

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