

Índice

Prólogo 5

CAPÍTULO 1. ¿Puede el chocolate ser realmente un alimento saludable? 9

CAPÍTULO 2. El chocolate en la historia: desde las antiguas civilizaciones de América Central hasta nuestros días 13

CAPÍTULO 3. Del grano de cacao a la tableta de chocolate 24

CAPÍTULO 4. Componentes saludables del cacao 41

CAPÍTULO 5. Los polifenoles, las ‘vitaminas’ de la edad adulta 53

CAPÍTULO 6. Cacao, ciencia y salud (I): los estudios observacionales 67

CAPÍTULO 7. Cacao, ciencia y salud (II): los estudios de intervención en humanos 76

CAPÍTULO 8. No todo el chocolate es saludable 92

CAPÍTULO 9. El chocolate en el cine y la literatura 99

EPÍLOGO. ¿Qué sabemos del chocolate? 104

BIBLIOGRAFÍA 109