

Alimentación energética



Índice

Prólogo, 5

- 1. La energía de nuestros alimentos proviene del Sol a través de las plantas, 15**
- 2. Tierra y supervivencia, 37**
- 3. Átomos, moléculas y los problemas del oxígeno, 47**
- 4. Plantas verdes, 59**
- 5. Los carbohidratos en nuestra alimentación, 73**
- 6. Las grasas en nuestra alimentación, 93**
- 7. Las proteínas en nuestra alimentación, 111**
- 8. Cambio generacional y herencia, 127**
- 9. Química en la cocina, 137**

4

ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

10. Anaerobiosis, 161

11. ¡Ácido láctico en los músculos!, 181

12. Catabolismo y anabolismo, 189

13. El catabolismo de los hidratos de carbono, 199

14. El metabolismo del alcohol, 211

15. El catabolismo de la grasa, 219

16. El catabolismo de las proteínas, 235

17. El ciclo de Krebs, 243

18. La cadena respiratoria, 253

19. La energía del cuerpo, 269

20. Cuerpos cetónicos, 285

Epílogo, 291