

# Contenido

## Alimentación y nutrición

1. Evolución histórica: la paleonutrición	21
<i>Dr. Juan Falen Boggio</i>	
1.1. Nutrición del hombre prehistórico	21
1.2. Antigüedad y nutrición del hombre primitivo peruano	26
1.3. La política agraria y la nutrición en el Tawantinsuyo	29
1.4. Contribución peruana a la alimentación mundial	31
1.5. La dieta del antiguo peruano y las perspectivas modernas	33
1.6. Rol del nutricionista	
2. Nutrición en el incanato	36
<i>Dr. Santiago Antúnez de Mayolo Rynning</i>	
2.1. Introducción	36
2.2. Salud del poblador	41
2.3. Proteína animal y vegetal	44
2.3.1. Recursos ictiológicos	45
2.3.2. Optimización de los recursos	45
2.4. Lípidos	51
2.5. Hortalizas	52
2.6. Suplementos minerales	61
2.7. Oligoelementos de origen vegetal	64
2.8. Procesamiento y conservación de alimentos	67
2.9. Almacenaje de alimentos	73
2.10. Prácticas culinarias	75
2.11. Labores preparatorias	80
2.12. Preparación de la comida	82
2.13. Consumo de alimentos	93
2.14. La nutrición incaica y la contemporánea	95
2.15. El mensaje incaico	103
3. Alimentación en el virreinato	110
<i>Dr. Emilio Guíja Poma</i>	
3.1. Introducción	110
3.2. Alimentación variada	110
3.3. Frutas y frutales	118

3.4. Crianza de animales	125
3.5. Alimentación afroamericana	132
3.6. Agricultura y tegadio	134
3.7. Consumo diversificado y comercio especulativo en Lima	136
4. Plantas alimenticias que llegaron de España	142
<i>Dra. Zoila Sánchez de Van Oordt</i>	
4.1. Introducción	142
4.2. Frutales	142
4.3. Caña de azúcar	154
4.4. Cereales	155
4.5. Hortalizas y hierbas	157
4.6. Granos, menestras y otros	159
5. Alimentación y nutrición en el siglo XIX	166
<i>Dra. Luamila Troncoso Carzo</i>	
5.1. Introducción	166
5.2. Hábitos alimentarios	172
5.3. Tecnología alimentaria	182
5.4. Estado nutricional	183
6. Nutrición en la República	187
<i>Lic. Carmen Villarreal Verde</i>	
6.1. Introducción	187
6.2. Conceptos básicos	197
6.3. Aspectos generales	201
6.4. Programas de alimentación	203
6.5. Evolución del consumo de productos dulces	205
6.6. Cambios que introdujo la industria frigorífica	205
6.7. Cambios en la alimentación y el proceso productivo	206
6.8. Iniciativas académicas	209
7. Nutrición pediátrica	211
<i>Dr. Carlos Del Aguila Villar</i>	
7.1. Introducción	211
7.2. Formación de nutricionistas	214
7.3. Nutrición del niño	215
8. Prevención y control de la deficiencia de yodo: más allá de una experiencia exitosa, una lección de vida	222
<i>Lic. Ana María Higa Yamashiro</i> <i>Dr. Eduardo Pretell Zárate, colaborador</i>	

8.1. Introducción	222
8.2. Aspectos generales	223
8.2.1. El yodo, importancia en la nutrición humana y animal	223
8.2.2. Necesidades y recomendaciones nutricionales de yodo	224
8.2.3. Fuentes dietéticas de yodo	225
8.3. Desórdenes por deficiencia de yodo: problema de salud pública en el mundo	228
8.3.1. Medidas de intervención	229
8.3.2. Avances globales	231
8.4. Prevención y control de los desórdenes por deficiencia de yodo	235
8.4.1. Antecedentes históricos	235
8.4.2. Legislación y normas actuales	237
8.4.3. Programa Nacional de Control del Bocio y Cretinismo Endémicos	238
8.4.4. Logros	255
8.4.5. Estado nutricional del yodo en la población	264
8.4.6. Lecciones aprendidas	272
8.5. Aspectos pendientes	279