

Índice

PRESENTACIÓN. Comiendo bulos 5

CAPÍTULO 1. Alérgico a las intolerancias alimentarias 11

CAPÍTULO 2. Antioxidantes para todo 22

CAPÍTULO 3. ¿Aceite de oliva o de girasol? 32

CAPÍTULO 4. Alimentos modificados genéticamente 45

CAPÍTULO 5. Aliméntame sin aditivos 56

CAPÍTULO 6. ¿Qué dicen las etiquetas de los alimentos? 68

CAPÍTULO 7. Nuevas dietas, ¿mismos resultados? 81

CAPÍTULO 8. La alimentación del futuro 91

CAPÍTULO 9. Muchos bulos, poca evidencia 102

EPÍLOGO. ¿Cómo ponernos a salvo de los bulos? 116

BIBLIOGRAFÍA 119