Índice

Agradecimientos 9

Prólogo 11

1. Un breve recorrido a través de la historia de la alimentación 13

2. La dieta mediterránea 29

3. La alimentación en nuestros días: del hambre a la abundancia 47

4. ¿Son seguros los alimentos que tomamos? 67

5. Los alimentos funcionales 93

6. Genes y alimentación 115

7. Hacia una información rigurosa del consumidor 135

8. Perspectivas futuras en alimentación 149

Sobre los autores 153