚCAR BLANCO – también conocido como “muerte blanca”. El consumo excesivo de azúcar debilita nuestro sistema inmunológico, disminuye el nivel de vitamina B y de los minerales en nuestro organismo. Aumenta el colesterol en la sangre, acelera el envejecimiento de la piel, debilita las fibras y contribuye a las lesiones de los ligamentos. Las personas que consumen mucha azúcar padecen enfermedades articulares degenerativas, enfermedades cardiovasculares, tienen problemas digestivos y mala salud intestinal. Una dieta rica en azúcar es la principal causa de la aparición de caries dental. Actualmente, se conoce que las dietas ricas en azúcar pueden provocar un aumento excesivo de peso y resistencia a la insulina, lo cual predispone a padecer diabetes tipo 2, además de debilitar el buen funcionamiento de numerosas enzimas.

EMULGENTES – aditivos de uso en alimentación para ampliar el periodo de caducidad y aumentar el tiempo de consumo posible. Mayormente de origen vegetal; semillas, soja etc.

GLUTEN – presente en muchos tipos de cereales, es una glicoproteína. Entre otras funciones, actúa como elemento aglutinante, es el cemento que une los diversos ingredientes en panadería y pastelería, responsable de la consistencia elástica de las masas. Gluten es responsable de intolerancias en la población mundial.

ÍNDICE GLICÉMICO (IG) – un índice glicémico bajo contribuye en reducir los niveles de glucosa en la sangre después de comer. De esta manera se mejora la respuesta de la insulina (la hormona secretada por el páncreas que regula los niveles de azúcar) y esto provoca una mejor regulación tanto de los azúcares como de las grasas en la sangre. Los alimentos con índice glicémico bajo son recomendados para consumo de personas con problemas de diabetes, sobrepeso e intolerancias alimentarias etc.

CASEÍNA – la caseína es la proteína de la leche de vaca, que encontramos en todos los productos lácteos. Cada vez más personas padecen intolerancia a la caseína, casi 60 % de alergias a la leche está producida por caseína.



LACTOSA – La lactosa es un azúcar que está presente en todas las leches de los mamíferos: vaca, cabra, oveja y en la humana, y que también puede encontrarse en muchos alimentos preparados. Es el llamado azúcar de la leche, compuesto de glucosa y galactosa. La intolerancia a la lactosa significa que no hay suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida, que a su vez afecta buen funcionamiento del aparato digestivo.

CONSUMO SOSTENIBLE Y RESPONSABLE - una alimentación sostenible, una alimentación equilibrada y variada que además protege los recursos naturales. Los alimentos sostenibles son aquellos que se cultivan y procesan bajo condiciones medioambientales correctas sin utilizar productos fitosanitarios de origen químico, no se transportan a largas distancias y su fabricación o transformación se ha realizado economizando energía y sin utilizar aditivos perjudiciales para la salud. Consumo sostenible protege el medio ambiente y respeta las normas de protección a los animales.

ACEITE DE PALMA – está presente en todo tipo de productos procesados de alimentación, cosmética, higiene e incluso biocombustibles, por lo que es el aceite más producido y consumido en el mundo. Su masiva producción, principalmente en Asia, se ha llevado a cabo en las últimas décadas una auténtica deforestación masiva de miles de hectáreas de árboles para imponer el cultivo de esta palma aceitosa tan rentable para la industria, por ejemplo en Indonesia su producción desde los años 70 ha crecido 30 veces o en Malasia 12 veces y sigue creciendo.

PREBIÓTICO – contiene bacterias vivas que contribuyen al equilibrio de la flora intestinal, fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud.

PRODUCTO REFINADO- ALIMENTACION PROCESADA –

productos que son sometidos a procesos especiales que ofrecen mayor rentabilidad a los productores, un aumento de la oferta comercial y un almacenamiento temporal más largo. Un proceso que reduce notablemente valor nutricional de los productos.

ALIMENTO VEGANO – alimento que no es de origen animal ni procedente de productos derivados de la explotación de los animales. Alimento vegetal.

ALIMENTO VEGETARIANO – alimento vegetal que no es de origen animal como carne; incluyendo aves, carne de res, cerdo, pescado o marisco.

AGRICULTURA ECOLÓGICA – son técnicas agrarias que excluyen normalmente el uso, de productos químicos de síntesis como fertilizantes, plaguicidas, antibióticos, etc., con el objetivo de preservar el medio ambiente, mantener o aumentar la fertilidad del suelo y proporcionar alimentos con todas sus propiedades naturales. Es un agro-sistema social, ecológico y económicamente sostenible.

SUPERFOOD – superalimentos con una alta densidad de nutrientes, son los alimentos saludables que aportan beneficios para la salud.



SIROPE DE GLUCOSA-FRUCTOSA – un edulcorante líquido, transparente, obtenido del maíz después de un largo proceso, contiene 55% de glucosa, 42% de fructosa y 3% de otros azúcares. Muy barato en su producción y muy tóxico para el consumo humano. Provoca obesidad y aumenta el riesgo de infarto, cardiopatías, derrame cerebral, etc.

GRASAS LÁCTEAS – grasas de origen animal, su consumo prolongado y en exceso aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular al formar coágulos y trombos en la sangre, contienen el colesterol. Sustituir grasas de origen animal por grasas de origen vegetal nos brinda mejoras en la salud y evita el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

GRASAS TRANS – se obtienen a partir de las grasas insaturadas mediante la hidrogenación de aceites. Algunos alimentos, especialmente de origen animal, como la leche, la carne de ternera o de cordero, contienen algunas grasas trans de forma natural. Estas también aparecen por el calentamiento del aceite a altas temperaturas. Grasas trans están vinculadas al desarrollo de depósitos de grasa en las arterias que provoca un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

GRASAS HIDROGENADAS DE ORIGEN VEGETAL – las grasas hidrogenadas al contrario de las grasas vegetales en su estado natural, son muy perjudiciales, provocan las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, aumentan el nivel de colesterol malo y obesidad. Las grasas hidrogenadas se emplean con frecuencia en la elaboración de productos como aperitivos salados (palomitas, patatas fritas...), productos precocinados (empanadillas, croquetas, canelones, pizza...), bollería, galletas.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA – alimentación conforme con los principios de recursos humanos, naturales y medioambientales.

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA – procedentes de un sistema de producción agrícola que no utiliza productos químicos, ni productos modificados genéticamente, optimizando al máximo los recursos naturales.

ALIMENTACIÓN PROCESADA – alimentos tratados o modificados mediante algún proceso físico o químico con el fin de mejorar su conservación o sus características; sabor, aroma, textura, color, etc. Contiene aditivos nocivos, alimentos no recomendados para un consumo habitual, sin valor nutritivo.

