

sumario

PRIMERA PARTE

1. Introducción	003
2. Metodología	006
2.1. Peso	006
2.2. Volumen	006
2.3. Presentación fotográfica	006
2.4. Selección de los alimentos	007
2.5. Tamaño de los alimentos	007
2.6. Peso bruto y peso neto	008
2.7. Peso crudo y peso cocido	008
2.8. Clasificación de los alimentos	008
2.9. Bibliografía	008

SEGUNDA PARTE

1. Cereales y tubérculos	009
2. Verduras y hortalizas	021
3. Frutas	039
4. Leche y derivados	055
5. Carnes y huevo	063
6. Pescados y mariscos	073
7. Legumbres	085
8. Frutos secos	091
9. Grasas	095
10. Derivados cárnicos	099
11. Azúcar, bollería y pastelería	109
12. Aperitivos	117
13. Bebidas	123

