

CONTENIDO

Autores	v		
Prefacio	vii		
Índice por grupo de alimentos	xi		
Introducción	1		
Forma de uso	5		
Recomendaciones nutricionales	11		
Tablas de valor nutritivo	35		
4-1. Cereales	37		
4-1-1. Maíz y derivados, 37			
4-1-2. Trigo y derivados, 41			
4-1-3. Otros cereales, 45			
4-2. Leguminosas	48		
4-3. Oleaginosas	52		
4-4. Verduras	55		
4-5. Raíces feculentas	72		
4-6. Frutas	74		
4-7. Carnes y vísceras	88		
4-7-1. Aves de corral, 88			
4-7-2. Borrego, 90			
4-7-3. Res y derivados, 92			
4-7-4. Cortes de res (carne magra), 93			
4-7-5. Vísceras (res), 95			
4-7-6. Cerdo, 97			
4-7-7. Carnes procesadas, 99			
4-8. Pescados y mariscos			
4-8-1. Pescados, 101			
4-8-2. Pescados enlatados, 106			
4-8-3. Mariscos frescos y enlatados, 107			
4-9. Otros animales e insectos comestibles			
4-10. Leches y quesos			
4-10-1. Leches y yogur, 111			
4-10-2. Quesos frescos y procesados, 114			
4-11. Huevos de aves			
4-12. Aceites y grasas			
4-13. Azúcares y mieles			
4-14. Alimentos procesados y preparados			
4-15. Bebidas alcohólicas y refrescos embotellados			
4-15-1. Bebidas alcohólicas no destiladas, 117			
4-15-2. Bebidas alcohólicas destiladas, 138			
4-15-3. Bebidas carbonatadas no alcohólicas, 140			
4-15-4. Bebidas embotelladas, 140			
4-15-5. Jarabes de sabores, 141			
4-16. Alimentos infantiles			
4-16-1. Cereales, 142			
4-16-2. Colados de carne, 143			

4-16-3.	Purés, 144	
4-16-4.	Purés con 6 a 8% de proteínas, 147	
4-16-5.	Jugos de fruta, 148	
Tablas complementarias		149
Tabla 5-1.	Tabla de composición química de especias	151
Tabla 5-2.	Tabla de composición química de pescados; especies del Golfo de México	154
	<i>Isabel Castro González y cols.</i>	
Tabla 5-3.	Tabla de composición química de la sardina en salsa de tomate	155
	<i>Isabel Castro González y cols.</i>	
Tabla 5-4.	Tabla de composición química del atún (aleta amarilla)	156
	<i>Isabel Castro González y cols.</i>	
Tabla 5-5.	Contenido de minerales (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Zn) en cereales mexicanos y sus productos, leguminosas y tentempiés	157
	<i>Claudia Sánchez Castillo y cols.</i>	
Tabla 5-6.	Contenido de oligoelementos (Cu, Mn, Cr, Co, Cd, Pb) en cereales mexicanos y sus productos, leguminosas y tentempiés	160
	<i>Claudia Sánchez Castillo y cols.</i>	

Tabla 5-7.	Contenido de oligoelementos (Cu, Mn, Cr, Co, Cd, Pb) en frutas y verduras mexicanas	
	<i>Claudia Sánchez-Castillo y cols.</i>	
Tabla 5-8.	Contenido de hidratos de carbono por análisis directo (fibra dietética soluble e insoluble, almidones y azúcares), de algunos alimentos mexicanos	
	<i>Claudia Sánchez Castillo y cols.</i>	
Tabla 5-9.	Contenido de carotenos y carotenoides de algunos alimentos mexicanos	
	<i>Concepción Calvo y cols.</i>	
Tabla 5-10.	Contenido de selenio	
Tabla 5-11.	Contenido de nitratos	
Tabla 5-12.	Contenido de ácido oxálico	
Tabla 5-13.	Contenido de aminoácidos	

6. Anexos.....

6-1.	Tabla provisional sobre porcentaje de retención de nutrientes en la preparación de alimentos
------	--

7. Bibliografía.....

8. Índice.....