

Introducción

Saber alimentarse: tema importante

Alimentación y nutrición

A pan y agua

Con Velasco, churrasco

Locro, ¿con cuántas papas?

Arroz con lagartijas

¿Para las guapas? ¡Afrecho!

Tuna: pero con espinas

Rica caca de perro

Sopa en agua turbia

Sopas peligrosas

Chatarra para el estómago

El “lunch” de los niños

Machismo y alimentación

Un “tinto” para su niño

¡Qué zanahoria!

El chocolate espeso

El pan caro de cada día

¡Qué camote!

Quinoa, mejor que leche

El trabajador y su “lonche” pernicioso

El buen “lonche”

¿Le gusta a usted el verde?

Chochos con “capulís”

Con ají todo resbala

Cariucho con papas entera

Fruta del paraíso

Lo bueno de la guayaba

¡Qué rica papaya!

Dele yuca

Naranjilla: néctar divino

¡Qué huevo!

Tacso, fruta deliciosa

La virtuosa cebada

La papa y la oca

Un ignorado señor

Los encantos del banano

Tomate: manzana de amor

Prodigios del tomate de árbol

Maravillas del aguacate

Un matrimonio dietético

El caldo de manguera

Lentejas fritas

La manzana de Eva

Caldo de gallina vieja

La sal de la vida

Las bondades de la carne

El librillo y la guatita

¿Qué carne le gusta a usted?

Diez suces para hornado

Pescados bonitos y feos

Chicha y limonada

El vilipendiado camarón

Algunos consejos importantes

El autor
Universidad Andina Simón Bolívar