

Índice

PRÓLOGO. Hablando sobre algo que no existe 7

CAPÍTULO 1. Cómo se investiga en nutrición 11

**CAPÍTULO 2. Un clásico: los superalimentos
antioxidantes 23**

CAPÍTULO 3. ¿Alimentos *détox* o alimentos *intox*? 29

**CAPÍTULO 4. De supercereales, superbebidas
y superedulcorantes 38**

CAPÍTULO 5. (Pen)últimos superalimentos 66

CAPÍTULO 6. Sobre los productos naturales 79

CAPÍTULO 7. Alimentos fuera de contexto 98

**CAPÍTULO 8. Cuando los superalimentos
no son tan divertidos 110**

CAPÍTULO 9. Consideraciones prácticas 121

**EPÍLOGO. Cultura científica para desmontar
los superalimentos 129**

BIBLIOGRAFÍA 137