

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