Índice

Prólogo de Julio Basulto

¿Por qué comemos?

Comer deliciosamente saludable

Los cinco reyes de la alimentación

- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres
- Frutos secos
- Cereales integrales

Otros alimentos

- Pescado, carne y huevos
- Lácteos
- Aceite de oliva virgen
- Especias y hierbas aromáticas

Carnes procesadas

Sal y azúcar: menos es más

Y para beber... ¡Agua!

Desayunos y meriendas

- Desayunos hiperdeliciosos
- ¡A merendar!

Desenmascara los ultraprocesados

¿Alergia a la comida?

Cuidemos el planeta

- No tires la comida
- Fuera plásticos

Calendario de frutas y hortalizas de temporada

1, 2, 3... ¡Muévete!