

Índice

Prólogo.....	15
Agradecimientos	21
Cómo utilizar este libro.....	23
Las tablas	27
Grupos de alimentos.....	27
Componente	28
Expresión y determinación.....	28
De los valores	29
Índices de calidad de la grasa.....	34
Símbolos empleados.....	34
Notas aclaratorias	35
Composición en energía, macro nutrientes, minerales y vitaminas por 100 g de porción comestible (ampliadas y revisadas 2013)	39
Cereales y derivados.....	40
Leche y derivados.....	52
Huevos.....	64
Azúcares y dulces.....	64
Aceites y grasas	72
Verduras y hortalizas.....	72
Legumbres	84
Frutas	88
Carnes y productos carnicol	100
Pescados	112
Bebidas alcohólicas	128
Bebidas sin alcohol.....	132
Salsas, condimentos y especias	136
Precocinados.....	144
Aperitivos	148
Composición en ácidos grasos y colesterol por 100 g de porción comestible (ampliadas y revisadas 2013)	153
Cereales y derivados	154

Leche y derivados.....	160
Huevos.....	168
Azúcares y dulces.....	168
Aceites y grasas.....	170
Verduras y hortalizas.....	172
Legumbres.....	178
Frutas.....	180
Carnes y productos cárnicos.....	186
Pescados.....	192
Bebidas alcohólicas.....	200
Bebidas sin alcohol.....	200
Salsas, condimentos y especias.....	202
Precocinados.....	208
Aperitivos.....	210
Contenido de carotenoides en alimentos y su aporte a la ingesta de vitamina A (2013)	213
Ampliación de la composición en ácidos grasos—44 isómeros, cis y trans--po 100 g de porción comestible.....	225
Ingesta diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (revisadas 2013)	247
Nutrición y alimentación. Breve recuerdo.....	259
Energía y nutrientes.....	261
Energía.....	262
Proteínas.....	265
Lípidos.....	266
Hidratos de carbono.....	267
Fibra dietética.....	269
Minerales.....	270
Vitaminas.....	274
Agua.....	278
Los alimentos como fuente de energía y nutrientes	283
Concepto actual de dieta equilibrada, prudente y saludable	297
Guía de prácticas de dietética. Valoración y programación de dietas (ampliada 2013)	305
1. Introducción.....	307

2. Manejo de tablas de ingesta recomendable de energía y nutrientes y de actividad física	309
3. Manejo de tablas de composición de alimentos	327
4. Encuestas dietéticas. Valoración del consumo de alimentos de individuos.....	347
5. Valoración de la calidad nutricional de la dieta	349
6. Taller de medidas caseras, raciones habituales de consumo y recetas. Cambios de peso crudo-cocinado	366
7. Gasto en alimentación coste de los nutrientes y cesta de la compra saludable	372
8. Diseño y programación de dietas	373
9. Anexos. Protocolos de valoración y programación de dietas.....	378
Medidas caseras y raciones habituales de consumo	401
Denominación de los alimentos, nombre científico y nombre inglés	413
Abreviaturas	429
Bibliografía	433
Índice de alimentos.....	443