

Índice

PRESENTACIÓN 7

CAPÍTULO 1. Mi problema es el dulce 13

CAPÍTULO 2. Una dieta sin gluten para mejorar la salud ¿o no? 24

CAPÍTULO 3. La leche y la lactosa 32

CAPÍTULO 4. El aceite de palma y sus efectos sobre la salud 44

CAPÍTULO 5. El colesterol y por qué los huevos no matan 52

CAPÍTULO 6. Esos tomates que no saben a nada 60

CAPÍTULO 7. Alimentos ecológicos para mejorar la salud 68

CAPÍTULO 8. Zumos naturales y dietas ancestrales 82

CAPÍTULO 9. Los alimentos *milagro* 89

**CAPÍTULO 10. Café, vino y cerveza:
todo lo bueno... y lo malo 96**

CAPÍTULO 11. Prebióticos, probióticos y psicobióticos 105

CAPÍTULO 12. Mi alimento del futuro 117

CAPÍTULO 13. Nutrición personalizada y genética 124

EPÍLOGO. Los mitos que vendrán 132

BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS 137