

# Índice

**CAPÍTULO 1. Un viaje a través de la historia  
de la inmunonutrición 7**

**CAPÍTULO 2. Explorando nuestras defensas 14**

**CAPÍTULO 3. Alimentación y nutrición, ¿son lo mismo?  
Desde el alimento hasta el nutriente 23**

**CAPÍTULO 4. Pasos a seguir para conocer  
mi estado nutricional 30**

**CAPÍTULO 5. ¿Qué se cuece en un laboratorio  
de inmunonutrición? 37**

**CAPÍTULO 6. ¿Somos en parte microbios?  
¿Qué sabemos de nuestra microbiota intestinal? 46**

**CAPÍTULO 7. ¿Mi estilo de vida influye  
en mi sistema inmunitario? 57**

**CAPÍTULO 8. Adaptación de la nutrición y las defensas  
a lo largo de nuestra vida 67**

**CAPÍTULO 9. Cómo cuidar mis defensas a través  
de la alimentación 77**

**CAPÍTULO 10. Las enfermedades nutricionales  
en nuestra sociedad y la inmunonutrición 89**

**EPÍLOGO 99**

**SIGLAS Y ABREVIATURAS 103**

**BIBLIOGRAFÍA 105**