

Glossar „Gesunde Ernährung“

los macronutrientes	die Makronährstoffe (m.)*
los carbohidratos	Kohlenhydrate (n.)
las proteínas	Proteine/Eiweiße (n.)
las grasas	Fette (n.)
el almidón	die Stärke
el alcohol	der Alkohol
el azúcar	der Zucker
los micronutrientes	die Mikronährstoffe*
hierro	Eisen (n.)
calcio	Calcium (n.)
potasio	Kalium (n.)
magnesio	Magnesium (n.)
sodio	Natrium (n.)
fósforo	Phosphor (n.)
las vitaminas	die Vitamine (A, B, C, D, E, K)
el valor nutricional	der Nährwert
kilocalorías (kcal) por gramo	Kilokalorien (kcal) pro Gramm
la demanda de calorías	Kalorienbedarf
contenido calórico	Kaloriengehalt
bajo en calorías	kalorienarm
rico en calorías	kalorienreich
“un plato que engorda mucho“	die Kalorienbombe
quemar calorías	Kalorien verbrennen
la ingesta energética	die Energiezufuhr
el gasto energético	der Energieverbrauch
el balance energético	die Energiebilanz
una dieta sana/insana	eine gesunde/ungesunde Ernährungsweise
engordar → el aumento de peso	zunehmen → die Gewichtszunahme
adelgazar → la pérdida de peso	abnehmen → die Gewichtsabnahme
la dieta, el régimen	die Diät
el crecimiento muscular	der Muskelaufbau
el plan de nutrición	der Ernährungsplan
las costumbres alimenticias	die Ernährungsgewohnheiten

* Nährstoffe werden auf Deutsch ohne Artikel gebraucht:

„Vitamine sind wichtig für eine ausgewogene Ernährung.“

→ „Las vitaminas son importantes para una alimentación equilibrada.“

los alimentos	(die) Lebensmittel
ricos en carbohidratos	kohlenhydratreich
pan → pan blanco/negro	Brot (n.) → Weißbrot/Schwarzbrot
pan integral	Vollkornbrot (n.)
pasta	Nudeln (f., Pl.); Pasta (f.)
patatas	Kartoffeln (f., Pl.)
cereales; musli	Cerealien (f., Pl.); Müsli (n.)
trigo	Weizen (m.)
arroz	Reis (m.)
legumbres	Hülsenfrüchte (f., Pl.)
judías	Bohnen (f., Pl.)
lentejas	Linsen (f., Pl.)
guisantes	Erbsen (f., Pl.)
garbanzos	Kichererbsen (f., Pl.)
ricos en proteínas	proteinreich
carne de cordero/ternera	Lammfleisch/Kalbsfleisch (n.)
aves	Geflügel (n.)
pescado	Fisch (m.)
marisco	Meeresfrüchte (f., Pl.)
leche	Milch (f.)
huevos	Eier (f., Pl.)
legumbres	Hülsenfrüchte (f., Pl.)
soja	Soja (n.)
ricos en grasas	fettreich
aceite (de oliva, de girasol)	Olivenöl, Sonnenblumenöl (n.)
mantequilla	Butter (f.)
queso	Käse (m.)
aguacate	Avocado (f.)
semillas	Körner (f., Pl.)
nueces	Nüsse (f., Pl.)
frutas y vegetales	Obst und Gemüse
verduras crudas/cocidas	rohes/gekochtes Gemüse (n.)
sopa de verduras	Gemüsesuppe (f.)
frutos frescos	frische Früchte (f., Pl.)
bebidas	Getränke
agua, café, té	Wasser (n.), Kaffee (m.), Tee (m.)
bebidas lácteas	Milchgetränke (f. Pl.)