

# Índice

**INTRODUCCIÓN 7**

**CAPÍTULO 1. Empecemos por el principio:  
¿qué son los alimentos ultraprocesados? 15**

**CAPÍTULO 2. Los ultraprocesados en la dieta 31**

**CAPÍTULO 3. ¿Por qué nos gustan los alimentos  
ultraprocesados? 48**

**CAPÍTULO 4. Los ultraprocesados en la salud  
y la enfermedad 61**

**CAPÍTULO 5. Medidas para reducir el consumo  
de ultraprocesados 89**

**EPÍLOGO 111**

**AGRADECIMIENTOS 117**

**BIBLIOGRAFÍA 119**