

Menú

<i>Agradecimientos</i>	9
------------------------------	---

ENTRADA

¿Qué es la neuronutrición ?	15
--	----

PLATOS PRINCIPALES

1. ¿Por qué comemos mal?	27
Comete estos números	29
Vivimos ultraprocesados	36
La verdad de la milanesa: ¿por qué preferimos autoengañarnos con lo que comemos?	42
2. ¿Por qué hay cada vez más dietas, pero también más sobrepeso?	53
¿Existe el plan de alimentación universal?	54
Gordos, pero malnutridos: cuidado con las calorías huecas	65
Plan de ahorro en cuotas (¿cómo bajar de peso con pequeños esfuerzos?)	76

3.	El marketing de la alimentación no tan saludable	85
	¿Es verdad que cuanto más tele ves más pesás?	86
	¿Qué recursos utiliza la publicidad de alimentos para manipularnos?	94
	Publicidad no es comida casera	103
	Marketing para comer con culpa y “me da vergüenza estar gordo”	109
4.	Cuidado con el marketing dirigido a los niños	117
	¿Por qué los chicos no comen las verduras?	118
	Marketing obesológico para los niños: ¿juego de chicos o peligro grande?	128
	¿Que los cumplas infeliz! (O cómo evitar que a tus hijos se les tapen las arterias)	140
5.	¿Cómo volver del súper con los alimentos correctos?	149
	Liberá tu alacena de las manos del mercado	150
	Somos robots del supermercado... y no nos damos cuenta	160
	Ahora liberá tu heladera (heladeras inteligentes) . . .	169
6.	¿Cómo entender lo que te dice el envase de un alimento?	187
	Preferís la comida por su envase y no por su sabor . .	188
	Cuidado con las etiquetas nutricionales	201
	Que tu cerebro no exagere con lo light	209
	Hacer packaging en casa: snacks saludables	214

7.	¿Cómo empezar un plan de alimentación y no abandonar en el intento?	219
	Golosinas contra frutas. Hamburguesas contra ensaladas. ¿De qué lado del ring está tu cerebro? ..	220
	La manzana voladora y la mafia de las galletitas en los recreos	227
	¿El bombón ahora o la silueta mañana? Mecanismos cerebrales de la tentación y cómo esquivarlos ...	237
	La fuerza de voluntad no es la fuerza más intensa ..	245
8.	¿Cómo seguir el plan de alimentación y no sufrir mientras tanto?	255
	Comer aire para bajar de peso	256
	¿Es posible reaprender a alimentarnos?	264
	Picadas que hacen picar y caramelos de salame	276
9.	¿Cómo comer fuera de casa sin perder la línea? ..	285
	Mozo, ¡quiero lo que ella está comiendo!	286
	¿Qué hacer antes, durante y después del evento social?	295
	De la comida pornográfica al <i>food porn</i> saludable ..	302
	Fast food saludable: una fruta también es una comida rápida	308
 SOBREMESA		
	El marketing de la salud empieza por casa	315
	<i>Bibliografía y fuentes nutritivas</i>	319