

## A

**à la carte / a la carta** En un menú, sin guarniciones; cada producto tiene un precio por separado. (pág. 251)

**\*accurate / \*preciso** Factual o libre de error. (pág. 214)

**acid / ácido** Químico que sabe agrio. (pág. 381)

**action plan / plan de acción** Manera de alcanzar metas paso a paso. (pág. 14)

**additive / aditivo** Sustancia añadida a los alimentos durante su procesado para hacerlos más seguros, más atractivos o más nutritivos. (pág. 53)

**\*adhere/ \*adherir** Seguir algo como una pauta o instrucción. (pág. 507)

**aerobic activity / actividad aeróbica** Actividad que trabaja el corazón y los pulmones. (pág. 20)

**\*affect / \*afectar** Dar forma o influenciar; producir un efecto o cambio. (págs. 119, 224)

**al dente / al dente** Tierno pero un poco firme. (pág. 359)

**allergen / alérgeno** Sustancia proteínica en los alimentos que provoca una reacción alérgica. (pág. 199)

**anticipate / anticipar** Esperar o predecir. (pág. 69)

**antidote / antídoto** Sustancia que funciona contra un veneno. (pág. 85)

**antioxidant / antioxidante** Sustancia que ayuda a prevenir la oxidación. (pág. 441)

**appetite / apetito** Deseo psicológico por comida. (pág. 11)

**appetizer / aperitivo** Porción pequeña de alimentos servidos al comienzo de una comida. (pág. 229)

**appropriate / apropiado** Adecuado para un objetivo, persona u ocasión en particular. (págs. 82, 108)

**atherosclerosis / arterioesclerosis** Endurecimiento de las arterias (pág. 202)

## B

**bacteria / bacterias** Organismos microscópicos vivientes. (pág. 66)

**bakeware / enseres para hornear** Ollas y sartenes para asar en el horno. (pág. 270)

**batter / batido** Mezcla de harina suficientemente delgada para vertirse o servirse con cuchara. (pág. 466)

**biscuit method / método batiente** Proceso por el cual se granula la grasa en los ingredientes secos, se añade el líquido y se amasa la mezcla. (pág. 472)

**bisque / crema** Sopa espesa y sabrosa hecha con mariscos, pollo o vegetales finamente machacados o molidos. Las cremas usualmente se hacen con mantequilla y crema. (pág. 490)

**body composition / composición corporal** Medida de cuánto hueso, músculo, fluido y grasa corporal tiene una persona. (pág. 149)

**body image / imagen corporal** Cómo una persona ve su propio cuerpo. (pág. 151)

**Body Mass Index (BMI) / Índice de masa corporal (IMC)** Medida de la composición usada como indicador de obesidad. (pág. 149)

**bran / salvado** La capa externa y áspera del grano. (pág. 352)

**brunch / desayuno-almuerzo** Una combinación de desayuno y almuerzo. (pág. 228)

**buffet service /servicio de bufé** Platos de comida dispuestos en una mesa o mesón. La gente se sirve la comida, y luego llevan su plato al área de comedor. (pág. 330)

## C

**calorie / caloría** Unidad de energía. (pág. 21)

**carbohydrate /carbohidrato** Nutriente que sirve al cuerpo como fuente principal de energía. (pág. 97)

**carbohydrate loading /carga de carbohidratos** Estrategia para incrementar el almacenamiento de energía en los músculos. (pág. 166)

**cardiopulmonary resuscitation (CPR) / resucitación cardiopulmonar**

Técnica de salvamento para reanudar la respiración y el latido del corazón. (pág. 85)

**cardiorespiratory endurance / resistencia cardiorrespiratoria** Capacidad del corazón y los pulmones para mantener la actividad del cuerpo. (pág. 20)

**carotenoid / carotenoide** Pigmento que le da a los vegetales su color amarillo oscuro, anaranjado y rojo. (pág. 369)

**cereal grain / cereal** Semilla de hierba procesada y cocinada que se hace comestible. (pág. 355)

**chemical change / cambio químico** Cambio en la sustancia alimenticia. (pág. 302)

**chiffon cake / torta chiffon** Cruce entre la torta esponjosa y la torta grasosa. (pág. 506)

**chlorophyll / clorofila** Pigmento verde de los vegetales. (pág. 368)

**chowder / chowder** Sopa espesa con pedazos de vegetales, pescado o mariscos. (pág. 490)

**cider / sidra** Bebida hecha al exprimir el jugo de una fruta. (pág. 384)

**citrus fruit / fruta cítrica** Fruta de cáscara gruesa y pulpa jugosa. (pág. 380)

**coagulate / coagular** Espesar. (pág. 397)

**cobbler / cobbler** Postre de fruta horneado con una cubierta de masa de galleta. (pág. 509)

**combination food / comida combinada** Comida con varios ingredientes de dos o más grupos alimenticios. (pág. 132)

**\*community / \*comunidad** Grupo de gente que vive en una misma área. (págs. 43, 370)

**comparison shopping / comparar antes de comprar** Comparar precios de diferentes maneras, tamaños y marcas para obtener el mejor precio. (pág. 240)

**condiment / condimento** Sustancia agregada en pequeñas cantidades a las comidas, generalmente en la mesa, para mejorar, arreglar o complementar su sabor. (pág. 293)

**\*conduct / \*conducta** Modo de comportamiento. (pág. 333)

**conduction / conducción** Transferencia de energía a través del contacto directo entre un elemento de calor y un alimento. (pág. 305)

**\*conflict / \*conflicto** Desacuerdo u oposición. (pág. 217)

**\*consistent / \*consistente** Marcado por la continuidad. (pág. 468)

**contaminate /contaminar** Hacer impuro. (pág. 66)

**\*contribute /\*contribuir** Aportar a algo. (pág. 269)

**convection / convección** transporte de calor a través de la circulación o fluido de moléculas de gas o líquido. (pág. 305)

**convection oven / horno de convección** Electrodoméstico de cocina que usa un ventilador para circular el aire caliente a alta velocidad. (pág. 266)

**convenience cooking / cocina fácil** Cocinar usando comidas fáciles de preparar parcial o completamente preparadas o alimentos procesados. (pág. 282)

**convenience food / comidas fáciles de preparar** Comida parcialmente preparada o lista para comer. (pág. 225)

**\*convenient / \*conveniente** Fácil de usar. (pág. 426)

**conventional oven / horno convencional** Electrodoméstico de cocina que circula aire caliente en la comida. (pág. 266)

**cooking power / potencia** La cantidad de electricidad que usa un microondas para generar las microondas. (pág. 310)

**cookware / utensilios de cocina** Ollas y sartenes que se usan más que todo sobre la estufa. (pág. 270)

**coronary heart disease /enfermedad coronaria** Enfermedad cardiovascular (corazón y vasos sanguíneos). (pág. 202)

**cover / cubierto** Otro nombre para puesto de mesa. (pág. 331)

**crisp / crisp** Postre de fruta horneado cubierto de una mezcla dulce de migajas. (pág. 509)

**cross-contamination / contaminación cruzada** Propagación dañina de bacterias de un alimento a otro. (pág. 70)

**crouton / picatoste** Cubito de pan crujiente y seco. (pág. 457)

**\*crucial / \*crucial** Importante; crítico; esencial. (pág. 84)

**cuisine / cocina** Comidas típicas y maneras de preparar los alimentos asociados a un grupo cultural. (pág. 38)

**cuisine / cocina** Comidas y estilos de cocinar específicos. (pág. 251)

**culture / cultura** Creencias, valores y comportamientos compartidos de un grupo de gente. (pág. 8)

**culture / cultura** Creencias, valores, actitudes, comportamientos, historia y expresiones compartidas por un grupo de gente. (pág. 39)

**cultured product / producto de cultivo** Producto lácteo hecho de la fermentación de leche con cultivos de bacterias.(pág. 396)

**curd / cuajada** Grumos sólidos pequeños que se forman cuando la leche se corta. (pág. 399)

**curdle / cuajar** Separar en pequeños grumos (cuajarones) y líquido acuoso (suero) al coagularse las proteínas. (pág. 397)

**cured meat / carne curada** Carne tratada con sal, azúcar y nitrato de sodio para retardar el deterioro y añadir sabores característicos. (pág. 413)

**custard / flan** Mezcla dulce cocinada de huevos y leche. (pág. 504)

**custom / costumbre** Manera tradicional en la que un grupo de gente se comporta. (pág. 39)

**customary measurement system /Sistema inglés** Sistema de medidas comúnmente usado en Estados Unidos. (pág. 285)

## D

**Daily Values (DV) / valor nutricional diario (VN)** Cantidad recomendada en un plan alimenticio de 2,000 calorías al día. (pág. 239)

**danger zone / zona peligrosa** Rango de temperatura entre 40°F y 140°F en el cual las bacterias crecen con mayor rapidez. (pág. 72)

**dehydration / deshidratación** Pérdida significativa de los fluidos corporales. (pág. 163)

**dehydration / deshidratación** Problema grave de salud causado por falta de agua. (pág. 27)

**denaturing / desnaturalización** Proceso de descomposición estructural de las proteínas. (pág. 397)

**\*determine / \*determinar** Decidir al mirar las posibilidades. (pág. 149)

**\*develop / \*desarrollar** Promover el crecimiento de algo; crear o criar lentamente. (págs. 162, 358, 399)

**diabetes / diabetes** Condición en la que el cuerpo no puede controlar adecuadamente el azúcar de la sangre. (pág. 200)

**diet / dieta** Todo lo que se come y bebe. (pág. 114)

**Dietary Guidelines for Americans / Guías Alimenticias para los Estadounidenses** Pautas basadas en la ciencia sobre la nutrición y la actividad física para los estadounidenses sanos mayores de dos años. (pág. 114)

**\*differentiate / \*diferenciar** Ver la diferencia (pág. 310)

**discretionary calorie / caloría discrecional** Caloría extra que puede consumirse después de comer suficiente de otros grupos alimenticios mientras se mantenga dentro del presupuesto total de calorías. (pág. 136)

**diversity / diversidad** Variedad de gente de diferentes razas y culturas. (pág. 38)

**dough / masa** Mezcla de harina suficientemente consistente para darle forma con la mano, enrollarse o cortarse. (pág. 466)

**dovetailing / sincronizar** Hacer dos tareas simultáneamente. (pág. 320)

**drupe / drupa** Fruta de semilla grande que crece en un árbol. (pág. 381)

**dry-heat cooking /cocción por calor seco** Cocinar alimentos al descubierto, sin añadir agua o aceite. (pág. 306)

## E

**eating disorder / trastorno alimenticio** Enfermedad que implica actitudes dañinas hacia el cuerpo, hacia sí mismo y hacia la comida. (pág. 196)

**\*economic / \*economía** Factor de producción; o relacionado a la producción, desarrollo y manejo de la riqueza material. (pág. 236)

**\*effect / \*afectar** Influir o provocar un resultado. (pág. 408)

**egg substitute /sustituto del huevo** Alternativa de huevos hechos de claras solamente. (pág. 425)

**electrolyte /electrolito** Mineral que ayuda a mantener el balance de los líquidos corporales. (pág. 164)

**empty-calorie food / comida de calorías vacías** Comida pobre en nutrientes y cuyas calorías vienen de la adición de azúcares, grasas o ambos. (pág. 133)

**emulsifier / emulsificador** Cubre las gotas de aceite para que se dispersen de forma pareja en un líquido. (pág. 459)

**emulsion / emulsión** Mezcla de líquidos, cuyas gotas no son miscibles entre sí. (pág. 458)

**endosperm / endosperma** Parte interior del grano. (pág. 352)

**endurance / resistencia** Habilidad de continuar una actividad física por un período prolongado sin cansarse demasiado. (pág. 20)

**energy balance / balance energético** Balance entre lo que se come y la energía que se gasta. (pág. 152)

**Energy Star / Energy Star** Etiqueta que indica la eficiencia de energía. (pág. 264)

**EnergyGuide label / Etiqueta de EnergyGuide** Etiqueta que compara el consumo y el costo de energía de un electrodoméstico. (pág. 264)

**\*enhance / \*realzar** Mejorar en calidad o valor. (pág. 467)

**enrich / enriquecer** Añadir de nuevo a los alimentos los nutrientes que se habían perdido durante su procesado. (pág. 53)

**entrée / plato fuerte** Plato principal. (pág. 251)

**environment / ambiente** Todos los factores externos que influyen la vida y las actividades de la gente. (pág. 40)

**\*environment / \*ambiente** Circunstancias o condiciones por las cuales estamos rodeados. (pág. 174).

**enzyme / enzima** Proteína especial que ayuda a provocar las reacciones químicas. (pág. 369)

**\*essential / \*esencial** Necesario o importante. (pág. 438)

**\*establish / \*establecer** Instaurar (pág. 325)

**\*estimate / \*cálculo** Cantidad inexacta; uso del conocimiento para adivinar. (págs. 126, 240)

**ethnic food / alimentos étnicos** Alimento disfrutado comúnmente por un grupo étnico. (pág. 39)

**etiquette / etiqueta** Comportamiento educado que demuestra respeto y consideración hacia los demás. (pág. 333)

**\*examine / \*examinar** Estudiar detenidamente. (pág. 186)

**\*exceed / \*exceder** Superar o ser más que. (pág. 50)

**\*expose / \*exponer** Entrar en contacto con o hacerse asequible a una acción en particular. (pág. 441)

**extract / extracto** Sabor concentrado obtenido de alimentos o plantas. (pág. 467)

## **F**

**\*factor / \*factor** Elemento que contribuye al bienestar, tal como la genética o cierto evento en la vida. (pág. 6)

**fad diet / dieta de moda** Programa para perder peso que es popular por un período corto de tiempo, con frecuencia, basado en información errónea. (pág. 155)

**family style / estilo familiar** Método de servir en el que la comida se coloca en la mesa. La gente se sirve a sí misma y se pasa la comida de unos a otros. (pág. 330)

**fermentation / fermentación** Reacción química que divide lentamente los compuestos complejos en sustancias similares. (pág. 396)

**fetus / feto** Bebé en el vientre que ha adquirido sus características básicas y que ha dejado de ser un embrión. (pág. 172)

**fiber / fibra** Material de las plantas que no puede ser digerido. (pág. 97)

**fillet / filete** Lonjas de carne laterales separadas del esqueleto del pez. (pág. 413)

**finfish / pez de aleta** Pez con aletas, columna y branquias. (pág. 413)

**first aid / primeros auxilios** Cuidado inmediato que previene más daño y alivia el dolor. (pág. 85)

**flammable / inflamable** Que arde con facilidad. (pág. 84)

**flat bread / pan de pita** Pan hecho con muy poca o nada de levadura. (pág. 471)

**flatware / cubertería** Cuchillos, tenedores y cucharas para comer. (pág. 331)

**flavonoid / flavonoide** Pigmento que da a los vegetales los colores rojo, morado y azul. (pág. 369)

**flavor / sabor** Combinación del sabor, olor y textura de las comidas. (pág. 12)

**flexibility / flexibilidad** Habilidad de mover los músculos y articulaciones hasta su máximo rango de movimiento. (pág. 20)

**foam cake / torta esponjosa** Torta hecha con claras de huevo rígidamente batidas, lo cual hace la torta muy ligera y esponjosa. Es más baja en grasa que las tortas grasosas. (pág. 506)

**food / alimento** Forma de materia compuesta por muchos químicos diferentes que pueden ser digeridos y usados por un organismo como fuente de nutrición y energía. (pág. 302)

**food allergy / alergia a un alimento** Reacción alérgica a una sustancia en un alimento. (pág. 199)

**food budget / presupuesto para comida** Cantidad de dinero que una familia planea gastar en comida. (pág. 236)

**food jag / preferencia por un solo alimento** Deseo por un tipo de alimento por largos períodos de tiempo (pág. 176)

**food processing / procesamiento de alimentos** Preparación y manipulación de alimentos para la seguridad, nutrición, conveniencia y atractivo. (pág. 52)

**food science / ingeniería de alimentos** Estudio de la naturaleza de los alimentos y los cambios que en ellos ocurren. (pág. 302)

**foodborne illness / enfermedades causadas por alimentos contaminados** Infección gastrointestinal aguda causada por alimentos que contienen bacterias dañinas. (pág. 66)

**fortify / fortificar** Adicionar nutrientes que no están presentes naturalmente en los alimentos. (pág. 53)

**freezer burn / quemadura por congelación** Áreas blancas de resequeidad causadas por el empaque inapropiado o inadecuado antes de congelar. (pág. 72)

**fruit juice concentrate / concentrado de jugo de fruta** Jugo al que se le extrae la mayoría del agua. (pág. 384)

**fruit nectar / néctar de fruta** Bebida espesa y dulce de jugo de fruta y pulpa, que contiene fibra. (pág. 383)

**frying / freír** Cocinar en grandes o pequeñas cantidades de grasa. (pág. 308)

## G

**garnish / aderezo** Decoración comestible que añade color, textura, sabor, temperatura o forma a una comida. (pág. 336)

**galatinization / gelatinización** Uso de almidón para espesar un líquido. (pág. 496)

**generic brand / producto genérico** Marca que generalmente tiene una etiqueta simple y sin nombre. (pág. 240)

**germ / germen** Base pequeña de la semilla. (pág. 352)

**giblet / menudillo** Órgano interno comestible del ave, como el corazón, el hígado o molleja. (pág. 412)

**gluten / gluten** Proteína elástica, parecida al almidón. (pág. 469)

**gluten intolerance / intolerancia al gluten** Incapacidad de digerir el gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y algunas veces en la avena. (pág. 198)

## H

**health claim / declaraciones de propiedades saludables de los alimentos** Declaración acerca de ciertos beneficios curativos de un alimento. (pág. 239)

**health fraud / fraude en salud** Enfoque falso y posiblemente dañino del cuidado de la salud. (pág. 216)

**health risk / riesgo de salud** Posibilidad de desarrollar problemas de salud. (pág. 114)

**healthy weight / peso ideal** Peso apropiado de una persona basado en su edad, estatura, patrón de crecimiento y contextura física. (pág. 149)

**heaping / rebosante** Medida de tasa o cuchara que va más arriba del ras. (pág. 286)

**Heimlich maneuver / maniobra de Heimlich** Técnica de primeros auxilios para los atragantamientos. (pág. 85)

**herb / hierba** Hoja aromática, comestible usada para condimentar comidas. (pág. 292)

**herbal supplement / suplemento herbal** Sustancia que viene de las plantas. (pág. 217)

**high blood pressure / presión sanguínea alta** Condición que presenta demasiada presión en el corazón y arterias en cada latido. (pág. 202)

**high density lipoprotein / lipoproteína de alta densidad** Tipo de proteína que transporta el colesterol de la sangre y las paredes de las arterias al hígado. (pág. 202)

**homogenized / homogenizado** Proceso para romper los glóbulos de grasa en pequeñas gotas y mezclarlas permanente y uniformemente en la leche. (pág. 397)



**hunger / hambre** Necesidad física por comida. (pág. 11)

**hydrogenation / hidrogenación** Proceso de añadir hidrógeno a las grasas no saturadas. (pág. 440)

## I

**impulsive buying / comprar compulsivamente** Comprar algo que no se necesita sólo por ser atractivo. (pág. 236)

**in season / en temporada** Frutas y vegetales cosechados en el período del año en que están maduros. (pág. 370)

**\*indicate / indicar** Mostrar o señalar. (pág. 264)

**\*influence / influenciar** Afectar o dominar. (pág. 127)

**ingredient / ingrediente** Uno de los alimentos necesarios para la preparación de una receta. (pág. 282)

**Intensity / intensidad** Cuán duro trabaja el cuerpo durante una actividad física. (pág. 25)

**irradiation / irradiación** Pasar un alimento a través de energía radiante para destruir algunas de las bacterias patógenas. (pág. 53)

## K

**knead / amasar** Trabajar la masa doblándola, presionándola y volteándola repetidamente. (pág. 472)

## L

**lactate / lactar** Producir leche. (pág. 173)

**lato-ovo-vegetarian / lacto-ovo-vegetariano** Persona que come productos lácteos y leche además de alimentos provenientes de las plantas. (pág. 186)

**lactose intolerance / intolerancia a la lactosa** Incapacidad de digerir la lactosa, el azúcar que se encuentra en los productos lácteos. (pág. 198)

**lactose / lactosa** El azúcar natural de la leche. (pág. 394)

**lacto-vegetarian / lacto-vegetariano** Persona que consume productos lácteos y alimentos provenientes de plantas pero no huevos. (pág. 186)

**lean meat / carne magra** Carne que tiene menos contenido de grasa, grasa saturada y colesterol. (pág. 406)

**leavening agent / levadura** Sustancia que hace crecer las comidas horneadas. (pág. 467)

**legume / legumbre** Semilla o fruto que se cría en vainas. (pág. 424)

**level off / rasar** Raspar cualquier exceso del borde de una taza de medir, usando un filo recto. (pág. 286)

**life cycle / ciclo de vida** Período de tiempo que va desde la concepción hasta la edad adulta. (pág. 172)

**lifestyle / estilo de vida** Modo en el que una persona vive su vida. (pág. 6)

**lipid / lípido** Grasa que circula en el torrente sanguíneo. (pág. 202)

**\*logical / lógico** Razonable. (pág. 407)

**low birth weight / bajo peso al nacer** Peso de un recién nacido menor de 5 1/2 libras (2.5 kg). (pág. 172)



**low-density protein / lipoproteína de baja densidad** Tipo de proteína que deposita el colesterol de la sangre en las paredes de las arterias, causando arterioesclerosis. (pág. 202)

## M

**Maillard reaction / reacción de Maillard** Reacción química en la carne que causa la coloración marrón. (pág. 409)

**major appliance / electrodoméstico grande** Electrodoméstico de gran tamaño. (pág. 264)

**malnutrition / desnutrición** Nutrición pobre causada por la deficiencia de nutrientes, escasez de comida o pobreza. (pág. 107)

**marbling / marmolado** Parches de grasa en la carne. (pág. 406)

**marinade / adobo** Mezcla de alimentos ácidos, como jugos cítricos o vinagre y especias. (pág. 409)

**meat cut / corte de carne** tajada o porción de una parte específica del animal. (pág. 409)

**media literacy / competencia en información** Habilidad de saber cómo encontrar fuentes de información confiable, evaluar cuán precisa es la información y aplicar lo que se aprende. (pág. 214)

**menu / menú** Lista de comidas ofrecidas. (pág. 224)

**meringue / merengue** Mezcla dura de claras de huevo y azúcar batidos. (pág. 509)

**metric system / sistema métrico** Sistema de pesos y medidas basado en los múltiplos de diez. (pág. 285)

**microwave / microondas** Electrodoméstico que cocina alimentos usando radiación electromagnética. (pág. 309)

**microwave oven / horno de microondas** Electrodoméstico de cocina que cocina con ondas de energía que producen calor en el interior de los alimentos. (pág. 266)

**mineral / mineral** Nutriente inorgánico esencial para la salud y el crecimiento. (pág. 102)

**\*minimize / minimizar** Rebajar o quitar; reducir o restar. (págs. 119, 380)

**\*mixture / mezcla** Combinación de productos o ingredientes. (pág. 454)

**moist-heat cooking / cocción por calor húmedo** Cocinar alimentos usando líquido caliente, vapor caliente o ambos. (pág. 307)

**muffin method / método del mollete** Proceso por el cual los líquidos y los ingredientes secos se mezclan separadamente y después se revuelven juntos hasta que se combinan. (pág. 471)

**MyPyramid / MyPyramid** Guía alimenticia del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. (pág. 126)

## N

**national brand / marca nacional** Marcas vendidas por grandes compañías alimenticias. (pág. 240)

**nutrient / nutriente** Químico que realiza una función específica en el cuerpo. (pág. 96)

**nutrient content claim / declaraciones de contenido nutricional** Declaración acerca de que un alimento tiene más o menos de un nutriente o de una sustancia alimenticia. (pág. 239)

**nutrient-dense food / alimentos nutritivos de alta densidad** Alimento que proporciona grandes cantidades de vitaminas y minerales con pocas calorías. (pág. 115)

**Nutrition Fact / Contenido Nutricional** Información específica sobre la nutrición en una porción de comida. (pág. 239)

**nutrition / nutrición** Proceso por el cual el cuerpo usa los nutrientes en los alimentos para crecer y mantenerse. (pág. 6)

## O

**obesity / obesidad** Condición en la cual se tiene una cantidad significativa o enorme de exceso de grasa corporal. (pág. 151)

**\*obtain / obtener** Recibir o conseguir por planeamiento o acción. 187)

**oil / aceite** Grasa líquida a temperatura ambiente. (pág. 438)

**omelet / omelet** Comida parecida a un panqueque grande de huevos. (pág. 430)

**open dating / fechado de apertura** Panqueques marcados con las fechas que indican por cuánto tiempo el producto permanecerá fresco. (pág. 243)

**open-face sandwich / sándwich de cara abierta** Sándwich que sólo tiene la tajada de pan de abajo. (pág. 483)

**organ meat / carne de órganos** Carne del hígado, corazón, riñón, y lengua. (pág. 406)

**organic farming / agricultura orgánica** Cultivo de alimentos sin fertilizantes sintéticos o pesticidas. (pág. 50)

**\*original / original** Relacionado al principio. (pág. 495)

**overweight / sobrepeso** Condición de tener demasiada grasa corporal. (pág. 151)

**ovo-vegetarian / ovo-vegetariano** Persona que consume huevos y alimentos provenientes de las plantas, pero no consume productos lácteos. (pág. 186)

**oxidation / oxidación** Cambios causados por el contacto con el oxígeno. (pág. 441)

## P

**papillae / papilas** Protuberancias diminutas en la lengua que contienen los botones gustativos. (pág. 12)

**pasteurized / pasteurizado** Tratamiento de calor para eliminar las bacterias que pueden causar enfermedades o cortar la leche. (pág. 397)

**pastry / pastel** Mezcla de harina, grasa, agua fría y sal. (pág. 508)

**\*perceive / percibir** Observar o tomar conciencia. (pág. 197)

**\*percentage / porcentaje** Porción de un todo. (pág. 21)

**perishable / perecedero** Que se hecha a perder fácilmente. (pág. 72)

**pesticide / pesticida** Veneno que mata insectos y otras plagas. (pág. 84)

**physical activity / actividad física** Uso de los músculos para mover el cuerpo. (pág. 20)

**physical change / cambio físico** Cambio en la forma o tamaño, pero no en la estructura química. (pág. 302)

**physical fitness / buena forma física** Tener la energía y habilidad de hacer todo lo que se quiere y necesita en la vida diaria. (pág. 20)

**place setting / puesto de mesa** Disposición de vajilla y cubiertos para una persona en la mesa. (pág. 331)

**plate serving / servicio de mesa** Tipo de servicio en el que la comida se sirve en cada plato y luego se trae el plato a la mesa. (pág. 330)

**poison control center / centro de control de venenos** Instalación médica que da asesoramiento gratis acerca del manejo de emergencias por veneno. (pág. 85)

**pome / pomo** Fruta con núcleo y semillas que crece en árboles. (pág. 381)

**\*potential / potencial** Posibilidad de crecimiento y desarrollo. (pág. 23)

**poultry / carne de aves de corral** Pollo, pavo u otras aves criadas para el consumo. (pág. 406)

**prenatal / prenatal** Período entre la concepción y el nacimiento. (pág. 172)

**pre-preparation step / paso antes de la preparación** Paso que se hace para tener los alimentos y el equipo listo. (pág. 320)

**\*principle / principio** Regla establecida para regir una acción. (pág. 505)

**\*process / proceso** Función o actividad natural continua. (pág. 96)

**\*process / proceso** Acción o serie de acciones, cambios o funciones que traen un resultado. (pág. 352)

**produce / producto agrícola** Vegetales, frutas y hierbas frescas. (pág. 370)

**\*project / proyecto** Estimar o planear con antelación. (pág. 289)

**\*promote / promover** Ayudar o impulsar. (pág. 424)

**protein / proteína** Sustancia que el cuerpo utiliza para crear nuevas células y reparar las que están dañadas. (pág. 99)

**pudding / pudín** Postre suave y cremoso hecho con leche, azúcar, huevos y otros condimentos. (pág. 504)

## Q

**quiche / quiche** Plato fuerte con relleno de huevo, leche y otros ingredientes. (pág. 429)

**quick bread / pan rápido** Pan en el que la levadura que se utiliza es polvo de hornear o bicarbonato de sodio. (pág. 471)

## R

**R.S.V.P. / R.S.V.P.** Acrónimo proveniente de una frase francesa que significa "por favor confirmar" (pág. 336)

**radiation / radiación** Energía transmitida por medio de ondas de aire. (pág. 305)

**rancidity / rancidez** Cambio en la calidad de aceites y grasas sólidas cuando se oxidan. (pág. 441)

**range / estufa de seis puestos** Estufa de gran tamaño. (pág. 266)

**recipe / receta** Ingredientes e instrucciones para preparar un plato. (pág. 282)

## **Recommended Dietary Allowances / Raciones Diarias Recomendadas**

**(RDA)** Aviso del gobierno sobre la necesidad diaria de nutrientes para la mayoría de personas sanas. (pág. 107)

**recycling / reciclar** Clasificación y desecho de artículos reusables para que del material del que están hechos se hagan nuevos productos. (pág. 325)

**refined grain / grano refinado** Grano que se muele para remover el salvado y el germen. (pág. 352)

**regional food / plato regional** Comida que pertenece a un área geográfica. (pág. 42)

**\*regulation / regulación** Reglamento u orden. (pág. 250)

**\*relate / relacionado** Estar conectado a algo o alguien. (pág. 306)

**\*require / requerir** Necesitar o exigir por derecho propio o autoridad. (pág. 50)

**\*resource / recurso** Algo que se usa para obtener lo que se quiere, alcanzar una meta y completar tareas.

(pág. 8)

**resource / recurso** Tiempo, dinero o energía requerida para completar una tarea. (pág. 224)

**ripe / maduro** Completamente desarrollado. (pág. 382)

**risk factor / factor de riesgo** Condición que incrementa las probabilidades de desarrollar un problema. (pág. 115)

**rub / aliño** Hierba o mezcla de especias que se le añade a la carne de res, pollo o pescado antes de la cocción. (pág. 293)

## **S**

**salad green / vegetal de hoja** Hoja cruda comestible. (pág. 455)

**sanitation / sanidad** Mantenimiento de limpieza. (pág. 69)

**score / marcar** Hacer cortes superficiales. (pág. 409)

**scratch cooking / cocina casera** Preparación de platos con ingredientes frescos. (pág. 282)

**sedentary / sedentario** Físicamente inactivo. (pág. 25)

**self-rising flour / harina leudante** Harina mezclada con sal y polvo para hornear. (pág. 466)

**\*sequence / secuencia** Orden o series consecutivas. (pág. 331)

**\*sequence / secuencia** Orden específico. (pág. 251)

**shelf life / tiempo de conservación** El período de tiempo en el que los alimentos son seguros y atractivos para el consumo. (pág. 53)

**shellfish / mariscos** Animales marinos crustáceos que carecen de esqueletos y aletas. (pág. 413)

**shortened cake / torta grasosa** Tortas hechas con mantequilla u otras grasas sólidas, para que queden más sabrosas y densas que las tortas esponjosas. (pág. 506)

**\*signal / hacer señales** hacer señas o indicar. (pág. 68)

**\*significant / significativo** Cantidad notable o significativa; importante. (págs. 151, 372)

**\*simultaneous / simultáneo** Al mismo tiempo. (pág. 320)

**small appliance / electrodoméstico pequeño** Equipo eléctrico portátil. (pág. 268)

**smoke point / punto de humo** Temperatura que se alcanza cuando la grasa produce humo. (pág. 441)

**\*specific / específico** Restringido a algo en particular. (pág. 172)

**\*specified / especificado** Listado o nombrado en detalle. (pág. 492)

**spice / especia** Condimento proveniente de cortezas, brotes, semillas, raíces o tallos de plantas y árboles. (pág. 292)

**spread / paté** Pasta que se unta en el pan para añadir sabor y cremosidad. (pág. 482)

**standing time / tiempo de reposo** Período de tiempo en el que los alimentos siguen cocinándose después de haber salido del microondas. (pág. 311)

**staple / alimento de primera necesidad** Alimento básico que se mantiene a mano. (pág. 236)

**starch / almidón** Varias unidades de azúcar que se mantienen juntas; carbohidrato complejo. (págs. 97, 352)

**stemware / copa** Vaso de vidrio con pie entre la parte inferior y el bol. (pág. 331)

**steroid / esteroide** Droga que actúa como las hormonas masculinas. (pág. 165)

**stew / estofado** Mezcla espesa y sustancial de trozos de vegetales y tal vez carne de res, pollo o pescado que se cocina lentamente en líquido. (pág. 490)

**stock / caldo** Líquido condimentado que queda después de cocinar carne, pescado o vegetales. (pág. 490)

**store brand / marca de tienda** Marca de productos de un supermercado. (pág. 240)

**\*strategy / estrategia** Plan para alcanzar objetivos. (pág. 164)

**strength / fuerza** Poder para trabajar los músculos contra la resistencia. (pág. 20)

**stress / estrés** Tensión mental, emocional, o física. (pág. 7)

**sugar / azúcar** Carbohidrato simple que es digerido rápidamente. (pág. 97)

**supplement / suplemento** Sustancia que contiene nutrientes y otras sustancias alimenticias que complementan la dieta. (pág. 108)

**surimi / surimi** Pescado molido procesado con otros ingredientes para agregar sabor e imitar la forma y color de mariscos. (pág. 413)

**sustainable agriculture / agricultura sostenible** Uso responsable de los recursos para la producción de alimentos sin dañar el medio ambiente. 50)

## T

**tender-crisp / tierno y crujiente** Tierno pero firme y ligeramente crocante. (pág. 373)

**tofu / tofu** Cuajada parecida al queso hecha de frijoles de soya. (pág. 425)

**trade-off / trade-off** Renunciar a algo para obtener algo a cambio. (pág. 225)

**\*trait / rasgo** Característica o facción. (pág. 44)

**\*transfer / transferir** Mover a otro lugar. (pág. 288)

**tumbler / vaso** recipiente de vidrio sin pie. (pág. 331)

## U

**underweight / bajo de peso** Condición en la que no se tiene suficiente grasa corporal. (pág. 151)

**unit price / precio por unidad** Cuánto cuesta una onza, libra u otra unidad del producto. (pág. 240)

## V

**\*valid / válido** Bien arraigado o justificable. (pág. 226)

**vegan / vegetariano estricto** Persona que solamente come alimentos que provienen de las plantas. (pág. 186)

**vegetarian / vegetariano** Persona que evita comer carne de res, pollo y pescado. (pág. 186)

**vinaigrette / vinagreta** Mezcla de aceite y vinagre. (pág. 459)

**vitamin / vitamina** Nutriente que regula los procesos del cuerpo y ayuda a otros nutrientes a hacer su trabajo. (pág. 100)

**volume / volumen** Espacio que abarca un ingrediente. (pág. 286)

## W

**weight / peso** Cuán pesado o liviano es un ingrediente. (pág. 286)

**wellness / bienestar** Mejor nivel de salud de una persona. (pág. 6)

**whey / suero** líquido acuoso que se separa de los grumos de leche cuando ésta se corta. (pág. 399)

**whole grain / grano integral** Grano que tiene la semilla entera. (pág. 352)

**work center / centro de trabajo** área dedicada a cierto tipo de trabajo. (pág. 318)

**work plan / plan de trabajo** Lista de pasos para preparar una receta o comida. (pág. 318)

**work triangle / triángulo de trabajo** Línea imaginaria que conecta tres tipos de centros de trabajo. (pág. 318)

## Y

**yeast / levadura** Planta simple (hongos) que produce gas a medida que crece. (pág. 463)

**yeast bread / pan de levadura** Pan en el que se usa levadura. (pág. 471)

**yield / rendimiento de cosecha** Cuántos productos se producen por acre o área; cuánto rinde una receta o el número de porciones. (págs. 50, 283)