

# Índice

**Presentación 9**

**CAPÍTULO 1. Mi problema es el dulce 15**

**CAPÍTULO 2. Una dieta sin gluten para mejorar la salud ¿o no? 26**

**CAPÍTULO 3. La leche y la lactosa 34**

**CAPÍTULO 4. El aceite de palma y sus efectos sobre la salud 46**

**CAPÍTULO 5. El colesterol y por qué los huevos no matan 54**

**CAPÍTULO 6. Esos tomates que no saben a nada 62**

**CAPÍTULO 7. Alimentos ecológicos para mejorar la salud 69**

**CAPÍTULO 8. Zumos naturales y dietas ancestrales 83**

**CAPÍTULO 9. Los alimentos *milagro* 90**

**CAPÍTULO 10. Café, vino y cerveza:  
todo lo bueno... y lo malo 97**

**CAPÍTULO 11. Prebióticos, probióticos y psicobióticos 106**

**CAPÍTULO 12. Mi alimento del futuro 118**

**CAPÍTULO 13. Nutrición personalizada y genética 125**

**EPÍLOGO. Los mitos que vendrán 133**

**Bibliografía y lecturas recomendadas 139**