

Índice

Prólogo	9
---------------	---

PRIMERA PARTE

1. Sedientos de progreso	39
2. Qué fácil resulta todo hoy en día	77
3. Dos por el precio de uno	119
4. Inclinar la balanza a su favor	157

SEGUNDA PARTE

5. Comer para ganar fuerzas	201
6. El fin del hambre	249
7. Somos lo que comemos	297
8. A largo plazo	343

TERCERA PARTE

9. Píldoras mágicas	393
10. Lucha alimentaria	439
Epílogo: <i>Nouvelle cuisine</i>	485

Agradecimientos	523
Notas	525
Bibliografía	577
Índice temático	581