

ÍNDICE TEMÁTICO 1990

Coleccionable

(Vol. 13/1 a 13/6)

Volumen 13/Número 1/1990 \$4.500 ISSN 0186-3274

Tratamiento dietético de la Obesidad

Dietas de moda para bajar de peso
disparatadas, ineficaces... y muy peligrosas

La ayuda alimentaria en los ochenta
cómo y a quién beneficiaron los programas nacionales

LA LECHE EN LA DIETA

Volumen 13/Número 2/1990 \$4.500 ISSN 0186-3274

Alimentación de la embarazada
■ qué, cuándo y cuánto comer

Costumbres y hábitos alimentarios
■ cómo se forman
■ ¿es posible modificarlos?

EJERCICIO Y EMBARAZO

Volumen 13/Número 3/1990 \$4.500 ISSN 0186-3274

El café: una historia estimulante
■ producción, industrialización y consumo

Los motivos de la lactancia

Taurina y desarrollo cerebral
■ un aminoácido poco afamado

LAS COGNOS DEL MUNDO en la palabra de Arriaga

Volumen 13/Número 4/1990 \$4.500 ISSN 0186-3274

El ejercicio en el tratamiento de la Obesidad

¿Qué es una canasta básica de alimentos?

La nutrición en un país petrolero el caso de Venezuela

LOS SOBRIANTES Ingredientes de nuevos platos

Volumen 13/Número 5/Septiembre-Octubre/1990 \$4.500 ISSN 0186-3274

La ATEROESCLEROSIS y sus causas
■ el papel de la alimentación
■ hallazgos recientes

La industria de alimentos ante la apertura económica

COCINA CON MICROONDAS

Volumen 13/Número 6/Noviembre-Diciembre/1990 \$4.500 ISSN 0186-3274

La ATEROESCLEROSIS y sus causas (2a. parte)

La pobreza en México contexto de nuestra realidad alimentaria

Del lunch al embigo, pasando por el sandwich en voz de Arriaga

MEDIDAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR LA ATEROESCLEROSIS



SUMARIO	Vol.	No.	Pág.
Sumario	13	1	1
Sumario	13	2	1
Sumario	13	3	1
Sumario	13	4	1
Sumario	13	5	1
Sumario	13	6	1
NOTICIARIO			
Noticiero Mundial	13	1	2
Noticiero Nacional	13	1	4
Noticiero Mundial	13	2	2
Noticiero Nacional	13	2	4
Noticiero Mundial	13	3	2
Noticiero Nacional	13	3	4
Noticiero Mundial	13	4	2
Noticiero Nacional	13	4	4
Noticiero Mundial	13	5	2
Noticiero Nacional	13	5	4
Noticiero Mundial	13	6	2
Noticiero Nacional	13	6	4
PRÓLOGO			
Prólogo	13	1	3
Prólogo	13	2	3
Prólogo	13	3	3
Prólogo	13	4	3
Prólogo	13	5	3
Prólogo	13	6	3
DIETAS			
Dietas falaces para bajar de peso	13	1	5
Ineficaces... y muy peligrosas	13	1	5
ALIMENTACIÓN Y SALUD			
Durante el embarazo ¿comer por dos?	13	2	5
Los motivos de la lactancia	13	3	5
Ejercicio y obesidad	13	4	5
Cáncer del páncreas y hábitos indeseables	13	5	14
LA HISTORIA			
Apuntes para una clase de dietética	13	2	12
Un marinero observador	13	6	39
NUTRIMUNDO			
Desventajas del "progreso"	13	1	12
Las 10 reglas de oro para la higiene de los alimentos	13	1	12
Alimentación saludable vs. cáncer	13	1	13
El precio de la dulzura	13	6	16

VOCES			
El espíritu del vino... ¡espíritu divino!	13	1	14
Tocen "nuestro maíz"	13	2	14
La cocina del mundo	13	3	13
La cocina piamontesca	13	3	38
Acerca de casas de comida	13	5	38
Lunch, sandwich y ambigú	13	6	12
LOS LECTORES NOS NUTREN			
¿Frijoles o caldo?	13	1	16
¿En dónde se estudia Nutriología?	13	1	16
Cuadernos de Nutrición	13	2	38
Pregunta sobre la obesidad	13	2	38
¿Es nocivo el licuado?	13	3	16
Un vistazo a los germinados	13	4	16
El Azúcar: ¿desterrada de la mesa?	13	6	14
DOCUMENTO			
Tratamiento dietético de la obesidad	13	1	17
Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios	13	2	17
Taurina y desarrollo cerebral	13	3	17
¿Qué es una canasta básica de alimentos?	13	4	17
La ATEROESCLEROSIS y sus causas (1a. parte)	13	5	17
La ATEROESCLEROSIS y sus causas (2a. parte)	13	6	17
ALIMENTOS			
El valor nutritivo de la leche	13	1	33
El café una historia estimulante	13	3	33
APLICACIONES			
El ejercicio durante el embarazo	13	2	33
INVESTIGACIONES			
¿Un cambio en el estilo de vida puede curar las lesiones de las arterias del corazón?	13	5	40
COMER BIEN, VIVIR MEJOR			
De buena leche	13	1	37
Sopa al horno de caracolitos y espinacas	13	1	38
Chile atole	13	1	38
Requesón al epazote	13	1	38
Pastel de queso	13	1	39
Tortitas de avena	13	1	39
Crema de papa	13	1	39
Frijoles con leche	13	1	39
Arroz con leche a la michoacana	13	1	39
Jericalla	13	1	39
Atole "vuelve a la vida"	13	1	39
La regla de oro de la alimentación	13	1	39
Disminuye la inversión agrícola	13	1	39
La alimentación de la embarazada	13	2	39

Helado de café	13	3	43
Plátanos a la natilla de café	13	3	43
Café con helado	13	3	44
Carlota de café	13	3	44
Gelatina de café	13	3	44
Café brulot	13	3	43
Café de olla	13	3	43
Café gitano	13	3	43
Café káiser	13	3	44
Café sheik	13	3	44
Café vienés	13	3	43
Espumoso de café	13	3	43
La sopa de piedra	13	4	40
Pastel de pollo	13	4	42
Sopa de menudencias	13	4	42
Sopa de tortilla (II)	13	4	42
Chicharrón con nopales	13	4	42
Molletes con frijol	13	4	43
Fondue de queso	13	4	43
Chongos zamoranos	13	4	43
Torrejitas (pan francés)	13	4	43
Tepache (2)	13	4	43
La cocina con microondas	13	5	05
Alto a la aterosclerosis	13	6	33
REALIDADES			
La ayuda alimentaria directa en México (1983-1988)	13	1	40
La alimentación en un país petrolero	13	3	33
La pobreza en México	13	6	05
REFLEXIONES			
La industria alimentaria en la economía de hoy	13	5	33
PUBLICIDAD			
Trampas para obesos (I)	13	1	44
Trampas para obesos (II)	13	2	44
Disparate tropical	13	3	46
De charlatanerías	13	4	44
Chabacano, uno de los combatientes naturales del cáncer (Patrañas en cadena)	13	5	44
Puré de tomate (el que no sabe, que no confunda)	13	6	44
Aceite de pescado (¿cápsulas al mojo de ajo?)	13	6	44
Alga espirulina (Más caro que el caviar)	13	6	44
LIBROS Y REVISTAS			
Contra las dietas irracionales	13	1	46
Nutrición y salud	13	1	46
Pequeños cocineros	13	1	46
Sabor al caldo	13	1	47
Como agua para chocolate	13	1	47

Hambrunas del siglo XX	13	1	47
Solo sé que no sé nada	13	1	47
Crisis alimentarias y subsistencias populares en México	13	2	46
La enciclopedia de la ignorancia	13	2	46
¿Biotecnología para el progreso de México?	13	3	45
La maquinaria del hambre	13	4	46
La nutrición y la salud de las madres y de los niños mexicanos	13	4	46
Las raíces del hambre	13	4	46
El niño dulcero	13	6	46
La salud de México: Testimonios 1988	13	6	46
Memorias de cocina y bodega	13	6	47
HISTORIA GASTRONÓMICAS			
Cada quien su borrachera	13	1	48
La olla repleta	13	2	48
Del café	13	3	48
Un alemán nos observa	13	4	15
Para cantinas, las de antes	13	5	48
De festejos y derroches	13	6	48
CARTÓN DE HUMOR			
Palomo	13	1	49
Palomo	13	2	49
Palomo	13	3	49
Palomo	13	4	49
Palomo	13	5	49