

El Abc... de los nutrientes.

Ácido ascórbico:

Vitamina C, se encuentra casi exclusivamente en los vegetales frescos. Actúa en el organismo como transportadora de oxígeno e hidrógeno, pero también interviene en la asimilación de ciertos aminoácidos, del ácido fólico y del hierro; tiene efectos antioxidantes y participa también de forma decisiva en los procesos de desintoxicación que se producen en el hígado y contrarresta los efectos de los nitratos (pesticidas) en el estómago.

Albúmina de huevo:

Proteína de la clara del huevo.

Aminoácidos:

Compuestos orgánicos a partir de los cuales se construyen las proteínas; se han aislado e identificado aproximadamente 21 aminoácidos distintos, 8 de los cuales son esenciales, es decir el organismo no los puede sintetizar y por lo tanto es necesario ingerirlos con la dieta.

Aminoácidos esenciales:

Aminoácidos para los cuales la síntesis es inadecuada para mantener las necesidades metabólicas de manera que tienen que ser suplidos en la dieta; estos aminoácidos son: triptófano, histidina, lisina, leucina, isoleucina, metionina, valina y fenilalanina.

Aminoácidos no esenciales:

Aminoácidos que el cuerpo es capaz de sintetizar para mantener los requerimientos metabólicos; estos son:

Ácido glutámico:

alanina, arginina, asparagina, cisteína, cistina, glicina, glutamina, ornitina, prolina, serina y tirosina.

Anabólica:

Condición metabólica donde se sintetizan nuevas moléculas (crecimiento).

Anabólicos:

Sustancias que tiene como función principal la síntesis de las proteínas corporales.

Anabolismo:

Conjunto de reacciones metabólicas que conducen a la síntesis de los compuestos necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de las estructuras de un organismo.

Anfetaminas:

Fármacos que provocan euforia, disminución del sueño y reducción de la sensación de hambre y fatiga.

Arteriosclerosis:

Endurecimiento de las paredes de las arterias.

ATP:

Adenosina trifosfato.

Avicel:

Celulosa microcristalina.

Bioflavonoides:

Parte del complejo C, necesario para la adecuada función y absorción de vitamina C; ayuda a resistir infecciones, nutren la integridad y fortalecen los capilares y células del cuerpo.

Calcio:

Es un mineral que en el cuerpo cumple un papel esencial en la formación de los huesos, tejidos duros, dientes y los mantiene fuertes.

También participa en la coagulación de la sangre, las funciones musculares, y es vital para la transmisión nerviosa.

Catabolismo:

Conjunto de reacciones enzimáticas por las cuales el organismo degrada los glucósidos, lípidos y proteínas ingeridos como nutrientes, y obtiene los materiales (moléculas pequeñas) y la energía necesaria para la biosíntesis (anabolismo). //Destrucción de fibra muscular.

Creatina:

La Creatina es una sustancia producida por nuestro cuerpo (en el hígado) y almacenada en la fibra muscular. Se libera en forma de alta energía como un combustible inmediato del cuerpo cuando se realiza alguna actividad física.

Colina:

Vitamina que forma parte del grupo B y que produce en el cerebro una sustancia que fortalece la memoria y participa también en la transmisión de los impulsos nerviosos. Al tomar gran cantidad de esta vitamina debe tomarse también calcio para compensar el exceso de fósforo que se produce en el organismo.

Enzimas:

Moléculas diminutas que desencadenan determinadas reacciones. Ayudan a procesar los alimentos entre otras cosas. Nosotros hacemos nuestras propias enzimas y otras ya vienen en los alimentos.

Enzimas digestivas:

Sustancias que actúan sobre los alimentos para dejarlos en su forma más simple y puedan ser absorbidos.

Esteroides Anabólicos:

Son una versión sintética de la hormona masculina testosterona.(Los cuales ayudan a una máxima síntesis de las proteínas, promoviendo un balance de nitrógeno positivo en los músculos)

Fenilalanina:

Aminoácido que forma parte de gran número de proteínas.

Flatulencia:

Combinación de gases generados por trastornos digestivos, producidos cuando las bacterias en el intestino se nutren por las porciones no absorbidas de ciertos alimentos.

Fósforo:

Es un mineral que se encuentra presente en todos los alimentos, sobre todo en los alimentos ricos en calcio. Es esencial para la producción de energía a través de los alimentos.

Fructuosa:

Azúcar extraída de las frutas.

Garcinia cambogia:

Ácido hidrocítrico que inhibe el exceso de apetito y regula la secreción de jugos gástricos. Favorece el consumo de las grasas acumuladas en los tejidos transformándolas en energía, ayuda a metabolizar los carbohidratos que ingerimos diariamente con los alimentos.

L-Carnitina:

La L-Carnitina es un aminoácido que se produce naturalmente en el hígado. Es un gran reductor de triglicéridos que moviliza las grasas de los tejidos y permite su adecuada utilización por las células en el metabolismo energético.

L-Glutamina:

La L-Glutamina es un aminoácido que se encuentra en grandes cantidades en los músculos. Este aminoácido ayuda a mantener y desarrollar la masa muscular evitando que se presente una disminución de la misma (metabolismo destructivo) causado por la falta de L-glutamina durante los períodos de ejercicio.

Lipotrópico:

Sustancia que favorece la eliminación de grasas.

L-Lisina:

Aminoácido vital para la fabricación de proteínas esenciales para el cuerpo.// Es uno de los más importantes aminoácidos porque, en asociación con varios aminoácidos más interviene en diversas funciones, incluyendo el crecimiento, reparación de tejidos, anticuerpos del sistema inmunológico y síntesis de hormonas.

L-Taurina:

Estimula la hormona del crecimiento en asociación con otros aminoácidos, esta implicada en la regulación de la presión sanguínea, fortalece el músculo cardíaco y vigoriza el sistema nervioso.

Metabolismo:

Conjunto de modificaciones que sufre una sustancia desde su entrada en el interior de un organismo hasta su transformación final.

Pepsina:

Enzima segregada por la membrana mucosa del estómago. Es el principio más importante del jugo gástrico.

Péptidos:

Relativo a la pepsina o a la digestión.

Picolinato de cromo:

Es un mineral traza esencial (metal de transición) cuya principal y más importante acción es potenciar la acción de la insulina a nivel celular.

Polinicotinato de cromo:

Es un compuesto que permite que el organismo absorba 300 veces más el cromo que mineral solo y 150 veces más que el picolinato de cromo. La función del cromo dietético es la de ser un cofactor de la insulina (ayuda a que la insulina trabaje mejor). La insulina es necesaria para el metabolismo de grasa y proteínas.

Proteínas:

Sustancia orgánica formada por la unión de moléculas sencillas, llamadas aminoácidos. (Existen de Suero de leche, de huevo llamadas albuminas, de soya, de caseinato de calcio)

Radicales libres:

Fragmentos químicos altamente reactivos que pueden producir irritación en las paredes de las arterias e iniciar el proceso de arteriosclerosis si la vitamina E no está presente. Generalmente son perjudiciales.

Rebote: Descomposición por falta de algún nutriente.

Sacarosa:

Azúcar ordinario.

Sanitizado:

Tratamiento especial por el cual se elimina la contaminación microbiológica en determinado producto.

Sodio:

Es un mineral que se encuentra presente en casi todos los alimentos como un ingrediente natural o como un ingrediente añadido durante el proceso de elaboración la principal fuente es la sal de mesa. Este mineral contribuye al proceso digestivo manteniendo una presión osmótica adecuada y en colaboración con el potasio, regula el equilibrio de los líquidos.

Suero de leche:

La proteína de suero es uno de los principales productos los cuales ayudan a obtener masa muscular magra.

Vitamina A (Betacaroteno):

Es un antioxidante liposoluble*. La vitamina A y su precursor betacaroteno, son poderosos reductores de radicales libres y son necesarios para mantener la salud de la piel y de las membranas mucosas, es fundamental para la salud de los ojos y aumenta la

resistencia inmunológica. Los carotenos son extractos de origen natural que actúan contra las sustancias cancerígenas.

Vitamina B1 (Tiamina):

La tiamina es indispensable para la nutrición de las células nerviosas, y afecta el metabolismo de los carbohidratos en el cuerpo; se encuentra comúnmente en alimentos tales como los frijoles, harina integral, levadura de cerveza, granos y cereales vitaminados y fortificados.

Vitamina B2 (Riboflavina):

Vital para el crecimiento, la reproducción y el buen estado de la piel, uñas, cabellos y membranas mucosas. También beneficia la visión.

Vitamina B3 (Niacina):

Ayuda a mantener una piel sana y un sistema digestivo eficiente. Útil para el cerebro y el sistema nervioso.

Vitamina B5 (Acido pantoténico):

Se encuentra en casi todos los alimentos no procesados en exceso ni congelados. Útil para cicatrizar heridas y prevenir la fatiga; ayuda a la formación de las células, al crecimiento y al desarrollo del sistema nervioso.

- **Vitamina B6 (Piridoxina):**

Estimula el sistema nervioso.

Vitamina B8 (Biotina):

También conocida como vitamina H. Útil para combatir la depresión, para el tratamiento de la calvicie y para que el cabello no se quede blanco, ayuda a aliviar los dolores musculares.

Vitamina B9 (Acido folico):

Es vital durante el crecimiento ya que participa en la síntesis del ADN, favorece el buen estado del cutis, retarda la aparición de las canas y ayuda a aumentar la leche materna.

Vitamina B12 (Cobalamina):

Se encuentra principalmente en alimentos de origen animal, útil en la regeneración rápida de los glóbulos rojos y de la médula ósea, mejora la concentración de la memoria.

Vitamina C (Ácido ascórbico):

Es un importante antioxidante hidrosoluble** que actúa potenciando el efecto de otros antioxidantes tal como sucede con la Vitamina E. La Vitamina C es un ingrediente indispensable en los procesos metabólicos de nuestro cuerpo y entre otros beneficios protege las células del cerebro y la médula espinal, estimula el sistema inmune y disminuye la incidencia de coágulos sanguíneos.

Vitamina D (Calciferol):

Ayuda a absorber el calcio y fósforo útiles para el mantenimiento del sistema nervioso, dientes sanos y huesos; vital para la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

Vitamina E (Tocoferol):

Es un antioxidante liposoluble que previene la oxidación de las sustancias oleosas que protegen las células, incrementa la respuesta inmune, previene la formación de cataratas y puede reducir el riesgo de daños a la arteria coronaria. Para potenciar su efecto debe tomarse con Selenio. La Vitamina E es además reconocida como una sustancia indispensable para mantener una salud general que nos proporcione una calidad de vida aceptable. Ayuda a metabolizar la glucosa en la sangre, es vital en la síntesis o transformación de grasas y proteínas.

Zinc:

Es un mineral vital para el crecimiento y para la producción de insulina y las resistencias naturales; regula el desarrollo sexual.