

Notas

Capítulo 1

1. Organización Mundial de la Salud (2022), «Trastornos mentales», nota descriptiva, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>»
2. Organización Mundial de la Salud (2019), «Salud mental», <https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>»
3. Ibid.
4. Imagine America (2020) «The Deteriorating Mental Health of U.S. College Students: Part 1» («El deterioro de la salud mental de los estudiantes universitarios de los EE. UU.»), <https://www.imagine-america.org/deteriorating-mental-health-u-s-college-students-part>».
5. Wester, Kelly, Trepal, Heather and King, Kelly (2018) «Nonsuicidal Self-Injury: Increased Prevalence in Engagement» («Autolesiones no suicidas: aumento de su prevalencia») *Suicide & Life-Threatening Behavior* 48, n.º 6: 690–698, <https://doi.org/10.1111/sltb.12389>»
6. Universities and Colleges Admissions Service (2021), «450% Increase in Student Mental Health Declarations Over Last Decade but Progress Still Needed to Address Declarations Stigma» («Las declaraciones de los estudiantes sobre salud mental aumentaron en un 450% en la última década, pero aún se necesita progreso para abordar el estigma de efectuar estas declaraciones»), <https://www.ucas.com/corporate/news-and-key-documents/news/450-increase-student-mental-health-declarations-over-last-decade-progress-still-needed-address>».
7. Zheng, Hui y Echave, Paola (2021) «Are Recent Cohorts Getting Worse? Trends in US Adult Physiological Status, Mental Health, and Health Behaviors Across a Century of Birth Cohorts» («¿Las cohortes recientes están empeorando? Tendencias en el estado fisiológico, la salud mental y los comportamientos de salud de los adultos de los EE. UU. de cohortes de nacimiento a lo largo de un siglo»), *American Journal of Epidemiology* 190, n.º 11: 2242–2255, <https://doi.org/10.1093/aje/kwab076>».
8. Foerschner, A. M. (2010), «The History of Mental Illness: From Skull Drills to Happy Pills» («La historia de las enfermedades mentales: de las craneotomías a las píldoras de la felicidad»), *Inquiries* 2, n.º 9: 3–4, <http://www.inquiriesjournal.com/articles/1673/3/the-history-of-mental-illness-from-skull-drills-to-happy-pills>».

9. Maudsley, Henry (1867), *The Physiology and Pathology of the Mind* («La fisiología y patología de la mente»), D. Appleton and Company, Nueva York, 201.
10. Harrington, Anne (2019), *Mind Fixers: Psychiatry's Troubled Search for the Biology of Mental Illness* («Arreglar la mente: la difícil búsqueda psiquiátrica de la biología de las enfermedades mentales»), W. W. Norton & Company, Nueva York, cap. 1, EPUB.
11. Walter, Henrik (2013), «The Third Wave of Biological Psychiatry» («La tercera ola de la psiquiatría biológica») *Frontiers in Psychology* 4: 582, «<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00582>».
12. Shorter, Edward (2009), «The History of Lithium Therapy» («La historia de la terapia con litio») *Bipolar Disorders* 11, supl. 2:4–9, «<https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2009.00706.x>».
13. Cancro, R. (2000), «The Introduction of Neuroleptics: A Psychiatric Revolution» («La introducción de los antipsicóticos: una revolución psiquiátrica»), *Psychiatric Services* 51, n.º 3: 333–335, «<https://doi.org/10.1176/appi.ps.51.3.333>».
14. Groopman, Jerome (2019), «The Troubled History of Psychiatry» («La turbulenta historia de la psiquiatría»), *The New Yorker*, «<https://www.newyorker.com/magazine/2019/05/27/the-troubled-history-of-psychiatry>».
15. McCormack, James y Korownyk, Christina (2018), «Effectiveness of Antidepressants» («La eficacia de los antidepresivos»), *British Medical Journal* (Clinical Research Edition) 360:k 1073, «<https://doi.org/10.1136/bmj.k1073>».
16. Ibid.
17. Moncrieff, Joanna et al. (2022), «The Serotonin Theory of Depression: A Systematic Umbrella Review of the Evidence» («La teoría de la depresión de la serotonina: una revisión sistemática de la evidencia»), *Molecular Psychiatry*, «<https://doi.org/10.1038/s41380-022-01661-0>».
18. Leucht, Stefan et al. (2017), «Sixty Years of Placebo-Controlled Antipsychotic Drug Trials in Acute Schizophrenia: Systematic Review, Bayesian Meta-Analysis, and Meta-Regression of Efficacy Predictors» («Sesenta años de ensayos de fármacos antipsicóticos controlados con placebo para tratar la esquizofrenia aguda: revisión sistemática, metanálisis bayesiano y metarregresión de los predictores de eficacia») *American Journal of Psychiatry* 174, n.º 10: 927–942, «<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16121358>».
19. Ahn, Sung Woo et al. (2017), «Long-Term Response to Mood Stabilizer Treatment and Its Clinical Correlates in Patients with Bipolar Disorders: A Retrospective Observational Study» («Respuesta a largo plazo al tratamiento con estabilizadores del estado de ánimo y sus correlatos clínicos en pacientes con trastornos bipolares: un estudio observacional retrospectivo»), *International Journal of Bipolar Disorders* 5, n.º 1: 24, «<https://doi.org/10.1186/s40345-017-0093-5>».
20. Perlis, Roy H. et al., «Predictors of Recurrence in Bipolar Disorder: Primary Outcomes from the Systematic Treatment Enhancement Program for Bipolar Disorder (STEP-BD)» («Predictores de recurrencia en el trastorno bipolar: resultados primarios del programa de mejora sistemática del tratamiento para el trastorno bipolar»), *American Journal of Psychiatry* 163: 217–224, «<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.163.2.217>».

21. Roth, Gregory A. (2020), «Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019: Update from the GBD 2019 Study» («Carga global de enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo, 1990–2019: actualización del estudio de carga global de enfermedades de 2019»), *Cardiology* 76, n.º 25: 2982–3021, <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.11.010>.
22. Fryar, Cheryl D., Carroll Margaret D. y Afful, Joseph (2020), «Prevalence of Overweight, Obesity, and Severe Obesity Among Adults Aged 20 and Over: United States, 1960–1962 Through 2017–2018» («Prevalencia del sobrepeso, la obesidad y la obesidad grave en adultos de 20 años o más: Estados Unidos, 1960–1962 a 2017–2018»), *NCHS Health E-Stats*, <https://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity-adult-17-18/obesity-adult.htm>.
23. Callahan EA (editor) (2019), «Current Status and Response to the Global Obesity Pandemic: Proceedings of a Workshop» («Estado actual y respuesta a la pandemia mundial de obesidad: conclusiones de un taller»), National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Roundtable on Obesity Solutions, National Academies Press, Washington 2, *Global Trends in Obesity*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544130>.
24. Enfermedades cardiovasculares: Steven, Sebastian et al. (2019), «Vascular Inflammation and Oxidative Stress: Major Triggers for Cardiovascular Disease» («Inflamación vascular y estrés oxidativo: principales desencadenantes de las enfermedades cardiovasculares») *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*: 7092151, <https://doi.org/10.1155/2019/7092151>. Obesidad: Manna, Prasenjit y Jain, Sushil K. (2015), «Obesity, Oxidative Stress, Adipose Tissue Dysfunction, and the Associated Health Risks: Causes and Therapeutic Strategies» («Obesidad, estrés oxidativo, disfunción del tejido adiposo y los consecuentes riesgos para la salud: causas y estrategias terapéuticas»), *Metabolic Syndrome and Related Disorders* 13, n.º 10: 423–444, <https://doi.org/10.1089/met.2015.0095>. Diabetes tipo 2: Ceriello, Antonio y Motz, Enrico (2004), «Is Oxidative Stress the Pathogenic Mechanism Underlying Insulin Resistance, Diabetes, and Cardiovascular Disease? The Common Soil Hypothesis Revisited» («¿Es el estrés oxidativo el mecanismo patogénico que subyace a la resistencia a la insulina, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares? La hipótesis de la causa común revisitada») *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 24, no. 5: 816–823, <https://doi.org/10.1161/01.ATV.0000122852.22604.78>.

Capítulo 2

1. Departamento de Agricultura de los EE. UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (1980), «La nutrición y su salud: pautas dietéticas para los Estados Unidos», USDA, Washington, 1, <https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2019-05/1980%20DGA.pdf>.
2. Grotto, David y Zied, Elisa (2010), «The Standard American Diet and Its Relationship to the Health Status of Americans», *Nutrition in Clinical Practice* 25, no. 6:603–612, <https://doi.org/10.1177/0884533610386234>.

3. Ibid.

4. Peet, Malcolm (2003), «Nutrition and Schizophrenia: An Epidemiological and Clinical Perspective» (Nutrición y esquizofrenia: una perspectiva epidemiológica y clínica), *Nutrition and Health*, 17, n.º 3:211–219, «<https://doi.org/10.1177/026010600301700304>».

5. Ibid.

6. Dohan, F. C., et al. (1984), «Is Schizophrenia Rare If Grain Is Rare?» (¿Es la esquizofrenia rara si el grano es raro?), *Biological Psychiatry*, 19, n.º 3: 385–399.

7. Sikalidis, Angelos K., Kelleher, Anita H., y Kristo, Aleksandra S. (2021), «Mediterranean Diet» («Dieta mediterránea»), *Encyclopedia*, 1, n.º 2:371–87, «<https://doi.org/10.3390/encyclopedia1020031>».

8. Teicholz, Nina (2014), *La grasa no es como la pintan*, Simon & Schuster, Nueva York, 185–89.

9. Finicelli, Mauro, Di Salle, Anna, Galderisi, Umberto, y Peluso, Gianfranco (2022), «The Mediterranean Diet: An Update of the Clinical Trials» («La dieta mediterránea: una actualización de los ensayos clínicos»), *Nutrients* 14, n.º 14: 2956, «<https://doi.org/10.3390/nu14142956>».

10. Tussing-Humphreys, Lisa, et al. (2022), «Effect of Mediterranean Diet and Mediterranean Diet Plus Calorie Restriction on Cognition, Lifestyle, and Cardiometabolic Health: A Randomized Clinical Trial» («Efecto de la dieta mediterránea y la dieta mediterránea más restricción calórica en la cognición, el estilo de vida y la salud cardiometabólica: un ensayo clínico aleatorizado»), *Preventive Medicine Reports*, 29: 101955, «<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101955>».

11. Jacka, Felice, et al. (2017), «A Randomised Controlled Trial of Dietary Improvement for Adults with Major Depression (the “SMILES” trial)» («Ensayo controlado aleatorizado de mejora dietética para adultos con depresión mayor: el ensayo «SMILES»»), *BMC Medicine* 15, n.º 1: 23, «<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>». Parletta, Natalie, et al. (2019), «A Mediterranean-Style Dietary Intervention Supplemented with Fish Oil Improves Diet Quality and Mental Health in People with Depression: A Randomized Controlled Trial (HELFIMED)» («Una intervención dietética estilo mediterráneo suplementada con aceite de pescado para mejorar la calidad de la dieta y la salud mental en personas con depresión: un ensayo controlado aleatorizado»), *Nutritional Neuroscience*, 22, n.º 7: 474–487, «<https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1411320>». Francis, Heather M., et al. (2019), «A Brief Diet Intervention Can Reduce Symptoms of Depression in Young Adults—A Randomised Controlled Trial» («Una breve intervención dietética para reducir los síntomas de depresión en adultos jóvenes: un ensayo controlado aleatorizado»), *PloS ONE*, 14, n.º 10: e0222768, «<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222768>».

12. Marx, Wolfgang et al. (2021), «Diet and Depression: Exploring the Biological Mechanisms of Action» («Dieta y depresión: exploración de los mecanismos biológicos de acción»), *Molecular Psychiatry*, 26, n.º 1:134–150, «<https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x>».

13. Leggett, Hadley y Sethi, Shebani (2022), «5 Questions: Shebani Sethi on the Connection between Metabolism and Mental Health» («5 preguntas: Shebani Sethi sobre

la conexión entre el metabolismo y la salud mental»), Stanford Medicine News Center, «<https://med.stanford.edu/news/all-news/2022/11/metabolic-psychiatry.html>».

14. Unwin, David et al. (2023), «What Predicts Drug-Free Type 2 Diabetes Remission? Insights from an 8-Year General Practice Service Evaluation of a Lower Carbohydrate Diet with Weight Loss» («¿Qué predice la remisión de diabetes tipo 2 sin medicamentos? Perspectivas obtenidas en una evaluación de servicios de práctica general de 8 años de una dieta baja en carbohidratos con pérdida de peso»), *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 0:e000544, «<https://doi.org/10.1136/bmjnp-2022-000544>».

15. Martin-McGill, Kirsty J., et al. (2018), «Ketogenic Diets for Drug-Resistant Epilepsy» («Dietas cetogénicas para tratar epilepsia resistente a medicamentos»), *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, n.º 11:CD001903, «<https://doi.org/10.1002/14651858.CD001903.pub4>».

16. McDonald, Tanya J. W., y Cervenka, Mackenzie C. (2018), «Ketogenic Diets for Adult Neurological Disorders» («Dietas cetogénicas para trastornos neurológicos en adultos»), *Neurotherapeutics*, 15, n.º 4: 1018–1031, «<https://doi.org/10.1007/s13311-018-0666-8>». Pietrzak, Diana, et al. (2022), «The Therapeutic Role of Ketogenic Diet in Neurological Disorders» («El papel terapéutico de la dieta cetogénica en trastornos neurológicos»), *Nutrients*, 14, n.º 9:1952, «<https://doi.org/10.3390/nu14091952>».

Capítulo 3

1. Sutton, Graham (2003), «Putrid Gums and “Dead Men’s Cloaths”: James Lind aboard the Salisbury» («Encías putrefactas y «ropas de hombres muertos»: James Lind a bordo del Salisbury»), *Journal of the Royal Society of Medicine*, 96, n.º 12: 605–608, «<https://doi.org/10.1177/014107680309601213>».

2. Carpenter, Kenneth J. (1986), *The History of Scurvy and Vitamin C* («La historia del escorbuto y la vitamina C»), Cambridge University Press, Cambridge, 253.

3. Lind, James A. (1753), *A Treatise of the Scurvy. In Three Parts. Containing an Inquiry into the Nature, Causes and Cure, of that Disease. Together with a Critical and Chronological View of What Has Been Published on the Subject* («Tratado sobre el escorbuto en tres partes, que incluye una investigación sobre la naturaleza, las causas y la cura de esa enfermedad y una cronología y mirada crítica de lo que se ha publicado sobre el tema»), Sands, Murray and Cochran for A Kincaid and A Donaldson, Edimburgo, 191.

4. *Ibid.*, 192.

5. «Science and Technology» («Ciencia y tecnología»), Oxford Reference, consultado el 9 de abril de 2022, «<https://www.oxfordreference.com/page/scienceandtech/science-and-technology>».

6. Carpenter, Kenneth J. (2003), «A Short History of Nutritional Science: Part 1 (1785–1885)» («Una breve historia de la ciencia de la nutrición: parte 1 (1785–1885)»), *The Journal of Nutrition*, 133, n.º 3 (marzo): 638–645, «<https://doi.org/10.1093/jn/133.3.638>».

7. Murad, Mohammad Hassan, Sultan, Shahnaz, Haffar, Samir, y Bazerbachi, Fateh (2018), «Methodological Quality and Synthesis of Case Series and Case Reports» («Calidad metodológica y síntesis de series de casos e informes de casos»), *BMJ Evidence-Based Medicine*, 23:60–63, «<http://dx.doi.org/10.1136/bmjebm-2017-110853>».
8. Phillips, Matthew C. L., et al. (2021), «Randomized Crossover Trial of a Modified Ketogenic Diet in Alzheimer's Disease» («Ensayo cruzado aleatorizado de una dieta cetogénica modificada para tratar la enfermedad de Alzheimer»), *Alzheimer's Research & Therapy*, 13, n.º 1: 51, «<https://doi.org/10.1186/s13195-021-00783-x>».
9. Satija, Ambika, Yu, Edward, Willett, Walter C., y Hu, Frank B. (2015), «Understanding Nutritional Epidemiology and Its Role in Policy» («Entender la epidemiología nutricional y su papel en la política pública»), *Advances in Nutrition*, 6, n.º 1: 5–18, «<https://doi.org/10.3945/an.114.007492>».
10. Steinberg, Daniel (2013), «In Celebration of the 100th Anniversary of the Lipid Hypothesis of Atherosclerosis» («En celebración del 100.º aniversario de la hipótesis lipídica de la aterosclerosis»), *Journal of Lipid Research*, 54, n.º 11: 2946–2949, «<https://doi.org/10.1194/jlr.R043414>».
11. Stehbens, William E. (1986), «An Appraisal of Cholesterol Feeding in Experimental Atherogenesis» («Una evaluación de la alimentación con colesterol en la aterogénesis experimental»), *Progress in Cardiovascular Diseases*, 29, n.º 2: 107–128, «[https://doi.org/10.1016/0033-0620\(86\)90021-6](https://doi.org/10.1016/0033-0620(86)90021-6)».
12. Akhtar, Aysha (2015), «The Flaws and Human Harms of Animal Experimentation» («Los errores y los problemas para los humanos de la experimentación en animales»), *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, 24, n.º 4: 407–419, «<https://doi.org/10.1017/S0963180115000079>».
13. White, A., y Ernst, E. (2001), «The Case for Uncontrolled Clinical Trials: A Starting Point for the Evidence Base for CAM» («En defensa de los ensayos clínicos no controlados: un punto de partida para una base de evidencia para la medicina complementaria y alternativa»), *Complementary Therapies in Medicine*, 9, n.º 2:111–116, «<https://doi.org/10.1054/ctim.2001.0441>».
14. Willett, Walter (2013), *Nutritional Epidemiology*, 3.^a ed. («Epidemiología nutricional», 3.^a ed.), Oxford University Press, Nueva York, 1.
15. *Ibid.*, 2.
16. Devore, Elizabeth E., Kang, Jae Hee, Breteler, Monique M. B., y Grodstein, Francine (2012), «Dietary Intakes of Berries and Flavonoids in Relation to Cognitive Decline» («Relación entre una dieta de bayas y flavonoides y el declive cognitivo»), *Annals of Neurology*, 72, n.º 1: 135–143, «<https://doi.org/10.1002/ana.23594>».
17. Jaslow, Ryan (2012), «Eating Blueberries and Strawberries Staves Off Memory Decline, Study Suggests» («Estudio sugiere que comer arándanos y fresas frena el declive de la memoria»), *CBS News*, «<https://www.cbsnews.com/news/eating-blueberries-and-strawberries-staves-off-memory-decline-study-suggests>».
18. Park, Alice (2012), «Brain Food: Berries Can Slow Cognitive Decline» («Comida para el cerebro: las bayas pueden ralentizar el declive cognitivo»), *TIME*,

«<https://healthland.time.com/2012/04/26/brain-food-berries-can-slow-cognitive-decline>».

19. Maki, Jessica (2012), «Berries Keep Your Brain Sharp» («Las bayas mantienen el cerebro afilado»), *The Harvard Gazette*, «<https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/04/berries-keep-your-brain-sharp>».

20. Bernard, H. Russell, Killworth, Peter, Kronenfeld, David, y Sailer, Lee (1984), «The Problem of Informant Accuracy: The Validity of Retrospective Data» («El problema de la precisión del informante: la validez de los datos retrospectivos»), *Annual Review of Anthropology*, 13:495–517, «<https://doi.org/10.1146/annurev.an.13.100184.002431>».

21. Mela, David J., y Aaron, Jacqueline I. (1997), «Honest But Invalid: What Subjects Say about Recording Their Food Intake» («Honesto pero inválido: lo que dicen los sujetos sobre el registro de su ingesta alimentaria»), *Journal of the American Dietetic Association*, 97, n.º 7 (julio):791–793.

22. Wilson Bright, Edgar Jr. (1952), *An Introduction to Scientific Research* («Introducción a la investigación científica»), McGraw-Hill, Nueva York, 232.

23. Diccionario Merriam-Webster, s. v. «semiquantitative» («semicuantitativo»), consultado el 29 de agosto de 2023, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/semiquantitative>.

24. Malito, Alessandra (2017), «Grocery Stores Carry 40,000 More Items Than They Did in the 1990s» («Las tiendas de productos comestibles tienen 40.000 artículos más que en la década de 1990»), *MarketWatch*, «<https://www.marketwatch.com/story/grocery-stores-carry-40000-more-items-than-they-did-in-the-1990s-2017-06-07>».

25. Ioannidis, John P. (2018), «The Challenge of Reforming Nutritional Epidemiologic Research» («El desafío de reformar la investigación epidemiológica nutricional»), *JAMA*, 320, n.º 10: 969–970, <https://doi.org/10.1001/jama.2018.11025>.

26. Satija, Ambika, Yu, Edward, Willett, Walter C., y Hu, Frank B. (2015), «Understanding Nutritional Epidemiology and Its Role in Policy» («Entender la epidemiología nutricional y su papel en la política pública»), *Advances in Nutrition*, 6, n.º 1: 5–18, «<https://doi.org/10.3945/an.114.007492>».

27. Hill, Austin Bradford (1965), «The Environment and Disease: Association or Causation?» («El medio ambiente y la enfermedad: ¿asociación o causalidad?»), *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 58, n.º 5: 295–300.

28. Satija, Ambika, Yu, Edward, Willett, Walter C., y Hu, Frank B. (2015), «Understanding Nutritional Epidemiology and Its Role in Policy» («Entender la epidemiología nutricional y su papel en la política pública»), *Advances in Nutrition*, 9, n.º 1: 5–18, «<https://doi.org/10.3945/an.114.007492>».

29. Hill, Austin Bradford (1965), «The Environment and Disease: Association or Causation?» («El medio ambiente y la enfermedad: ¿asociación o causalidad?»), *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 58, n.º 5: 295–300.

30. Mente, Andrew, de Koning, Lawrence, Shannon, Harry S., y Anand, Sonia S. (2009), «A Systematic Review of the Evidence Supporting a Causal Link Between

Dietary Factors and Coronary Heart Disease» («Un análisis sistemático de la evidencia que apoya un vínculo causal entre los factores dietéticos y las enfermedades coronarias»), *Archives of Internal Medicine*, 169, n.º 7: 659–669, «<https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.38>».

31. Ioannidis, John P. (2018), «The Challenge of Reforming Nutritional Epidemiologic Research» («El desafío de reformar la investigación epidemiológica nutricional»), *JAMA*, 320, n.º 10: 969–970, «<https://doi.org/10.1001/jama.2018.11025>».

32. Devore, Elizabeth E., Kang, Jae Hee, Breteler, Monique M. B., y Grodstein, Francine (2012), «Dietary Intakes of Berries and Flavonoids in Relation to Cognitive Decline» («Relación entre una dieta de bayas y flavonoides y el declive cognitivo»), *Annals of Neurology*, 72, n.º 1: 135, «<https://doi.org/10.1002/ana.23594>».

33. Park, Alice (2012), «Brain Food: Berries Can Slow Cognitive Decline» («Comida para el cerebro: las bayas pueden ralentizar el declive cognitivo»), *TIME*, «<https://healthland.time.com/2012/04/26/brain-food-berries-can-slow-cognitive-decline>».

34. Departamento de Agricultura de los EE. UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (2020), «Pautas dietéticas para los Estados Unidos 2020–2025», 9 n.ª edición, «<https://www.DietaryGuidelines.gov>».

35. Grupo de Trabajo de la IARC para Evaluar Riesgos Carcinogénicos en Humanos (2018), «Red Meat and Processed Meat» («Carne roja y carne procesada»), Monografías de la IARC para evaluar riesgos carcinogénicos en humanos, Volumen 114, Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, Organización Mundial de la Salud, Lyon, Francia, «<https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Red-Meat-And-Processed-Meat-2018>». En 2015 se publicó un resumen: Bouvard, Véronique et al. (2015), «Carcinogenicity of Consumption of Red and Processed Meat» («Carcinogenicidad del consumo de carne roja y procesada»), *The Lancet Oncology*, 16, n.º 16: 1599–1600, «[https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(15\)00444-1](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(15)00444-1)».

36. Willett, Walter, et al. (2019), «Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems» («Alimentación en el Antropoceno: la Comisión EAT–Lancet sobre dietas saludables de sistemas alimentarios sostenibles»), *Lancet*, Londres, 393, n.º 10170:447–492, «[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)».

37. American Society for Nutrition (2019), «Millions of Cardiovascular Deaths Attributed to Not Eating Enough Fruits and Vegetables» («Millones de muertes cardiovasculares atribuidas a no comer suficientes frutas y verduras»), American Society for Nutrition, «<https://nutrition.org/millions-of-cardiovascular-deaths-attributed-to-not-eating-enough-fruits-and-vegetables>».

38. Bond-Nelms, Cheryl (2017), «Your Fries May Be Deadly» («Las patatas fritas pueden ser mortales»), AARP, «<https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2017/french-fries-bad-for-health-fd.html>».

39. University College London (2019), «People Who Eat Dark Chocolate Less Likely to Be Depressed» («Las personas que comen chocolate negro tienen menos

probabilidades de tener depresión»), ScienceDaily, «<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190802145458.htm>».

Capítulo 4

1. Lillie, Elizabeth M., et al. (2016), «Evaluation of Skull Cortical Thickness Changes with Age and Sex from Computed Tomography Scans» («Evaluación de los cambios en el grosor cortical del cráneo teniendo en cuenta la edad y el sexo a partir de tomografías computarizadas»), *Journal of Bone and Mineral Research: The Official Journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 31, n.º 2: 299–307, «<https://doi.org/10.1002/jbmr.2613>».
2. Proulx, Steven T. (2021), «Cerebrospinal Fluid Outflow: A Review of the Historical and Contemporary Evidence for Arachnoid Villi, Perineural Routes, and Dural Lymphatics» («Salida de líquido cefalorraquídeo: una evaluación de la evidencia histórica y contemporánea de las vellosidades aracnoideas, las rutas perineurales y los linfáticos duros»), *Cellular and Molecular Life Sciences: CMLS*, 78, n.º 6: 2429–2457, «<https://doi.org/10.1007/s00018-020-03706-5>».
3. Telano, Lauren N. y Stephen Baker (2021), «Physiology, Cerebral Spinal Fluid» («Fisiología, líquido cefalorraquídeo»), en StatPearls, StatPearls Publishing, Treasure Island, «<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519007>».
4. Daneman, Richard y Prat Alexandre (2015), «The Blood-Brain Barrier» («La barrera hematoencefálica»), *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 7, n.º 1: a020412, «<https://doi.org/10.1101/cshperspect.a020412>».
5. Hofman, Michel A. (2014), «Evolution of the Human Brain: When Bigger Is Better» («Evolución del cerebro humano: a veces más grande es mejor»), *Frontiers in Neuroanatomy*, 8, n.º 15, «<https://doi.org/10.3389/fnana.2014.00015>».
6. Telano, Lauren N. y Stephen Baker (2021), «Physiology, Cerebral Spinal Fluid» («Fisiología, líquido cefalorraquídeo»), en StatPearls, StatPearls Publishing, Treasure Island, «<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519007>».
7. Kaur, Jasleen, et al. (2021), «Waste Clearance in the Brain» («Eliminación de desechos del cerebro»), *Frontiers in Neuroanatomy*, 15, n.º 665803, «<https://doi.org/10.3389/fnana.2021.665803>».
8. O'Gorman Tuura, Ruth, et al. (2021), «Sleep-Related and Diurnal Effects on Brain Diffusivity and Cerebrospinal Fluid Flow» («Efectos relacionados con el sueño y efectos diurnos en la difusividad cerebral y el flujo de líquido cefalorraquídeo»), *NeuroImage*, 241: 118420, «<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118420>».
9. Azevedo, Frederico A. C., et al. (2009), «Equal Numbers of Neuronal and Nonneuronal Cells Make the Human Brain an Isometrically Scaled-Up Primate Brain» («Un número igual de células neuronales y no neuronales hacen del cerebro humano un cerebro de primate escalado isométricamente»), *The Journal of Comparative Neurology*, 513, n.º 5: 532–541, «<https://doi.org/10.1002/cne.21974>».
10. Von Bartheld, Christopher S., Bahney, Jami y Herculano-Houzel, Suzana (2016), «The Search for True Numbers of Neurons and Glial Cells in the Human

Brain: A Review of 150 Years of Cell Counting» («La búsqueda de los números verdaderos de neuronas y células gliales en el cerebro humano: un análisis de 150 años de conteo de células»), *Journal of Comparative Neurology*, 524 n.º 18: 3865–3895, «<https://doi.org/10.1002/cne.24040>».

11. Dharani, Krishnagopal (2014), «Chapter 2: Physiology of a Neuron» («Capítulo 2: Fisiología de una neurona»), en *The Biology of Thought: A Neuronal Mechanism in the Generation of Thought—A New Molecular Model* («La biología del pensamiento: un mecanismo neuronal en la generación del pensamiento. Un nuevo modelo molecular») (Internet: Elsevier), «<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800900-0.00002-6>».

12. Dharani, Krishnagopal (2014), «Chapter 6: Dendrites and Primary Thought» («Capítulo 6: Dendritas y pensamiento primario»), en *The Biology of Thought: A Neuronal Mechanism in the Generation of Thought—A New Molecular Model* («La biología del pensamiento: un mecanismo neuronal en la generación del pensamiento. Un nuevo modelo molecular») (Internet: Elsevier), «<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800900-0.00006-3>».

13. Frederick, Aliya L. y Stanwood Gregg D. (2009), «Drugs, Biogenic Amine Targets and the Developing Brain» («Fármacos, objetivos de aminas biógenas y el cerebro en desarrollo»), *Developmental Neuroscience*, 31, n.º 1–2: 7–22, «<https://doi.org/10.1159/000207490>».

14. Valenzuela, Fernando C., Puglia, Michael P. y Zucca, Stefano (2011), «Focus On: Neurotransmitter Systems» («Hincapié en: sistemas de neurotransmisores»), *Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 34 n.º 1:106–120.

15. Frederick, Aliya L. y Stanwood Gregg D. (2009), «Drugs, Biogenic Amine Targets and the Developing Brain» («Fármacos, objetivos de aminas biógenas y el cerebro en desarrollo»), *Developmental Neuroscience*, 31, n.º 1–2: 7–22, «<https://doi.org/10.1159/000207490>».

16. Mineur, Yann S., y Marina R. Picciotto (2021), «The Role of Acetylcholine in Negative Encoding Bias: Too Much of a Good Thing?» («El papel de la acetilcolina en el sesgo de codificación negativa: ¿demasiado de algo bueno?»), *The European Journal of Neuroscience*, 53, n.º 1: 114–125, «<https://doi.org/10.1111/ejn.14641>». Haam, Juhee, y Yakel, Jerrel L. (2017), «Cholinergic Modulation of the Hippocampal Region and Memory Function» («La modulación colinérgica de la región hipocámpal y el papel de la memoria»), *Journal of Neurochemistry*, 142, supl, 2:111–121, «<https://doi.org/10.1111/jnc.14052>».

17. Peng, Sheng, et al. (2010), «Glutamate Receptors and Signal Transduction in Learning and Memory» («Receptores de glutamato y transducción de señales en el aprendizaje y la memoria»), *Molecular Biology Reports*, 38, n.º 1:453–460, «<https://doi.org/10.1007/s11033-010-0128-9>».

18. Krnjević, Kresimir (2004), «How Does a Little Acronym Become a Big Transmitter?» («¿Cómo se convierte un pequeño acrónimo en un gran transmisor?»), *Biochemical Pharmacology*, 68, n.º 8:1549–1555, «<https://doi.org/10.1016/j.bcp.2004.06.038>».

19. Moncrieff, Joanna et al. (2022), «The Serotonin Theory of Depression: A Systematic Umbrella Review of the Evidence» («La teoría de la depresión de la

serotonina: una revisión sistemática de la evidencia»), *Molecular Psychiatry*, «<https://doi.org/10.1038/s41380-022-01661-0>».

20. Wang, Bo et al. (2016), «Firing Frequency Maxima of Fast-Spiking Neurons in Human, Monkey, and Mouse Neocortex» («Frecuencia máxima de disparo de las neuronas de disparo rápido en la neocorteza de humanos, monos y ratones»), *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 10: 239, «<https://doi.org/10.3389/fncel.2016.00239>».

21. Simons, Mikael y Armin Nave, Klaus (2015), «Oligodendrocytes: Myelination and Axonal Support» («Oligodendrocitos: mielinización y soporte axonal»), *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 8, n.º 1: a020479, «<https://doi.org/10.1101/cshperspect.a020479>».

22. Silveira, Celeste et al. (2019), «Neuropsychiatric Symptoms of Multiple Sclerosis: State of the Art» («Síntomas neuropsiquiátricos de la esclerosis múltiple: estado de la cuestión»), *Psychiatry Investigation*, 16, n.º 12: 877–888, «<https://doi.org/10.30773/pi.2019.0106>».

23. Kim, Yonghee, Park, Jinhong, y Kyung Choi, Yoon (2019), «The Role of Astrocytes in the Central Nervous System Focused on BK Channel and Heme Oxygenase Metabolites: A Review» («Análisis del papel de los astrocitos en el sistema nervioso central centrado en el canal BK y los metabolitos de la hemooxigenasa»), *Antioxidants*, 8, n.º 5:121, «<https://doi.org/10.3390/antiox8050121>».

24. Nayak, Debasis, Roth, Theodore L. y McGavern, Dorian B. (2014), «Microglia Development and Function» («Desarrollo y función de la microglía»), *Annual Review of Immunology*, 32: 367–402, «<https://doi.org/10.1146/annurev-immunol-032713-120240>».

25. Ponomarenko, Elena A. et al. (2016), «The Size of the Human Proteome: The Width and Depth» («El tamaño del proteoma humano: el ancho y la profundidad»), *International Journal of Analytical Chemistry*, 2016: 7436849, «<https://doi.org/10.1155/2016/7436849>».

26. Rippes, Harris y Shen, Wen (2012), «Review: Taurine: A «Very Essential» Amino Acid» («Análisis: taurina, un aminoácido «muy esencial»»), *Molecular Vision*, 18: 2673–86.

27. Hertzler, Steven R., Lieblein-Boff, Jacqueline C., Weiler, Mary y Allgeier, Courtney (2020), «Plant Proteins: Assessing Their Nutritional Quality and Effects on Health and Physical Function» («Proteínas vegetales: evaluación de su calidad nutricional y consecuencias para la salud y la función física»), *Nutrients*, 12, n.º 12:3704, «<https://doi.org/10.3390/nu12123704>».

28. McIlwain, H. y Bachelard, H. S. (1985), *Biochemistry and the Central Nervous System* («La bioquímica y el sistema nervioso central»), Churchill Livingstone, Edimburgo.

29. Weickenmeier, Johannes et al. (2017), «The Mechanical Importance of Myelination in the Central Nervous System» («La importancia mecánica de la mielinización en el sistema nervioso central»), *Journal of the Mechanical Behavior of Biomedical Materials*, 76: 119–124, «<https://doi.org/10.1016/j.jmbbm.2017.04.017>».

30. Kandel, Prasanna et al. (2022), «Oleic Acid Is an Endogenous Ligand of TLX/NR2E1 That Triggers Hippocampal Neurogenesis» («El ácido oleico es un ligando endógeno de TLX/NR2E1 que desencadena la neurogénesis hipocampal»), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 119, n.º 13: e2023784119, «<https://doi.org/10.1073/pnas.2023784119>».
31. Tracey, Timothy J., Steyn, Frederik J., Wolvetang, Ernst J. y Ngo, Shyuan T. (2018), «Neuronal Lipid Metabolism: Multiple Pathways Driving Functional Outcomes in Health and Disease» («Metabolismo lipídico neuronal: diversas rutas que impulsan resultados funcionales en la salud y la enfermedad»), *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 11: 10, «<https://doi.org/10.3389/fnmol.2018.00010>».
32. Crawford, Michael A., Schmidt, Walter F., Leigh Broadhurst, C. y Wang, Yiqun (2021), «Lipids in the Origin of Intracellular Detail and Speciation in the Cambrian Epoch and the Significance of the Last Double Bond of Docosahexaenoic Acid in Cell Signaling» («Lípidos en el origen del detalle intracelular y la especiación en la época cámbrica y la importancia del último doble enlace del ácido docosahexaenoico en la señalización celular»), *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids*, 166:102230, «<https://doi.org/10.1016/j.plefa.2020.102230>».
33. Ibid., 1.
34. Farooqui, Akhlaq A., Horrocks, Lloyd A., y Farooqui, Tahira (2007), «Modulation of Inflammation in Brain: A Matter of Fat» («Modulación de la inflamación en el cerebro: una cuestión de grasa»), *Journal of Neurochemistry*, 101, n.º 3 (2007): 577–599, «<https://doi.org/10.1111/j.1471-4159.2006.04371.x>».
35. Johnson, Wade T. et al. (2021), «Lipid-Based Regulators of Immunity» («Reguladores de la inmunidad basados en lípidos»), *Bioengineering & Translational Medicine*, 7, n.º 2: e10288, «<https://doi.org/10.1002/btm2.10288>».
36. Liu, Ann G. et al. (2017), «A Healthy Approach to Dietary Fats: Understanding the Science and Taking Action to Reduce Consumer Confusion» («Un enfoque saludable para las grasas dietéticas: comprender la ciencia y tomar medidas para reducir la confusión del consumidor»), *Nutrition Journal*, 16, n.º 1:53, «<https://doi.org/10.1186/s12937-017-0271-4>».
37. Jin, Uram, Park, Soo Jin y Park, Sang Myun (2019), «Cholesterol Metabolism in the Brain and Its Association with Parkinson's Disease» («Metabolismo del colesterol en el cerebro y su vínculo con la enfermedad de Parkinson»), *Experimental Neurobiology*, 28, n.º 5:554–567, «<https://doi.org/10.5607/en.2019.28.5.554>».
38. Ibid.

Capítulo 5

1. Fu, Zhuo, Gilbert, Elizabeth R. y Liu, Dongmin (2014), «Regulation of Insulin Synthesis and Secretion and Pancreatic Beta-Cell Dysfunction in Diabetes» («Regulación de la síntesis y secreción de insulina y disfunción de las células beta pancreáticas en la diabetes»), *Current Diabetes Reviews*, 9, n.º 11: 25–53.

2. Wang, Tiannan et al. (2020), «Current Understanding of Glucose Transporter 4 Expression and Functional Mechanisms» («Comprensión actual de la expresión del transportador de glucosa 4 y mecanismos funcionales»), *World Journal of Biological Chemistry*, 11, n.º 3:76–98, «<https://doi.org/10.4331/wjbc.v11.i3.76>».
3. Kersten, Sander (2023), «The Impact of Fasting on Adipose Tissue Metabolism» («El impacto del ayuno en el metabolismo del tejido adiposo»), *Biochimica et biophysica acta. Molecular and Cell Biology of Lipids*, 1868, n.º 3: 159262, «<https://doi.org/10.1016/j.bbali.2022.159262>».
4. Jensen, Jørgen, Rustad, Per Inge, Kolnes, Anders Jensen y Lai, Yu-Chiang (2011), «The Role of Skeletal Muscle Glycogen Breakdown for Regulation of Insulin Sensitivity by Exercise» («El papel de la descomposición del glucógeno del músculo esquelético en el uso del ejercicio para la regulación de la sensibilidad a la insulina»), *Frontiers in Physiology*, 2, n.º 112, «<https://doi.org/10.3389/fphys.2011.00112>».
5. Liu, Ann G. et al. (2017), «A Healthy Approach to Dietary Fats: Understanding the Science and Taking Action to Reduce Consumer Confusion» («Un enfoque saludable para las grasas dietéticas: comprender la ciencia y tomar medidas para reducir la confusión del consumidor»), *Nutrition Journal*, 16, n.º 1:53, «<https://doi.org/10.1186/s12937-017-0271-4>».
6. Rich, Laura R., Harris, William y Brown, Angus M. (2019), «The Role of Brain Glycogen in Supporting Physiological Function» («El papel del glucógeno cerebral en la función fisiológica»), *Frontiers in Neuroscience*, 13:1176, «<https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01176>».
7. Schönfeld, Peter y Reiser, Georg (2017), «Brain Energy Metabolism Spurns Fatty Acids as Fuel Due to Their Inherent Mitotoxicity and Potential Capacity to Unleash Neurodegeneration» («El metabolismo energético del cerebro rechaza los ácidos grasos como combustible debido a su toxicidad mitocondrial inherente y su capacidad potencial para desencadenar la neurodegeneración»), *Neurochemistry International*, 109: 68–77, «<https://doi.org/10.1016/j.neuint.2017.03.018>».
8. Fritzsche, I., Bührdel, P., Melcher, R. y Böhme, H. J. (2001), «Stability of Ketone Bodies in Serum in Dependence on Storage Time and Storage Temperature» («Estabilidad de los cuerpos cetónicos en suero en función del tiempo y la temperatura de almacenamiento»), *Clinical Laboratory*, 47, n.º 7–8: 399–403.
9. Courchesne-Loyer, Alexandre et al., «Inverse Relationship between Brain Glucose and Ketone Metabolism in Adults during Short-Term Moderate Dietary Ketosis: A Dual Tracer Quantitative Positron Emission Tomography Study» («Relación inversa entre el metabolismo de la glucosa cerebral y las cetonas en adultos durante la cetosis dietética moderada a corto plazo: un estudio de tomografía por emisión de positrones cuantitativa con trazadores duales»), *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism*, 37, n.º 7: 2485–2493, «<https://doi.org/10.1177/0271678X16669366>».
10. Hwang, Janice J. et al. (2017), «Blunted Rise in Brain Glucose Levels during Hyperglycemia in Adults with Obesity and T2DM» («Incremento atenuado de los niveles de glucosa cerebral durante la hiperglucemia en adultos con obesidad y diabetes mellitus tipo 2»), *JCI Insight*, 2, n.º 20: e95913, «<https://doi.org/10.1172/jci.insight.95913>».

11. Mason, Shayne (2017), «Lactate Shuttles in Neuroenergetics-Homeostasis, Allostasis and Beyond» («Transporte de lactato en la neuroenergética: homeostasis, alostasis y más allá»), *Frontiers in Neuroscience*, 11: 43, «<https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00043>».
12. Koepsell, Hermann (2020), «Glucose Transporters in Brain in Health and Disease» («Transportadores de glucosa en el cerebro en la salud y la enfermedad»), *Pflügers Archiv: European Journal of Physiology*, 472, n.º 9: 1299–1343, «<https://doi.org/10.1007/s00424-020-02441-x>».
13. Cunnane, Stephen C. et al. (2016), «Can Ketones Compensate for Deteriorating Brain Glucose Uptake During Aging? Implications for the Risk and Treatment of Alzheimer's Disease» («¿Pueden las cetonas compensar la disminución de la captación de glucosa cerebral durante el envejecimiento? Consecuencias para el riesgo y el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer»), *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1367, n.º 1: 12–20, «<https://doi.org/10.1111/nyas.12999>».
14. Courchesne-Loyer, Alexandre et al., «Inverse Relationship between Brain Glucose and Ketone Metabolism in Adults during Short-Term Moderate Dietary Ketosis: A Dual Tracer Quantitative Positron Emission Tomography Study» («Relación inversa entre el metabolismo de la glucosa cerebral y las cetonas en adultos durante la cetosis dietética moderada a corto plazo: un estudio de tomografía por emisión de positrones cuantitativa con trazadores duales»), *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism*, 37, n.º 7: 2485–2493, «<https://doi.org/10.1177/0271678X16669366>».
15. Mattson, Mark P. et al. (2018), «Intermittent Metabolic Switching, Neuroplasticity and Brain Health» («Cambio metabólico intermitente, neuroplasticidad y salud cerebral»), *Nature Reviews: Neuroscience*, 19, n.º 2: 63–80, «<https://doi.org/10.1038/nrn.2017.156>».
16. Zhu, Xiao-Hong et al. (2012), «Quantitative Imaging of Energy Expenditure in Human Brain» («Imagen cuantitativa del gasto energético en el cerebro humano»), *NeuroImage*, 60, n.º 4: 2107–2117, «<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.02.013>».
17. Oborník, Miroslav (2022), «Organellar Evolution: A Path from Benefit to Dependence» («Evolución de orgánulos: un camino del beneficio a la dependencia»), *Microorganisms*, 10, n.º 1: 122, «<https://doi.org/10.3390/microorganisms10010122>».
18. Ibid.
19. Mookerjee, Shona A., Gerencser, Akos A., Nicholls, David G. y Martin D. Brand (2017), «Quantifying Intracellular Rates of Glycolytic and Oxidative ATP Production and Consumption Using Extracellular Flux Measurements» («Cuantificación de las tasas intracelulares de producción y consumo de ATP glicolítico y oxidativo mediante mediciones de flujo extracelular»), *The Journal of Biological Chemistry*, 292, n.º 17: 7189–7207, «<https://doi.org/10.1074/jbc.M116.774471>».
20. Misgeld, Thomas y Schwarz, Thomas L. (2017), «Mitostasis in Neurons: Maintaining Mitochondria in an Extended Cellular Architecture» («Mitostasis en neuronas: mantenimiento de mitocondrias en una arquitectura celular extendida»), *Neuron*, 96, n.º 3: 651–666, «<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.09.055>».

21. Miller, Vincent J., Villamena, Frederick A. y Volek, Jeff S. (2018), «Nutritional Ketosis and Mitohormesis: Potential Implications for Mitochondrial Function and Human Health» («Cetosis nutricional y mitohormesis: posibles implicaciones para la función mitocondrial y la salud humana»), *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018:5157645, «<https://doi.org/10.1155/2018/5157645>».
22. Zilberter, Yuri y Zilberter, Tanya (2020), «Glucose-Sparing Action of Ketones Boosts Functions Exclusive to Glucose in the Brain» («El ahorro de glucosa de las cetonas potencia funciones exclusivas de la glucosa en el cerebro»), *eNeuro*, 7, n.º 6, «<https://doi.org/10.1523/ENEURO.0303-20.2020>».
23. Kierans, S. J. y Taylor, C. T. (2021), «Regulation of Glycolysis by the Hypoxia-Inducible Factor (HIF): Implications for Cellular Physiology» («Regulación de la glucólisis por el factor inducible por hipoxia (HIF): consecuencias para la fisiología celular»), *The Journal of Physiology*, 599, n.º 1: 23–37, «<https://doi.org/10.1113/JP280572>».
24. De Tredern, Eloïse et al. (2021), «Glial Glucose Fuels the Neuronal Pentose Phosphate Pathway for Long-Term Memory» («La glucosa glial alimenta la ruta neuronal de la pentosa fosfato para la memoria a largo plazo»), *Cell Reports*, 36, n.º 8: 109620, «<https://doi.org/10.1016/j.celrep.2021.109620>».
25. Trayhurn, Paul (2019), «Oxygen-A Critical, but Overlooked, Nutrient» («Oxígeno, un nutriente esencial pero pasado por alto»), *Frontiers in Nutrition*, 6:10, «<https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00010>».
26. Salim, Samina (2017), «Oxidative Stress and the Central Nervous System» («Estrés oxidativo y el sistema nervioso central»), *The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, 360, n.º 1: 201–205, «<https://doi.org/10.1124/jpet.116.237503>».
27. Veech, Richard L. (2004), «The Therapeutic Implications of Ketone Bodies: The Effects of Ketone Bodies in Pathological Conditions: Ketosis, Ketogenic Diet, Redox States, Insulin Resistance, and Mitochondrial Metabolism» («Consecuencias terapéuticas de los cuerpos cetónicos. El efecto de los cuerpos cetónicos en condiciones patológicas: cetosis, dieta cetogénica, estados redox, resistencia a la insulina y metabolismo mitocondrial»), *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids*, 70, n.º 3: 309–319, «<https://doi.org/10.1016/j.plefa.2003.09.007>».

Capítulo 6

1. Zohar, Irit et al. (2022), «Evidence for the Cooking of Fish 780,000 Years Ago at Geshen Benot Ya'aqov, Israel» («Evidencia de la cocción de pescado hace 780.000 años en Geshen Benot Ya'aqov, Israel»), *Nature Ecology & Evolution* 6: 2016–2028, «<https://doi.org/10.1038/s41559-022-01910-z>».
2. Arranz-Otaegui, Amaia et al., «Archaeobotanical Evidence Reveals the Origins of Bread 14,400 Years Ago in Northeastern Jordan» («La evidencia arqueobotánica revela que el pan se creó por primera vez hace 14.400 años en el noreste de Jordania»), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, n.º 31 (2018): 7925–7930, «<https://doi.org/10.1073/pnas.1801071115>».

3. McClure, Sarah B. et al. (2018), «Fatty Acid Specific $\delta^{13}\text{C}$ Values Reveal Earliest Mediterranean Cheese Production 7,200 Years Ago» («Los valores específicos de $\delta^{13}\text{C}$ de ácidos grasos revelan que la primera producción de queso mediterráneo fue hace 7.200 años»), PLoS ONE 13, n.º 9: e020280, «<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202807>».
4. Huebbe, Patricia y Rimbach, Gerald (2020), «Historical Reflection of Food Processing and the Role of Legumes as Part of a Healthy Balanced Diet» («Reflexión histórica sobre el procesamiento de alimentos y el papel de las legumbres como parte de una dieta balanceada y saludable»), Foods 9, n.º 8:1056, «<https://doi.org/10.3390/foods9081056>».
5. Monteiro, Carlos Augusto et al. (2019), «Ultra-Processed Foods, Diet Quality, and Health Using the NOVA Classification System» («Alimentos ultraprocesados, calidad de la dieta y salud utilizando el sistema de clasificación NOVA»), FAO, Roma, 8, «<https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>».
6. Oficina de Estadísticas de Australia (2022), «Apparent Consumption of Selected Foodstuffs, Australia» («Consumo aparente de productos alimenticios seleccionados en Australia»), «<https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/apparent-consumption-selected-foodstuffs-australia/latest-release#summary>».
7. Monteiro, Carlos Augusto et al. (2018), «Household Availability of Ultra-Processed Foods and Obesity in Nineteen European Countries» («Disponibilidad de alimentos ultraprocesados en el hogar y obesidad en diecinueve países europeos»), Public Health Nutrition 21, n.º 1: 18–26, «<https://doi.org/10.1017/S1368980017001379>».
8. Federation of American Societies for Experimental Biology (2015), «Highly Processed Foods Dominate U.S. Grocery Purchases» («Los alimentos ultraprocesados son los comestibles más comprados en los EE. UU.»), ScienceDaily, «www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150329141017.htm».
9. Muhammad, Khalil Gibran (2019), «The Barbaric History of Sugar in America» («La historia bárbara del azúcar en América»), The New York Times, «<https://www.nytimes.com/interactive/2019/08/14/magazine/sugar-slave-trade-slavery.html>».
10. Taubes, Gary (2016), Contra el azúcar, Alfred K. Knopf, Nueva York, 57.
11. Lustig, Robert H. (2021), Metabolical: The Lure and the Lies of Processed Food, Nutrition, and Modern Medicine («Metabólico: La atracción y las mentiras de los alimentos procesados, la nutrición y la medicina moderna»), Harper Wave, Nueva York, 221.
12. Ask USDA (2022), «What Are Whole Grains» («Qué son los granos enteros»), «<https://ask.usda.gov/s/article/What-are-whole-grains>»
13. Sanders, Lisa M. et al. (2021), «Effects of Whole Grain Intake, Compared with Refined Grain, on Appetite and Energy Intake: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials» («Consecuencias sobre el apetito y la energía de la ingesta de granos enteros y con granos refinados: análisis sistemático y metaanálisis de ensayos aleatorizados controlados»), Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 1–19, «<https://doi.org/10.1080/10408398.2021.2017838>». Musa-Veloso, Kathy et al. (2021), «A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials on the Effects of Oats and Oat Processing on

Postprandial Blood Glucose and Insulin Responses» («Análisis sistemático y metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados sobre los efectos de la avena y el procesamiento de la avena en la glucosa y las respuestas de insulina posprandiales»), *The Journal of Nutrition* 151, n.º 2:341–351, «<https://doi.org/10.1093/jn/nxaa349>».

14. Eugenio Butelli et al., «Noemi Controls Production of Flavonoid Pigments and Fruit Acidity and Illustrates the Domestication Routes of Modern Citrus Varieties», *Current Biology* 29, n.º 1: 158–164. e2, «<https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.11.040>».

15. Sosland, Josh (2023), «US Sees Gain in Per Capita Flour Consumption» («EE. UU. ve un aumento en el consumo de harina per cápita»), *WholeGrain.com*, «<https://www.world-grain.com/articles/18528-us-sees-gain-in-per-capita-flour-consumption>».

16. Sanders, Lisa M. et al. (2021), «Effects of Whole Grain Intake, Compared with Refined Grain, on Appetite and Energy Intake: A Systematic Review and Meta-Analysis» («Consecuencias sobre el apetito y la energía de la ingesta de granos enteros y con granos refinados: análisis sistemático y metaanálisis»), *Advances in Nutrition* 12, n.º 4: 1177–1195, «<https://doi.org/10.1093/advances/nmaa178>».

17. Watt, Charles, Sanchez-Rangel, Elizabeth y Jin Hwang, Janice (2020), «Glycemic Variability and CNS Inflammation: Reviewing the Connection» («Variabilidad glucémica e inflamación del SNC: análisis de la conexión»), *Nutrients* 12, n.º 12: 3906, «<https://doi.org/10.3390/nu12123906>».

18. Kikkawa, Yuriko et al. (2005), «The Acute Effects of Glycemic Control on Nerve Conduction in Human Diabetics» («Las consecuencias agudas del control glucémico en la conducción nerviosa en diabéticos humanos»), *Clinical Neurophysiology* 116, n.º 2: 270–274, «<https://doi.org/10.1016/j.clinph.2004.08.011>».

19. Monnier, Louis et al. (2006), «Activation of Oxidative Stress by Acute Glucose Fluctuations Compared with Sustained Chronic Hyperglycemia in Patients with Type 2 Diabetes» («Activación del estrés oxidativo por fluctuaciones agudas de glucosa en comparación con la hiperglucemia crónica sostenida en pacientes con diabetes tipo 2»), *JAMA* 295, n.º 14: 1681–1687, «<https://doi.org/10.1001/jama.295.14.1681>».

20. Bongarzone, Salvatore, Savickas, Vilius, Luzi, Federico y D. Gee, Antony (2017), «Targeting the Receptor for Advanced Glycation Endproducts (RAGE): A Medicinal Chemistry Perspective» («Apuntando al receptor para productos finales de glicación avanzada (AGE): una perspectiva de química medicinal»), *Journal of Medicinal Chemistry* 60, n.º 17: 7213–7232, «<https://doi.org/10.1021/acs.jmedchem.7b00058>».

21. DiSabato, Damon, Quan, Ning y Godbout, Jonathan P. (2016), «Neuroinflammation: The Devil Is in the Details» («Neuroinflamación: la clave está en los detalles»), *Journal of Neurochemistry* 139, supl. 2:136–153, «<https://doi.org/10.1111/jnc.13607>».

22. Najjar, Souhel et al. (2013), «Neuroinflammation and Psychiatric Illness» («Neuroinflamación y enfermedades psiquiátricas»), *Journal of Neuroinflammation* 10: 43, «<https://doi.org/10.1186/1742-2094-10-43>».

23. Troubat, Romain et al. (2021), «Neuroinflammation and Depression: A Review» («Neuroinflamación y depresión: un análisis»), *The European Journal of Neuroscience* 53, n.º 1: 151–171, «<https://doi.org/10.1111/ejn.14720>».
24. Köhler, Ole *et al.* (2014), «Effect of Anti-Inflammatory Treatment on Depression, Depressive Symptoms, and Adverse Effects: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials» («Consecuencias del tratamiento antiinflamatorio sobre la depresión, los síntomas depresivos y los efectos adversos: análisis sistemático y metaanálisis de ensayos clínicos aleatorios»), *JAMA Psychiatry* 71, n.º 12: 1381–1391, «<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.1611>».
25. Ibid.
26. Jeon, Sang Won y Kim, Yong-Ku (2017), «Inflammation-Induced Depression: Its Pathophysiology and Therapeutic Implications» («Depresión inducida por inflamación: fisiopatología e implicaciones terapéuticas»), *Journal of Neuroimmunology* 313:92–8, «<https://doi.org/10.1016/j.jneuroim.2017.10.016>».
27. Köhler-Forsberg, O. et al. (2019), «Efficacy of Anti-Inflammatory Treatment on Major Depressive Disorder or Depressive Symptoms: Meta-Analysis of Clinical Trials» («Eficacia del tratamiento antiinflamatorio para el trastorno depresivo mayor o síntomas depresivos: metaanálisis de ensayos clínicos»), *Acta Psychiatrica Scandinavica* 139, n.º 5: 404–419, «<https://doi.org/10.1111/acps.13016>».
28. Nakao, Akito, Matsunaga, Yoshihiro, Hayashida, Katsumi y Takahashi, Nobuaki (2021), «Role of Oxidative Stress and Ca²⁺ Signaling in Psychiatric Disorders» («Papel del estrés oxidativo y la señalización del Ca²⁺ en trastornos psiquiátricos»), *Frontiers in Cell and Developmental Biology* 9: 615569, «<https://doi.org/10.3389/fcell.2021.615569>».
29. Kim, Geon Ha et al. (2015), «The Role of Oxidative Stress in Neurodegenerative Diseases» («El papel del estrés oxidativo en las enfermedades neurodegenerativas»), *Experimental Neurobiology* 24, n.º 4: 325–340, «<https://doi.org/10.5607/en.2015.24.4.325>».
30. Teicholz, Nina (2014), *La grasa no es como la pintan*, Simon & Schuster, Nueva York, 84
31. Ibid., 87.
32. Ibid., 47–48.
33. Dijkstra, Albert y Van Duijn, G. (2016), «Vegetable Oils: Oil Production and Processing» («Aceites vegetales: producción y procesamiento de aceites»), en *Encyclopedia of Food and Health* («Enciclopedia de Alimentación y Salud»), ed. Benjamin Caballero, Paul M. Finglas y Fidel Toldrá: 373–380, «<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384947-2.00707-8>».
34. Dyal, Simon C. et al. (2022), «Polyunsaturated Fatty Acids and Fatty Acid-Derived Lipid Mediators: Recent Advances in the Understanding of Their Biosynthesis, Structures, and Functions» («Ácidos grasos polinsaturados y mediadores lipídicos derivados de ácidos grasos: avances recientes en la comprensión de su biosíntesis, estructuras y funciones»), *Progress in Lipid Research* 86: 101165, «<https://doi.org/10.1016/j.plipres.2022.101165>».

35. Kim, Donghee, Choi, Jeong-Eun y Park, Yongsoon (2019), «Low-Linoleic Acid Diet and Oestrogen Enhance the Conversion of α -Linolenic Acid into DHA through Modification of Conversion Enzymes and Transcription Factors» («La dieta baja en ácido linoleico y el estrógeno mejoran la conversión de ácido α -linolénico en DHA mediante la modificación de las enzimas de conversión y factores de transcripción»), *British Journal of Nutrition* 121, n.º 2: 137–145, «<https://doi.org/10.1017/S0007114518003252>».
36. Haile Mariamenatu, Abeba y Abdu, Emebet Mohammed (2021), «Overconsumption of Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids [PUFAs] Versus Deficiency of Omega-3 PUFAs in Modern-Day Diets: The Disturbing Factor for Their “Balanced Antagonistic Metabolic Functions” in the Human Body» («Sobreconsumo de ácidos grasos polinsaturados omega-6 frente a la deficiencia de ácidos grasos polinsaturados omega-3 en las dietas modernas: el factor perturbador de sus «funciones metabólicas antagonistas equilibradas» en el cuerpo humano»), *Journal of Lipids* 2021: 8848161, «<https://doi.org/10.1155/2021/8848161>».
37. Lange, Klaus W. (2020), «Omega-3 Fatty Acids and Mental Health» («Ácidos grasos omega-3 y salud mental»), *Global Health Journal* 4, n.º 1: 18–30, «<https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.01.004>».
38. Ramsden, Christopher E. et al. (2021), «Dietary Alteration of n-3 and n-6 Fatty Acids for Headache Reduction in Adults with Migraine: Randomized Controlled Trial» («Alteración dietética de ácidos grasos n-3 y n-6 para la reducción de dolores de cabeza en adultos con migraña: ensayo controlado aleatorio»), *BMJ (Clinical research)* 374: n.º n1448, «<https://doi.org/10.1136/bmj.n1448>».
39. Hamilton, Jakob S. y Eric L. Klett (2021), «Linoleic Acid and the Regulation of Glucose Homeostasis: A Review of the Evidence» («Ácido linoleico y la regulación de la homeostasis de la glucosa: un análisis de la evidencia»), *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* 175: 102366, «<https://doi.org/10.1016/j.plefa.2021.102366>».
40. Taha, Ameer Y. (2020), «Linoleic Acid—Good or Bad for the Brain?» («Ácido linoleico: ¿bueno o malo para el cerebro?»), *NPJ Science of Food* 4: 1, «<https://doi.org/10.1038/s41538-019-0061-9>».
41. Amick, K. Allison et al. (2022), «Plasma Glycocholic Acid and Linoleic Acid Identified as Potential Mediators of Mitochondrial Bioenergetics in Alzheimer’s Dementia» («El ácido glicocólico plasmático y el ácido linoleico serían posibles mediadores de la bioenergética mitocondrial en la demencia de Alzheimer»), *Frontiers in Aging Neuroscience* 14: 954090, «<https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.954090>».
42. Schönfeld, Peter y Reiser, Georg (2013), «Why Does Brain Metabolism Not Favor Burning of Fatty Acids to Provide Energy? Reflections on Disadvantages of the Use of Free Fatty Acids as Fuel for Brain» («¿Por qué el metabolismo cerebral no favorece la quema de ácidos grasos para proporcionar energía? Reflexiones sobre las desventajas del uso de ácidos grasos libres como combustible para el cerebro»), *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism* 33, n.º 10: 1493–1499, «<https://doi.org/10.1038/jcbfm.2013.128>».
43. Amick, K. Allison et al. (2022), «Plasma Glycocholic Acid and Linoleic Acid Identified as Potential Mediators of Mitochondrial Bioenergetics in Alzheimer’s

Dementia» («El ácido glicocólico plasmático y el ácido linoleico serían posibles mediadores de la bioenergética mitocondrial en la demencia de Alzheimer»), *Frontiers in Aging Neuroscience* 14: 954090, «<https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.954090>».

44. Le, Hau D. et al. (2009), «The Essentiality of Arachidonic Acid and Docosahexaenoic Acid» («La esencialidad del ácido araquidónico y el ácido docosahexaenoico»), *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* 81, n.º 2–3: 165–170, «<https://doi.org/10.1016/j.plefa.2009.05.020>».

45. Muneer, Ather (2016), «The Neurobiology of Bipolar Disorder: An Integrated Approach» («La neurobiología del trastorno bipolar: un enfoque integrado»), *Chonnam Medical Journal* 52, n.º 1: 18–37, «<https://doi.org/10.4068/cmj.2016.52.1.18>».

46. McGrath, Thomas, Baskerville, Richard, Rogero, Marcelo y Castell, Linda (2022), «Emerging Evidence for the Widespread Role of Glutamatergic Dysfunction in Neuropsychiatric Diseases» («Evidencia emergente del papel generalizado de la disfunción glutamatérgica en enfermedades neuropsiquiátricas»), *Nutrients* 14, n.º 5: 917, «<https://doi.org/10.3390/nu14050917>».

47. Kessler, David A. (2009), *The End of Overeating* («El fin del comer en exceso»), Macmillan, Nueva York, 18.

48. Jandacek, Ronald J. (2017), «Linoleic Acid: A Nutritional Quandary» («Ácido linoleico: un dilema nutricional»), *Healthcare* 5, n.º 2: 25, «<https://doi.org/10.3390/healthcare5020025>».

49. Guyenet, Stephan J. y Carlson, Susan E. (2015), «Increase in Adipose Tissue Linoleic Acid of US Adults in the Last Half Century» («Aumento del ácido linoleico en el tejido adiposo de los adultos estadounidenses en la última mitad de siglo»), *Advances in Nutrition* 6, n.º 6: 660–664, «<https://doi.org/10.3945/an.115.009944>».

50. Field, Rowena, Field, Tara, Pourkazemi, Fereshteh y Rooney, Kieron (2022), «Low-Carbohydrate and Ketogenic Diets: A Scoping Review of Neurological and Inflammatory Outcomes in Human Studies and Their Relevance to Chronic Pain» («Dietas bajas en carbohidratos y cetogénicas: un análisis exploratorio de los resultados neurológicos e inflamatorios en estudios en humanos y su pertinencia para el dolor crónico»), *Nutrition Research Reviews*: 1–25, «<https://doi.org/10.1017/S0954422422000087>».

51. Aleksandrova, Krasimira, Koelman, Liselot y Egea Rodrigues, Caue (2021), «Dietary Patterns and Biomarkers of Oxidative Stress and Inflammation: A Systematic Review of Observational and Intervention Studies» («Patrones dietéticos y biomarcadores de estrés oxidativo e inflamación: un análisis sistemático de estudios observacionales e intervenciones»), *Redox Biology* 42: 101869, «<https://doi.org/10.1016/j.redox.2021.101869>». Ramos-Lopez, Omar, Martinez-Urbistondo, Diego, Vargas-Núñez, Juan A. y Martinez, J. Alfredo (2022), «The Role of Nutrition on Meta-Inflammation: Insights and Potential Targets in Communicable and Chronic Disease Management» («El papel de la nutrición en la metainflamación: ideas y objetivos potenciales en el manejo de enfermedades transmisibles y crónicas»), *Current Obesity Reports* 11, n.º 4: 305–335, «<https://doi.org/10.1007/s13679-022-00490-0>».

Capítulo 7

1. Verberne, A. J., Korim, W. S., Sabetghadam, A. y Llewellyn-Smith, I. J. (2016), «Adrenaline: Insights into Its Metabolic Roles in Hypoglycaemia and Diabetes» («Adrenalina: apuntes sobre su papel metabólicos en la hipoglucemia y la diabetes»), *British Journal of Pharmacology* 173, n.º 9: 1425–1437, «<https://doi.org/10.1111/bph.13458>».
2. Jones, T. W. et al. (1995), «Enhanced Adrenomedullary Response and Increased Susceptibility to Neuroglycopenia: Mechanisms Underlying the Adverse Effects of Sugar Ingestion in Healthy Children» («Respuesta adrenomedular aumentada y mayor susceptibilidad a la neuroglucopenia: mecanismos subyacentes a los efectos adversos de la ingesta de azúcar en niños sanos»), *The Journal of Pediatrics* 126, n.º 2: 171–177, «[https://doi.org/10.1016/s0022-3476\(95\)70541-4](https://doi.org/10.1016/s0022-3476(95)70541-4)».
3. Ludwig, D. S. et al. (1999), «High Glycemic Index Foods, Overeating, and Obesity» («Alimentos de alto índice glucémico, comer en exceso y obesidad»), *Pediatrics* 103, n.º 3: E26, «<https://doi.org/10.1542/peds.103.3.e26>».
4. Ludwig, David S. (2016), *¡Siempre tengo hambre! Libérate de tus antojos, aprende a identificar los alimentos dañinos y pierde peso para siempre* Grand Central Life & Style, Nueva York, cap. 3, EPUB.
5. Dziurkowska, Ewelina y Wesolowski, Marek (2021), «Cortisol as a Biomarker of Mental Disorder Severity» («Cortisol como biomarcador de la gravedad de los trastornos mentales»), *Journal of Clinical Medicine* 10, n.º 21: 5204, «<https://doi.org/10.3390/jcm10215204>».
6. Unwin, David J. et al. (2019), «Substantial and Sustained Improvements in Blood Pressure, Weight and Lipid Profiles from a Carbohydrate Restricted Diet: An Observational Study of Insulin Resistant Patients in Primary Care» («Mejoras sustanciales y sostenidas en la presión arterial, el peso y los perfiles lipídicos de una dieta restringida en carbohidratos: un estudio observacional de pacientes con resistencia a la insulina en atención primaria»), *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, n.º 15: 2680, «<https://doi.org/10.3390/ijerph16152680>».
7. Taubes, Gary (2016), *Contra el azúcar*, Alfred A. Knopf, Nueva York, 31.
8. Jacques, Angela et al. (2019), «The Impact of Sugar Consumption on Stress Driven, Emotional and Addictive Behaviors» («El efecto del consumo de azúcar en el comportamiento emocional y adictivo impulsado por el estrés»), *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 103: 178–199, «<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.021>».
9. Ahmed, Serge H., Guillem, Karine y Vandaele, Youna (2013), «Sugar Addiction: Pushing the Drug-Sugar Analogy to the Limits» («Adicción al azúcar: llevando la analogía droga-azúcar al límite»), *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 16, n.º 4: «434–439, <https://doi.org/10.1097/MCO.0b013e328361c8b8>».
10. Brito Campos, Marina, Menezes, Ida Helena Carvalho Franciscantonio, Peixoto, Maria do Rosário Gondim y Machado Schincaglia, Raquel (2022), «Intuitive Eating in General Aspects of Eating Behaviors in Individuals with

Obesity: Randomized Clinical Trial» («El papel de la alimentación intuitiva en los aspectos generales de los comportamientos alimentarios en individuos con obesidad: ensayo clínico aleatorizado»), *Clinical Nutrition ESPEN* 50: 24–32, «<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.06.002>».

11. Flint, Alan J. et al. (2014), «Food-Addiction Scale Measurement in 2 Cohorts of Middle-Aged and Older Women» («Medición de la escala de adicción a los alimentos en dos cohortes de mujeres de mediana edad y mayores»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 99, n.º 3: 578–586, «<https://doi.org/10.3945/ajcn.113.068965>»; parafraseado con permiso.

Capítulo 8

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022), «Prevalence of Prediabetes Among Adults» («Prevalencia de la prediabetes entre adultos»), «<https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/prevalence-of-prediabetes.html>»

2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022), «Prevalence of Diagnosed Diabetes» («Prevalencia de la diabetes diagnosticada»), «<https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics-report/diagnosed-diabetes.html>».

3. Lin, Xiling et al. (2020), «Global, Regional, and National Burden and Trend of Diabetes in 195 Countries and Territories: An Analysis from 1990 to 2025» («Carga y tendencia global, regional y nacional de la diabetes en 195 países y territorios: un análisis de 1990 a 2025»), *Scientific Reports* 10, n.º 1: 14790, «<https://doi.org/10.1038/s41598-020-71908-9>».

4. Australian Diabetes Educators Association (2020), «A Position Statement on Screening and Management of Prediabetes in Adults in Primary Care in Australia» («Una declaración de posición sobre la detección y la gestión de la prediabetes en adultos en atención primaria en Australia»), «<https://www.adea.com.au/wp-content/uploads/2020/07/A-Position-Statement-on-Screening-and-Management-of-Prediabetes-in-Adults-in-Primary-Care-in-Australia.pdf>».

5. The Canadian Diabetes Association (2018), «Prediabetes» («Prediabetes»), Diabetes Canada, «<https://www.diabetes.ca/recently-diagnosed/prediabetes-toolkit>».

6. Coppel, Kirsten et al. (2019), «What Predicts Regression from Pre-Diabetes to Normal Glucose Regulation Following a Primary Care Nurse-Delivered Dietary Intervention? A Study Protocol for a Prospective Cohort Study» («¿Qué predice la regresión de la prediabetes a la regulación normal de la glucosa tras una intervención dietética entregada por enfermeras en atención primaria? Un protocolo de estudio para un estudio de cohorte prospectivo»), *BMJ Open* 9, n.º 12: e033358, «<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033358>».

7. Sherwood, Zoe (2018), «Prediabetes: Definition, Diagnostic Criteria and Management» («Prediabetes: definición, criterios de diagnóstico y gestión de la enfermedad»), *Journal of Diabetes Nursing* 22, n.º 3: 24, «<https://diabetesonthenet.com/journal-diabetes-nursing/prediabetes-definition-diagnostic-criteria-and-management>».

8. Kraft, Joseph R. (1975), «Detection of Diabetes Mellitus In Situ (Occult Diabetes)» («Detección de diabetes mellitus in situ [diabetes oculta]»), *Laboratory Medicine* 6, n.º 2: 10–22, «<https://doi.org/10.1093/labmed/6.2.10>».
9. Xu, Hang et al. (2018), «Etiology of Metabolic Syndrome and Dietary Intervention» («Etiología del síndrome metabólico e intervención dietética»), *International Journal of Molecular Sciences* 20, n.º 1: 128, «<https://doi.org/10.3390/ijms20010128>».
10. Coppel, Kirsten et al. (2019), «What Predicts Regression from Pre-Diabetes to Normal Glucose Regulation Following a Primary Care Nurse-Delivered Dietary Intervention? A Study Protocol for a Prospective Cohort Study» («¿Qué predice la regresión de la prediabetes a la regulación normal de la glucosa tras una intervención dietética entregada por enfermeras en atención primaria? Un protocolo de estudio para un estudio de cohorte prospectivo»), *BMJ Open* 9, n.º 12: e033358, «<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033358>».
11. Smith, Gordon I. et al. (2020), «Insulin Resistance Drives Hepatic De Novo Lipogenesis in Nonalcoholic Fatty Liver Disease» («La resistencia a la insulina impulsa la lipogénesis de novo hepática en la enfermedad del hígado graso no alcohólico»), *The Journal of Clinical Investigation* 130, n.º 3: 1453–1460, «<https://doi.org/10.1172/JCI134165>».
12. Ahmed, Mohamed H. y Asif Ali (2014), «Nonalcoholic Fatty Liver Disease and Cholesterol Gallstones: Which Comes First?» («Enfermedad del hígado graso no alcohólico y cálculos biliares de colesterol: ¿qué viene primero?»), *Scandinavian Journal of Gastroenterology* 49, n.º 5: 521–527, «<https://doi.org/10.3109/00365521.2014.894119>».
13. Mangabeira Albernaz, Pedro L. (2016), «Hearing Loss, Dizziness, and Carbohydrate Metabolism» («Pérdida auditiva, mareos y metabolismo de carbohidratos»), *International Archives of Otorhinolaryngology* 20, n.º 3: 261–270, «<https://doi.org/10.1055/s-0035-1558450>».
14. Ormazabal, Valeska et al. (2018), «Association Between Insulin Resistance and the Development of Cardiovascular Disease» («Asociación entre la resistencia a la insulina y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares»), *Cardiovascular Diabetology* 17, n.º 1: 122, «<https://doi.org/10.1186/s12933-018-0762-4>».
15. Kotseva, Kornelia et al. (2016), «EUROASPIRE IV: A European Society of Cardiology Survey on the Lifestyle, Risk Factor and Therapeutic Management of Coronary Patients from 24 European Countries» («EUROASPIRE IV: una encuesta de la Sociedad Europea de Cardiología sobre el estilo de vida, los factores de riesgo y el manejo terapéutico de pacientes coronarios de 24 países europeos»), *European Journal of Preventive Cardiology* 23, n.º 6: 636–648, «<https://doi.org/10.1177/2047487315569401>».
16. Kolb, Hubert et al. (2018), «Insulin Translates Unfavourable Lifestyle into Obesity» («La insulina traduce un estilo de vida poco favorable en obesidad»), *BMC Medicine* 16, n.º 1: 232, «<https://doi.org/10.1186/s12916-018-1225-1>».
17. Calori, Giliola et al. (2011), «Prevalence, Metabolic Features, and Prognosis of Metabolically Healthy Obese Italian Individuals: The Cremona Study» («Prevalencia, características metabólicas y pronóstico de individuos obesos italianos

metabólicamente sanos: el estudio de Cremona»), *Diabetes Care* 34, n.º 1: 210–215, «<https://doi.org/10.2337/dc10-0665>».

18. Tsai, Chung-Jyi, Leitzmann, Michael F., Willett, Walter C. y Giovannucci, Edward L. (2008), «Macronutrients and Insulin Resistance in Cholesterol Gallstone Disease» («Macronutrientes y resistencia a la insulina en la enfermedad de cálculos biliares de colesterol»), *The American Journal of Gastroenterology* 103, n.º 11: 2932–2939, «<https://doi.org/10.1111/j.1572-0241.2008.02189.x>».

19. Yee, Lisa D. et al. (2020), «Metabolic Health, Insulin, and Breast Cancer: Why Oncologists Should Care About Insulin» («Salud metabólica, insulina y cáncer de mama: por qué los oncólogos deberían preocuparse por la insulina»), *Frontiers in Endocrinology* 11: 58, «<https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00058>».

20. Vigneri, Paolo Giovanni et al. (2015), «The Insulin/IGF System in Colorectal Cancer Development and Resistance to Therapy» («El sistema de insulina/factor de crecimiento insulínico en el desarrollo del cáncer colorrectal y la resistencia a la terapia»), *Frontiers in Oncology* 5: 230, «<https://doi.org/10.3389/fonc.2015.00230>».

21. Marshall, John C. y Andrea Dunaif (2012), «Should All Women with PCOS be Treated for Insulin Resistance?» («¿Deberían tratarse todas las mujeres con síndrome del ovario poliquístico por resistencia a la insulina?»), *Fertility and Sterility* 97, n.º 1: 18–22, «<https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2011.11.036>».

22. Kopp, Wolfgang (2018), «Diet-Induced Hyperinsulinemia as a Key Factor in the Etiology of Both Benign Prostatic Hyperplasia and Essential Hypertension?» («¿La hiperinsulinemia inducida por la dieta es un factor clave en la etiología tanto de la hiperplasia prostática benigna como de la hipertensión esencial?»), *Nutrition and Metabolic Insights* 11: 1178638818773072, «<https://doi.org/10.1177/1178638818773072>». Hammarsten, J. y Högestedt, B. (2001), «Hyperinsulinaemia as a Risk Factor for Developing Benign Prostatic Hyperplasia» («Hiperinsulinemia como factor de riesgo para desarrollar hiperplasia prostática benigna»), *European Urology* 39, n.º 2: 151–158, «<https://doi.org/10.1159/000052430>».

23. Sood, Rajeev et al. (2019), «The Correlation Between Erectile Dysfunction and Metabolic Syndrome in an Indian Population: A Cross-Sectional Observational Study» («La correlación entre la disfunción eréctil y el síndrome metabólico en una población india: un estudio observacional transversal»), *Arab Journal of Urology* 17, n.º 3: 221–227, «<https://doi.org/10.1080/2090598X.2019.1600990>».

24. Ding, Peng-Fei (2022), «Insulin Resistance in Ischemic Stroke: Mechanisms and Therapeutic Approaches» («Resistencia a la insulina en el accidente cerebrovascular isquémico: mecanismos y enfoques terapéuticos»), *Frontiers in Endocrinology* 13: 1092431, «<https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1092431>».

25. Unwin et al. (2019), «Substantial and Sustained Improvements in Blood Pressure, Weight and Lipid Profiles from a Carbohydrate Restricted Diet» («Mejoras sustanciales y sostenidas en la presión arterial, el peso y los perfiles lipídicos de una dieta restringida en carbohidratos»), *Research and Public Health* 16, n.º 15: 2680, «<https://doi.org/10.3390/ijerph16152680>».

26. Zhou, Ming-Sheng, Wang, Aimei y Yu, Hong (2014), «Link Between Insulin Resistance and Hypertension: What Is the Evidence from Evolutionary Biology?»

(«El vínculo entre la resistencia a la insulina y la hipertensión: ¿cuál es la evidencia de la biología evolutiva?»), *Diabetology & Metabolic Syndrome* 6, n.º 1: 12, «<https://doi.org/10.1186/1758-5996-6-12>».

27. Hasrat, Nazik H. y Al-Yassen, Asaad Q. (2023), «The Relationship Between Acne Vulgaris and Insulin Resistance» («La relación entre el acné común y la resistencia a la insulina»), *Cureus* 15, n.º 1: e34241, «<https://doi.org/10.7759/cureus.34241>».

28. Sagesaka, Hiroyuki et al. (2018), «Type 2 Diabetes: When Does It Start?» («Diabetes tipo 2: ¿cuándo comienza?»), *Journal of the Endocrine Society* 2, n.º 5: 476–484, «<https://doi.org/10.1210/js.2018-00071.11.036>».

29. De la Monte, Suzanne M. (2014), «Type 3 Diabetes Is Sporadic Alzheimer's Disease: Mini-Review» («La diabetes tipo 3 es la enfermedad de Alzheimer esporádica: minianálisis»), *European Neuropsychopharmacology* 24, n.º 12: 1954–1960, «<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2014.06.008>».

30. Organización Mundial de la Salud (2020), «Demencia», «<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>».

31. Ibid.

32. Alzheimer's Association (2017), «2017 Alzheimer's Disease Facts and Figures» («Datos y cifras de la enfermedad de Alzheimer en 2017»), *Alzheimer's Dementia* 13: 325–373, «<https://www.alz.org/media/images/2017-facts-and-figures.pdf>».

33. Khachaturian, Zaven S. (2018), «40 Years of Alzheimer's Research Failure: Now What?» («40 años de fracaso en la investigación del Alzheimer: ¿y ahora qué?»), *MedPage Today*, «<https://www.medpagetoday.com/neurology/alzheimersdisease/75075>».

34. Gribkoff, Valentin K. y Kaczmarek, Leonard K. (2017), «The Need for New Approaches in CNS Drug Discovery: Why Drugs Have Failed, and What Can Be Done to Improve Outcomes» («La necesidad de nuevos enfoques en el descubrimiento de fármacos para el SNC: por qué han fallado los fármacos y qué se puede hacer para mejorar los resultados»), *Neuropharmacology* 120: 11–9, «<https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2016.03.021>». Steenhuysen, Julie (2022), «Roche Shuttters Most Trials of Alzheimer's Drug After Failed Trials» («Roche cierra la mayoría de los ensayos de un fármaco para el Alzheimer tras ensayos fallidos»), «<https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/roche-shuttters-most-trials-alzheimers-drug-after-failed-trials-2022-12-01/>».

35. Reuters (2018), «Pfizer Ends Research for New Alzheimer's, Parkinson's Drugs» («Pfizer da por terminada la investigación de nuevos fármacos para el Alzheimer y Parkinson»), «<https://www.reuters.com/article/us-pfizer-alzheimers/pfizer-ends-research-for-new-alzheimers-parkinsons-drugs-idUSKBN1EW0TN>».

36. Couzin-Frankel, Jennifer y Piller, Charles (2022), «As Some Hail New Antibody Treatment for Alzheimer's, Safety and Benefit Questions Persist» («Pese a la celebración del nuevo tratamiento con anticuerpos para el Alzheimer, persisten las preguntas sobre su seguridad y beneficios»), *Science* 378, n.º 6624: 1030–1031, «<https://doi.org/10.1126/science.adg0718>». Van Dyck, Christopher H. et al. (2023),

- «Lecanemab in Early Alzheimer's Disease» («Lecanemab en la enfermedad de Alzheimer temprana»), *The New England Journal of Medicine* 388, n.º 1: 9–21, «<https://doi.org/10.1056/NEJMoa2212948>».
37. Brewer, George J. (2014), «Alzheimer's Disease Causation by Copper Toxicity and Treatment with Zinc» («Enfermedad de Alzheimer causada por toxicidad del cobre y tratamiento con zinc»), *Frontiers in Aging Neuroscience* 6: 92, «<https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00092>».
38. Hippus, Hanns y Neundörfer, Gabriele (2003), «The Discovery of Alzheimer's Disease» («El descubrimiento de la enfermedad de Alzheimer»), *Dialogues in Clinical Neuroscience* 5, n.º 1: 101–108, «<https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.1/hhippus>».
39. Park, Alice (2014), «80% of People Think Alzheimer's Is a Normal Part of Aging» («El 80% de las personas piensan que el Alzheimer es una parte normal del envejecimiento»), *TIME*, «<http://time.com/2897084/80-of-people-mistakenly-think-alzheimers-is-a-normal-part-of-aging>».
40. Steen, Eric et al. (2005), «Impaired Insulin and Insulin-Like Growth Factor Expression and Signaling Mechanisms in Alzheimer's Disease: Is This Type 3 Diabetes?» («Alteración de la expresión y los mecanismos de señalización de la insulina y el factor de crecimiento insulínico en la enfermedad de Alzheimer: ¿se trata de una diabetes tipo 3?»), *Journal of Alzheimer's Disease* 7, n.º 1: 6380, «<https://doi.org/10.3233/JAD-2005-7107>».
41. Janson, Juliette et al. (2004), «Increased Risk of Type 2 Diabetes in Alzheimer Disease» («Aumento del riesgo de diabetes tipo 2 en la enfermedad de Alzheimer»), *Diabetes* 53, n.º 2: 474–481, «<https://doi.org/10.2337/diabetes.53.2.474>».
42. Barbiellini Amidei, Claudio et al. (2021), «Association Between Age at Diabetes Onset and Subsequent Risk of Dementia» («Vínculo entre la edad de inicio de la diabetes y el riesgo de demencia»), *JAMA* 325, n.º 16: 1640–1649, «<https://doi.org/10.1001/jama.2021.4001>».
43. Gray, Sarah M., Meijer, Rick I. y Barrett, Eugene J. (2014), «Insulin Regulates Brain Function, But How Does It Get There?» («La insulina regula la función cerebral, pero ¿cómo llega allí?»), *Diabetes* 63, n.º 12: 3992–3997, «<https://doi.org/10.2337/db14-0340>».
44. Willette, Auriel A. et al. (2015), «Association of Insulin Resistance with Cerebral Glucose Uptake in Late Middle-Aged Adults at Risk for Alzheimer Disease» («Vínculo entre la resistencia a la insulina y la captación cerebral de glucosa en adultos de mediana edad avanzada en riesgo de enfermedad de Alzheimer»), *JAMA Neurology* 72, n.º 9: 1013–1020, «<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2015.0613>».
45. Lee, Cheng-Che, Chiung-Chun Huang y Kuei-Sen Hsu (2011), «Insulin Promotes Dendritic Spine and Synapse Formation by the PI3K/Akt/mTOR and Rac1 Signaling Pathways» («La insulina promueve la formación de espinas dendríticas y la sinapsis a través de las vías de señalización de PI3K/Akt/mTOR y Rac1»), *Neuropharmacology* 61, n.º 4: 867–879, «<https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.06.003>».

46. Syahrul, Muhammad, Zainuddin, Anwar y Thuret, Sandrine (2012), «Nutrition, Adult Hippocampal Neurogenesis and Mental Health» («Nutrición, neurogénesis hipocampal adulta y salud mental»), *British Medical Bulletin* 103, n.º 1: 89–114, «<https://doi.org/10.1093/bmb/lds021>».
47. Grillo, C. A. et al. (2009), «Insulin-Stimulated Translocation of GLUT4 to the Plasma Membrane in Rat Hippocampus Is PI3-Kinase Dependent» («La translocación de GLUT4 a la membrana plasmática estimulada por insulina en el hipocampo de ratas es dependiente de PI3-quinasa»), *Brain Research* 1296: 35–45, «<https://doi.org/10.1016/j.brainres.2009.08.005>».
48. Du, A. T. et al. (2001), «Magnetic Resonance Imaging of the Entorhinal Cortex and Hippocampus in Mild Cognitive Impairment and Alzheimer's Disease» («Imágenes por resonancia magnética del cortex entorrinal y el hipocampo en el deterioro cognitivo leve y la enfermedad de Alzheimer»), *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 71, n.º 4:441–447, «<https://doi.org/10.1136/jnnp.71.4.441>».
49. Hippius, Hans y Neundörfer, Gabriele (2003), «Alois Alzheimer: el descubrimiento de la Enfermedad de Alzheimer», *Dialogues Clin Neurosci*, 5(1):101–108, «doi:10.31887/DCNS.2003.5.1/hhippius».
50. Para leer sobre los cuestionamientos a la hipótesis de tau, consulta Cowan, Catherine M. y Mudher, Amrit (2013), «Are Tau Aggregates Toxic or Protective in Tauopathies?» («¿Son nocivos o favorables los agregados de tau en las tauopatías?»), *Frontiers in Neurology* 4, «<https://doi.org/10.3389/fneur.2013.00114>». Herrup, Karl (2015), «The Case for Rejecting the Amyloid Cascade Hypothesis» («Argumentos para rechazar la hipótesis de la cascada de amiloide»), *Nature Neuroscience* 18, n.º 6:794–799, «<https://doi.org/10.1038/nn.4017>».
51. Roberts, Rosebud O. et al. (2018), «Prevalence and Outcomes of Amyloid Positivity Among Persons Without Dementia in a Longitudinal, Population-Based Setting» («Prevalencia y resultados de la positividad de amiloide entre personas sin demencia en un entorno longitudinal basado en la población»), *JAMA Neurology* 75, n.º 8:970–979, «<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2018.0629>».
52. Mukherjee, Sy (2019), «Alzheimer's: A Trail of Disappointment for Big Pharma» («Alzheimer: un camino decepcionante para las grandes farmacéuticas»), *Fortune*, «<https://fortune.com/2019/01/18/alzheimers-a-trail-of-disappointment-for-big-pharma>». Roberts, Rosebud O. et al. (2018), «Prevalence and Outcomes of Amyloid Positivity Among Persons Without Dementia in a Longitudinal, Population-Based Setting» («Prevalencia y resultados de la positividad de amiloide entre personas sin demencia en un entorno longitudinal basado en la población»), *JAMA Neurology* 75, n.º 8:970–979, «<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2018.0629>».
53. Wei, Zenghui, Koya, Jagadish y Reznik, Sandra E. (2021), «Insulin Resistance Exacerbates Alzheimer Disease via Multiple Mechanisms» («La resistencia a la insulina agrava la enfermedad de Alzheimer mediante distintos mecanismos»), *Frontiers in Neuroscience* 15, «<https://doi.org/10.3389/fnins.2021.687157>».
54. Yang, Ying y Wang, Jian-Zhi (2018), «Nature of Tau-Associated Neurodegeneration and the Molecular Mechanisms» («Naturaleza de la neurodegeneración asociada a tau y los mecanismos moleculares»), *Journal of*

Alzheimer's Disease 62, n.º 3:1305–1317, «<https://doi.org/10.3233/JAD-170788>».

55. Brier, Matthew R. et al. (2016), «Tau and A β Imaging, CSF Measures, and Cognition in Alzheimer's Disease» («Imágenes de tau y A β , medidas de LCR y cognición en la enfermedad de Alzheimer»), *Science Translational Medicine* 8, n.º 338:338ra66, «<https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aaf2362>».

56. Orr, Miranda E., Sullivan, A. Campbell y Frost, Bes (2017), «A Brief Overview of Tauopathy: Causes, Consequences, and Therapeutic Strategies» («Un breve pantallazo general de las tauopatías: causas, consecuencias y estrategias terapéuticas»), *Trends in Pharmacological Sciences* 38, n.º 7:637–648, «<https://doi.org/10.1016/j.tips.2017.03.011>».

57. Broom, Gina M., Shaw, Ian C. y Rucklidge, Julia J. (2019), «The Ketogenic Diet as a Potential Treatment and Prevention Strategy for Alzheimer's Disease» («La dieta cetogénica como estrategia potencial para el tratamiento y la prevención de la enfermedad de Alzheimer»), *Nutrition* 60:118–121, «<https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.10.003>».

58. Hampel, Harald et al. (2018), «The Cholinergic System in the Pathophysiology and Treatment of Alzheimer's Disease» («El sistema colinérgico en la patofisiología y el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer»), *Brain: A Journal of Neurology* 141, n.º 7:1917–1933, «<https://doi.org/10.1093/brain/awy132>».

59. Batkulwar, Kedar et al. (2018), «Advanced Glycation End Products Modulate Amyloidogenic APP Processing and Tau Phosphorylation: A Mechanistic Link between Glycation and the Development of Alzheimer's Disease» («Los productos de glicación avanzada modulan el procesamiento amiloidogénico de proteína precursora amiloidea y la fosforilación de tau: vínculo mecanístico entre la glicación y el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer»), *ACS Chemical Neuroscience* 9, n.º 5:988–1000, «<https://doi.org/10.1021/acscemneuro.7b00410>».

60. Fried, Peter J., Pascual-Leone, Alvaro y Bolo, Nicolas R. (2019), «Diabetes and the Link Between Neuroplasticity and Glutamate in the Aging Human Motor Cortex» («La diabetes y el vínculo entre la neuroplasticidad y el glutamato en la corteza motora humana en envejecimiento»), *Clinical Neurophysiology* 130, n.º 9:1502–1510, «<https://doi.org/10.1016/j.clinph.2019.04.721>».

61. Wang, Rui y Reddy, P. Hemachandra (2017), «Role of Glutamate and NMDA Receptors in Alzheimer's Disease» («El papel del glutamato y los receptores NMDA en la enfermedad de Alzheimer»), *Journal of Alzheimer's Disease* 57, n.º 4:1041–1048, «<https://doi.org/10.3233/JAD-160763>».

62. Hertz, Leif, Chen, Ye y Waagepetersen, Helle S. (2015), «Effects of Ketone Bodies in Alzheimer's Disease in Relation to Neural Hypometabolism, B-Amyloid Toxicity, and Astrocyte Function» («Efectos de los cuerpos cetónicos en la enfermedad de Alzheimer en relación con el hipometabolismo neural, la toxicidad β -amiloide y la función astrocitaria»), *Journal of Neurochemistry* 134, n.º 1:7–20, «<https://doi.org/10.1111/jnc.13107>».

63. Willette, Auriel A. et al. (2015), «Association of Insulin Resistance with Cerebral Glucose Uptake in Late Middle-Aged Adults at Risk for Alzheimer Disease» («Vínculo entre la resistencia a la insulina y la captación cerebral de glucosa

en adultos de mediana edad avanzada en riesgo de enfermedad de Alzheimer»), *JAMA Neurology* 72, n.º 9: 1013–1020, «<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2015.0613>».

64. Cunnane, Stephan C. y cols. (2016), «Can Ketones Compensate for Deteriorating Brain Glucose Uptake During Aging? Implications for the Risk and Treatment of Alzheimer's Disease» («¿Pueden las cetonas compensar la disminución de la captación de glucosa en el cerebro durante el envejecimiento? Consecuencias para el riesgo y el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer»), *Annals of the New York Academy of Sciences* 1367, n.º 1: 12–20, «<https://doi.org/10.1111/nyas.12999>».

65. Ibid.

66. Sperling, Reisa A. et al. (2011), «Toward Defining the Preclinical Stages of Alzheimer's Disease: Recommendations from the National Institute on Aging-Alzheimer's Association Workgroups on Diagnostic Guidelines for Alzheimer's Disease» («Hacia la definición de las etapas preclínicas de la enfermedad de Alzheimer: recomendaciones de los grupos de trabajo del Instituto Estadounidense sobre el Envejecimiento y la Asociación de Alzheimer sobre las pautas diagnósticas para la enfermedad de Alzheimer»), *Alzheimer's & Dementia* 7, n.º 3: 280–292, «<https://doi.org/10.1016/j.jalz.2011.03.003>».

67. Hammond, Tyler C. y Lin, Ai-Ling (2022), «Glucose Metabolism Is a Better Marker for Predicting Clinical Alzheimer's Disease than Amyloid or Tau» («El metabolismo de la glucosa es un mejor marcador para predecir la enfermedad de Alzheimer clínica que el amiloide o el tau»), *Journal of Cellular Immunology* 4, n.º 1: 15–18, «<https://doi.org/10.33696/immunology.4.128>».

68. Watson, Kathleen T. et al. (2021), «Incident Major Depressive Disorder Predicted by Three Measures of Insulin Resistance: A Dutch Cohort Study» («El trastorno depresivo de episodios mayores predicho por tres medidas de resistencia a la insulina: un estudio de cohorte holandés»), *The American Journal of Psychiatry* 178, n.º 10: 914–920, «<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2021.20101479>».

69. Coello, Klara et al. (2019), «Metabolic Profile in Patients with Newly Diagnosed Bipolar Disorder and Their Unaffected First-Degree Relatives» («Perfil metabólico de pacientes con trastorno bipolar recién diagnosticado y sus parientes de primer grado no afectados»), *International Journal of Bipolar Disorders* 7, n.º 1: 8, «<https://doi.org/10.1186/s40345-019-0142-3>».

70. Tomasik, Jakub et al. (2019), «Association of Insulin Resistance with Schizophrenia Polygenic Risk Score and Response to Antipsychotic Treatment» («Vínculo entre la resistencia a la insulina y la puntuación de riesgo poligénico de la esquizofrenia y la respuesta al tratamiento antipsicótico»), *JAMA Psychiatry* 76, n.º 8: 864–867, «<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.0304>».

71. Li, Cheng-Ta et al. (2015), «Prefrontal Glucose Metabolism in Medication-Resistant Major Depression» («Metabolismo de glucosa prefrontal en casos de depresión mayor resistente a medicamentos»), *The British Journal of Psychiatry* 206, n.º 4: 316–323, «<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.140434>».

72. Schmaal, L. et al. (2016), «Subcortical Brain Alterations in Major Depressive Disorder: Findings from the ENIGMA Major Depressive Disorder Working

Group» («Alteraciones cerebrales subcorticales en el trastorno depresivo mayor: hallazgos del grupo de trabajo ENIGMA sobre el trastorno depresivo mayor»), *Molecular Psychiatry* 21, n.º 6: 806–812, «<https://doi.org/10.1038/mp.2015.69>».

73. Elser, Holly et al. (2023), «Association of Early-, Middle-, and Late-Life Depression with Incident Dementia in a Danish Cohort» («Vínculo entre la depresión en la infancia, la mediana edad y la vejez y la demencia incidente en una cohorte danesa»), *JAMA Neurology*: e232309, «<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2023.2309>».

74. Rasgon, Natalie L. y Kenna, Heather A. (2005), «Insulin Resistance in Depressive Disorders and Alzheimer's Disease: Revisiting the Missing Link Hypothesis» («Resistencia a la insulina en trastornos depresivos y enfermedad de Alzheimer: una reconsideración de la hipótesis del eslabón perdido»), *Neurobiology of Aging* 26, supl. 1: 103–107, «<https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2005.09.004>».

75. Wu, Chujun et al. (2021), «Cerebral Glucose Metabolism in Bipolar Disorder: A Voxel-Based Meta-Analysis of Positron Emission Tomography Studies» («Metabolismo cerebral de glucosa en el trastorno bipolar: un metaanálisis basado en vóxeles de estudios de tomografía por emisión de positrones»), *Brain and Behavior* 11, n.º 5: e02117, «<https://doi.org/10.1002/brb3.2117>».

76. Haukvik, Unn K. et al. (2022), «In Vivo Hippocampal Subfield Volumes in Bipolar Disorder: A Mega-Analysis from The Enhancing Neuro Imaging Genetics through Meta-Analysis Bipolar Disorder Working Group» («Volumenes de subcampos hipocámpales in vivo en el trastorno bipolar: un metaanálisis del grupo de trabajo de mejora de la genética de neuroimágenes a través del metaanálisis del trastorno bipolar»), *Human Brain Mapping* 43, n.º 1: 385–398, «<https://doi.org/10.1002/hbm.25249>».

77. Diniz, Breno S. et al. (2017), «History of Bipolar Disorder and the Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis» («Historia del trastorno bipolar y el riesgo de demencia: análisis sistemático y metaanálisis»), *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 25, n.º 4: 357–362, «<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.11.014>».

78. Wijtenburg, S. Andrea et al. (2019), «Brain Insulin Resistance and Altered Brain Glucose are Related to Memory Impairments in Schizophrenia» («La resistencia a la insulina cerebral y la alteración de la glucosa cerebral están relacionadas con los déficits de memoria en la esquizofrenia»), *Schizophrenia Research* 208: 324–330, «<https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.01.031>».

79. Haukvik, Unn K., Tamnes, Christian K., Söderman, Erik y Agartz, Ingrid (2018), «Neuroimaging Hippocampal Subfields in Schizophrenia and Bipolar Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis» («La neuroimagen de subcampos hipocámpales en la esquizofrenia y el trastorno bipolar: análisis sistemático y metaanálisis»), *Journal of Psychiatric Research* 104: 217–226, «<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.08.012>».

80. El Miniawi, Sara, Orgeta, Vasiliki y Stafford, Jean (2022), «Non-Affective Psychotic Disorders and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis» («Trastornos psicóticos no afectivos y riesgo de demencia: análisis sistemático y metaanálisis»), *Psychological Medicine* 52, n.º 15: 1–13, «<https://doi.org/10.1017/S0033291722002781>».

81. Zametkin, A. J. et al. (1990), «Cerebral Glucose Metabolism in Adults with Hyperactivity of Childhood Onset» («Metabolismo cerebral de la glucosa en adultos con hiperactividad iniciada en la infancia»), *The New England Journal of Medicine* 323, n.º 20: 1361–1366, «<https://doi.org/10.1056/NEJM199011153232001>».
82. De La Fuente, J. M. et al. (1997), «Brain Glucose Metabolism in Borderline Personality Disorder» («Metabolismo de glucosa cerebral en el trastorno de personalidad límite»), *Journal of Psychiatric Research* 31, n.º 5: 531–541, «[https://doi.org/10.1016/s0022-3956\(97\)00001-0](https://doi.org/10.1016/s0022-3956(97)00001-0)».
83. Saxena, Sanjaya et al. (2004), «Cerebral Glucose Metabolism in Obsessive-Compulsive Hoarding» («Metabolismo cerebral de glucosa en el almacenamiento obsesivo-compulsivo»), *The American Journal of Psychiatry* 161, n.º 6: 1038–1048, «<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.6.1038>».
84. Calkin, Cynthia V. y Alda, Martin (2015), «Insulin Resistance in Bipolar Disorder: Relevance to Routine Clinical Care» («Resistencia a la insulina en el trastorno bipolar: pertinencia para la atención clínica de rutina»), *Bipolar Disorders* 17, n.º 6: 683–688, «<https://doi.org/10.1111/bdi.12330>».
85. Calkin, Cynthia V. et al. (2022), «Treating Insulin Resistance with Metformin as a Strategy to Improve Clinical Outcomes in Treatment-Resistant Bipolar Depression (the TRIO-BD Study): A Randomized, Quadruple-Masked, Placebo-Controlled Clinical Trial» («Tratamiento de la resistencia a la insulina con metformina como estrategia para mejorar los resultados clínicos en la depresión bipolar resistente al tratamiento (el estudio TRIO-BD): un ensayo clínico aleatorizado, de cuádruple ciego y controlado con placebo»), *The Journal of Clinical Psychiatry* 83, n.º 2: 21m14022, «<https://doi.org/10.4088/JCP.21m14022>».
86. Calkin, Cynthia, intercambio por correo electrónico con la autora, 25 de febrero de 2023.
87. Tattrie, Jon (2022), «50-Year-Old Diabetes Drug Helps Patients with Bipolar Disorder, Study Finds» («Un estudio sugiere que un medicamento que se usa hace 50 años para tratar la diabetes ayuda a pacientes con trastorno bipolar»), *CBC News*, «<https://www.cbc.ca/news/canada/nova-scotia/50-year-old-diabetes-drug-helps-patients-with-bipolar-disorder-study-finds-1.6524070>».
88. Willette, Auriel A. et al. (2015), «Insulin Resistance Predicts Brain Amyloid Deposition in Late Middle-Aged Adults» («La resistencia a la insulina predice la deposición de amiloide cerebral en adultos de mediana edad avanzada»), *Alzheimer's & Dementia* 11, n.º 5: 504–510.e1, «<https://doi.org/10.1016/j.jalz.2014.03.011>».

Capítulo 9

1. Danan, Albert, Westman, Eric C., Saslow, Laura R. y Ede, Georgia (2022), «The Ketogenic Diet for Refractory Mental Illness: A Retrospective Analysis of 31 Inpatients» («El uso de la dieta cetogénica para tratar enfermedades mentales refractarias: análisis retrospectivo de 31 pacientes hospitalizados»), *Frontiers in Psychiatry* 13, 951376, «<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.951376>».

2. Koh, Sookyong, Dupuis, Nina y Auvin, Stéphane (2020), «Ketogenic Diet and Neuroinflammation» («La dieta cetogénica y la neuroinflamación»), *Epilepsy Research* 167: 106454, «<https://doi.org/10.1016/j.eplesyres.2020.106454>».
3. Napolitano, Antonio et al. (2020), «The Ketogenic Diet Increases In Vivo Glutathione Levels in Patients with Epilepsy» («La dieta cetogénica aumenta los niveles de glutatión in vivo en pacientes con epilepsia»), *Metabolites* 10, n.º 12: 504, «<https://doi.org/10.3390/metabo10120504>».
4. Frye, Richard E. (2020), «Mitochondrial Dysfunction in Autism Spectrum Disorder: Unique Abnormalities and Targeted Treatments» («Disfunción mitocondrial en el trastorno del espectro autista: anomalías únicas y tratamientos específicos»), *Seminars in Pediatric Neurology* 35, «<https://doi.org/10.1016/j.spen.2020.100829>».
5. Ibid.
6. Marosi, Krisztina et al. (2016), «3-Hydroxybutyrate Regulates Energy Metabolism and Induces BDNF Expression in Cerebral Cortical Neurons» («El 3-hidroxibutirato regula el metabolismo energético e induce la expresión del factor neurotrófico derivado del cerebro en neuronas corticales cerebrales»), *Journal of Neurochemistry* 139, n.º 5: 769–781, «<https://doi.org/10.1111/jnc.13868>».
7. Sarnyai, Zoltána, Kraeuter, Ann-Katrina y Palmer, Christopher M. (2019), «Ketogenic Diet for Schizophrenia: Clinical Implication» («Dieta cetogénica para la esquizofrenia: implicaciones clínicas»), *Current Opinion in Psychiatry* 32, n.º 5: 394–401, «<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000535>».
8. Ricci, Alessandro, Idzikowski, Maia A., Soares, Claudio N. y Brietzke, Elisa (2020), «Exploring the Mechanisms of Action of the Antidepressant Effect of the Ketogenic Diet» («Exploración de los mecanismos de acción del efecto antidepresivo de la dieta cetogénica»), *Reviews in the Neurosciences* 31, n.º 6: 637–648, «<https://doi.org/10.1515/revneuro-2019-0073>».
9. Mujica-Parodi, Lilianne R. et al. (2020), «Diet Modulates Brain Network Stability, a Biomarker for Brain Aging, in Young Adults» («La dieta modula la estabilidad de la red cerebral: un biomarcador del envejecimiento cerebral en adultos jóvenes»), *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 117, n.º 11: 6170–6177, «<https://doi.org/10.1073/pnas.1913042117>».
10. Bohnen, Jeffrey L. B. et al. (2023), «Ketogenic-Mimicking Diet as a Therapeutic Modality for Bipolar Disorder: Biomechanistic Rationale and Protocol for a Pilot Clinical Trial» («Uso de una dieta que imita la cetogénica para tratar el trastorno bipolar: justificación biomecanística y protocolo para un ensayo clínico piloto»), *Nutrients* 15, n.º 13: 3068, «<https://doi.org/10.3390/nu15133068>».
11. Courchesne-Loyer, Alexandre et al. (2017), «Inverse Relationship between Brain Glucose and Ketone Metabolism in Adults during Short-Term Moderate Dietary Ketosis: A Dual Tracer Quantitative Positron Emission Tomography Study» («Relación inversa entre el metabolismo de la glucosa y de las cetonas en el cerebro de adultos durante la cetosis moderada a corto plazo: un estudio de tomografía por emisión de positrones cuantitativa»), *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism* 37, n.º 7: 2485–2493, «<https://doi.org/10.1177/0271678X16669366>».

12. Harcombe, Zoe (2019), «The Science of Reversing Type 2 Diabetes with Low Carbohydrates» («La ciencia de revertir la diabetes tipo 2 mediante una disminución del consumo de carbohidratos»), presentación ante el grupo interpartidario sobre la diabetes del parlamento del Reino Unido, YouTube, (6 de febrero de 2019, 12:12), <<https://www.youtube.com/watch?v=lQVsHtPUUQI>>.
13. Campbell, Iain y Campbell, Harry (2020), «Mechanisms of Insulin Resistance, Mitochondrial Dysfunction and the Action of the Ketogenic Diet in Bipolar Disorder: Focus on the PI3K/AKT/HIF1- α Pathway» («Mecanismos de resistencia a la insulina, disfunción mitocondrial y la acción de la dieta cetogénica en el trastorno bipolar: énfasis en la vía PI3K/AKT/HIF1- α »), *Medical Hypotheses* 145: 110299, <<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110299>>.
14. Phelps, James R., Siemers, Susan V. y El-Mallakh, Rif S. (2013), «The Ketogenic Diet for Type II Bipolar Disorder» («Uso de la dieta cetogénica para tratar el trastorno bipolar tipo II»), *Neurocase* 19, n.º 5: 423–6, <<https://doi.org/10.1080/13554794.2012.690421>>. Saraga, Michael, Misson, Nicole y Cattani, Elaine (2020), «Ketogenic Diet in Bipolar Disorder» («La dieta cetogénica en el trastorno bipolar»), *Bipolar Disorder* 22, n.º 7: 765, <<https://doi.org/10.1111/bdi.13013>>.
15. Adams, Rebecca N. et al. (2022), «Depressive Symptoms Improve over 2 Years of Type 2 Diabetes Treatment Via a Digital Continuous Remote Care Intervention Focused on Carbohydrate Restriction» («Los síntomas depresivos mejoran tras dos años de tratamiento para la diabetes tipo 2 mediante una intervención digital continua de atención remota centrada en la restricción de carbohidratos»), *Journal of Behavioral Medicine* 45, n.º 3: 416–427, <<https://doi.org/10.1007/s10865-021-00272-4>>.
16. Morris, Gerwyn et al. (2020), «The Role of Microglia in Neuroprogressive Disorders: Mechanisms and Possible Neurotherapeutic Effects of Induced Ketosis» («El papel de la microglía en los trastornos neuroprogresivos: mecanismos y posibles efectos neuroterapéuticos de la cetosis inducida»), *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry* 99: 109858, <<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.109858>>.
17. Pacheco, Abel, Easterling, W. S. y Pryer, Margaret W. (1965), «A Pilot Study of the Ketogenic Diet in Schizophrenia» («Un estudio piloto de la dieta cetogénica en la esquizofrenia»), *American Journal of Psychiatry* 121: 1110–1, <<https://doi.org/10.1176/ajp.121.11.1110>>.
18. Kraft, Bryan D. y Westman, Eric C. (2009), «Schizophrenia, Gluten, and Low-Carbohydrate, Ketogenic Diets: A Case Report and Review of the Literature» («Esquizofrenia, gluten y dietas cetogénicas bajas en carbohidratos: informe de caso y análisis bibliográfico»), *Nutrition & Metabolism* 6: 10, <<https://doi.org/10.1186/1743-7075-6-10>>.
19. Palmer, Christopher M. (2017), «Ketogenic Diet in the Treatment of Schizoaffective Disorder: Two Case Studies» («La dieta cetogénica en el tratamiento del trastorno esquizoafectivo: dos análisis de casos»), *Schizophrenia Research* 189: 208–209, <<https://doi.org/10.1016/j.schres.2017.01.053>>. Gilbert-Jaramillo, Javier et al. (2018), «The Effects of the Ketogenic Diet on Psychiatric Symptomatology, Weight and Metabolic Dysfunction in Schizophrenia Patients» («Los efectos de la dieta cetogénica en la sintomatología psiquiátrica, el peso y la disfunción metabólica

- en pacientes esquizofrénicos», *Clinical Nutrition and Metabolism* 1, n.º 1: 1–5, «<https://doi.org/10.15761/CNM.1000105>»; Palmer, Christopher M., Gilbert-Jaramillo, Javier y Westman, Eric C. (2019), «The Ketogenic Diet and Remission of Psychotic Symptoms in Schizophrenia: Two Case Studies» («La dieta cetogénica y la remisión de síntomas psicóticos en la esquizofrenia: dos estudios de caso»), *Schizophrenia Research* 208: 439–440, «<https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.03.019>».
20. Sarnyai, Zoltán, Kraeuter, Ann-Katrin y Palmer, Christopher M. (2019), «Ketogenic Diet for Schizophrenia: Clinical Implication» («La dieta cetogénica para tratar la esquizofrenia: implicaciones clínicas»), *Current Opinion in Psychiatry* 32, n.º 5: 394–401, «<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000535>».
21. Zeidan, Jinan et al. (2022), «Global Prevalence of Autism: A Systematic Review Update» («Prevalencia global del autismo: una actualización del análisis sistemático»), *Autism Research* 15, n.º 5: 778–790, «<https://doi.org/10.1002/aur.2696>».
22. Frye, Richard E. (2020), «Mitochondrial Dysfunction in Autism Spectrum Disorder: Unique Abnormalities and Targeted Treatments» («Disfunción mitocondrial en el trastorno del espectro autista: anomalías únicas y tratamientos específicos»), *Seminars in Pediatric Neurology* 35: 100829, «<https://doi.org/10.1016/j.spn.2020.100829>».
23. Carmen, Matthew et al. (2020), «Treating Binge Eating and Food Addiction Symptoms with Low-Carbohydrate Ketogenic Diets: A Case Series» («Tratamiento de los atracones y la adicción a la comida con dietas cetogénicas bajas en carbohidratos: una serie de casos»), *Journal of Eating Disorders* 8: 2, «<https://doi.org/10.1186/s40337-020-0278-7>».
24. Dalai, Shebani Sethi, Sinha, Anika y Gearhardt, Ashley N. (2020), «Low Carbohydrate Ketogenic Therapy as a Metabolic Treatment for Binge Eating and Ultraprocessed Food Addiction» («La terapia cetogénica baja en carbohidratos como tratamiento metabólico para los atracones y la adicción a alimentos ultraprocesados»), *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity* 27, n.º 5: 275–282, «<https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000571>».
25. Wiers, Corinde E. et al. (2021), «Ketogenic Diet Reduces Alcohol Withdrawal Symptoms in Humans and Alcohol Intake in Rodents» («La dieta cetogénica reduce los síntomas de abstinencia de alcohol en humanos y la ingesta de alcohol en roedores»), *Science Advances* 7, n.º 15: eabf6780, «<https://doi.org/10.1126/sciadv.abf6780>».
26. Krikorian, Robert et al. (2012), «Dietary Ketosis Enhances Memory in Mild Cognitive Impairment» («La cetosis dietética mejora la memoria en casos de deterioro cognitivo leve»), *Neurobiology of Aging* 33, n.º 2: 425.e19–27, «<https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2010.10.006>».
27. Taylor, Matthew K. et al. (2017), «Feasibility and Efficacy Data from a Ketogenic Diet Intervention in Alzheimer's Disease» («Datos de viabilidad y eficacia de una intervención con dieta cetogénica en la enfermedad de Alzheimer»), *Alzheimer's & Dementia* 4: 28–36, «<https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.11.002>».
28. Phillips, Matthew C. L., et al. (2021), «Randomized Crossover Trial of a Modified Ketogenic Diet in Alzheimer's Disease» («Ensayo cruzado aleatorizado de

una dieta cetogénica modificada para tratar la enfermedad de Alzheimer»), *Alzheimer's Research & Therapy*, 13, n.º 1: 51, «<https://doi.org/10.1186/s13195-021-00783-x>».

Capítulo 10

1. Lombardi-Boccia, G., Martínez-Dominguez, B. y Aguzzi, A. (2002), «Total Heme and Non-heme Iron in Raw and Cooked Meats» («Hierro hemo y no hemo total en carnes crudas y cocidas»), *Journal of Food Science* 67: 1738–1741, «<https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.2002.tb08715.x>».
2. Pobiner, Briana (2016), «Meat-Eating Among Earliest Humans» («El consumo de carne de los primeros humanos»), *American Scientist* 104, n.º 2 (marzo-abril): 110–117, «<https://doi.org/10.1511/2016.119.110>».
3. Almécija, Sergio et al. (2021), «Fossil Apes and Human Evolution» («Simios fósiles y la evolución humana»), *Science (New York, N.Y.)* 372, n.º 6542: eabb4363, «<https://doi.org/10.1126/science.abb4363>».
4. Ferraro, Joseph V. et al. (2013), «Earliest Archaeological Evidence of Persistent Hominin Carnivory» («La evidencia arqueológica más antigua de homínidos carnívoros por persistencia»), *PLoS ONE* 8, n.º 4: e62174, «<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062174>». Pobiner, Briana (2016), «Meat-Eating Among Earliest Humans» («El consumo de carne de los primeros humanos»), *American Scientist* 104, n.º 2 (marzo-abril): 110–117, «<https://doi.org/10.1511/2016.119.110>».
5. Milton, Katherine (1999), «Nutritional Characteristics of Wild Primate Foods: Do the Diets of Our Closest Living Relatives Have Lessons for Us?» («Características nutricionales de los alimentos silvestres de los primates: ¿podemos aprender algo de las dietas de nuestros parientes vivos más próximos?»), *Nutrition* 15, n.º 6: 488–498, «[https://doi.org/10.1016/s0899-9007\(99\)00078-7](https://doi.org/10.1016/s0899-9007(99)00078-7)».
6. Mora-Bermúdez, Felipe et al. (2016), «Differences and Similarities Between Human and Chimpanzee Neural Progenitors During Cerebral Cortex Development» («Diferencias y similitudes entre progenitores neuronales humanos y de chimpancés durante el desarrollo de la corteza cerebral»), *Elife* 5: e18683, «<https://doi.org/10.7554/eLife.18683>».
7. Aiello, Leslie C. y Wheeler, Peter (1995), «The Expensive-Tissue Hypothesis: The Brain and the Digestive System in Human and Primate Evolution» («La hipótesis del tejido caro: el cerebro y el sistema digestivo en la evolución humana y primate»), *Current Anthropology* 36, n.º 2: 199–221, «<http://www.jstor.org/stable/2744104>».
8. Milton, Katharine (2003), «The Critical Role Played by Animal Source Foods in Human (Homo) Evolution» («El papel crítico de los alimentos de origen animal en la evolución humana (homo)»), *The Journal of Nutrition* 133, n.º 11 supl. 2: 3886S–3892S, «<https://doi.org/10.1093/jn/133.11.3886S>».
9. Melse-Boonstra, Alida (2020), «Bioavailability of Micronutrients from Nutrient-Dense Whole Foods: Zooming in on Dairy, Vegetables, and Fruits» («Biodisponibilidad de micronutrientes de alimentos integrales ricos en nutrientes:

énfasis en lácteos, verduras y frutas»), *Frontiers in Nutrition* 7, n.º 101: 101, «<https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00101>».

10. Levine, Victor E. (1941), «The Value of Meat as an Antiscorbutic» («El valor de la carne como antiescorbútico»), *The American Journal of Digestive Diseases* 8: 454–463, «<https://doi.org/10.1007/BF03014680>».

11. O'Hearn, Amber (2020), «Can a Carnivore Diet Provide All Essential Nutrients?» («¿Se puede obtener todos los nutrientes esenciales mediante una dieta carnívora?»), *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity* 27, n.º 5: 312–316, «<https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000576>».

12. Institute of Medicine (2005), *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids* («Ingesta diarias de referencia de energía, carbohidratos, fibra, grasas, ácidos grasos, colesterol, proteínas y aminoácidos»), The National Academies Press, Washington, «<https://doi.org/10.17226/10490>».

13. Alisi, Ludovico et al. (2019), «The Relationships Between Vitamin K and Cognition: A Review of Current Evidence» («Las relaciones entre la vitamina K y la cognición: un análisis de la evidencia actual»), *Frontiers in Neurology* 10: 239, «<https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00239>».

14. Institute of Medicine (2005), *Dietary Reference Intakes*. As retinol activity equivalents (RAEs) 1 RAE = 1 µg retinol, 12 µg β-carotene, 24 µg α-carotene, or 24 µg β-cryptoxanthin. The RAE for dietary provitamin A carotenoids is twofold greater than retinol equivalents (RE), whereas the RAE for preformed vitamin A is the same as RE.

15. Beck, K. L. et al. (2016), «Anemia: Prevention and Dietary Strategies» («Anemia: prevención y estrategias dietéticas»), en *Encyclopedia of Food and Health*, ed. Benjamin Caballero, Paul M. Finglas y Fidel Toldrá (Academic Press), 164–168, «<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384947-2.00030-1>».

16. Burdge, Graham C. y Wootton, Stephen A. (2002), «Conversion of Alpha-Linolenic Acid to Eicosapentaenoic, Docosapentaenoic and Docosahexaenoic Acids in Young Women» («Conversión del ácido alfa-linolénico en ácidos eicosapentaenoico, docosapentaenoico y docosahexaenoico en mujeres jóvenes»), *The British Journal of Nutrition* 88, n.º 4: 411–420, «<https://doi.org/10.1079/BJN2002689>».

17. Ibid.

18. Keith, Lierre (2009), *El mito vegetariano*, Flashpoint Press, Crescent City, 82, 92–3.

19. Hargreaves, Shila Minari, Raposo, António, Saraiva, Ariana y Zandonadi, Renata Puppini (2021), «Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains» («Dieta vegetariana: una visión general desde la perspectiva de la calidad de vida»), *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 8: 4067, «<https://doi.org/10.3390/ijerph18084067>».

20. Fettke, Belinda (2022), intercambio por correo electrónico con la autora, 2 de julio de 2022.

21. Puskar-Pasewicz, Margaret (2012), *Cultural Encyclopedia of Vegetarianism* («Enciclopedia cultural del vegetarianismo»), Greenwood, Santa Barbara, CA, «<http://www.credoreference.com/book/abcvegetarian>».
22. Banta, Jim E. et al. (2018), «The Global Influence of the Seventh-Day Adventist Church on Diet» («La influencia global de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en la dieta»), *Religions* 9, n.º 9: 251, «<https://doi.org/10.3390/rel9090251>».
23. Zhong, Victor W. et al. (2020), «Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake with Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality» («Vínculo entre el consumo de carne procesada, carne roja no procesada, aves de corral o pescado y las enfermedades cardiovasculares incidentes y la mortalidad por cualquier causa»), *JAMA Internal Medicine* 180, n.º 4: 503–512, «<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.6969>».
24. Hobbs-Grimmer, D. A., Givens, D. I., y Lovegrove, J. A. (2021), «Associations Between Red Meat, Processed Red Meat and Total Red and Processed Red Meat Consumption, Nutritional Adequacy and Markers of Health and Cardio-Metabolic Diseases in British Adults: A Cross-Sectional Analysis Using Data from UK National Diet and Nutrition Survey» («Vínculo entre la carne roja, la carne roja procesada y el consumo total de carne roja y carne roja procesada, la adecuación nutricional y los marcadores de salud y enfermedades cardiometabólicas en adultos británicos: un análisis transversal utilizando datos de la Encuesta Nacional de Dieta y Nutrición del Reino Unido»), *European Journal of Nutrition* 60, n.º 6: 2979–2997, «<https://doi.org/10.1007/s00394-021-02486-3>».
25. Astrup, Arne et al. (2020), «Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review» («Grasas saturadas y salud: una reevaluación y propuesta de recomendaciones basadas en alimentos: revisión de la bibliografía del Journal of the American College of Cardiology»), *Journal of the American College of Cardiology* 76, n.º 7: 844–857, «<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.05.077>».
26. Astrup, Arne et al. (2021), «Dietary Saturated Fats and Health: Are the US Guidelines Evidence-Based?» («Grasas saturadas dietéticas y salud: ¿se apoyan en la evidencia las pautas de EE. UU.?»), *Nutrients* 13, n.º 10: 3305, «<https://doi.org/10.3390/nu13103305>».
27. Koeth, Robert A. et al. (2013), «Intestinal Microbiota Metabolism of L-Carnitine, a Nutrient in Red Meat, Promotes Atherosclerosis» («El metabolismo de la L-carnitina por la microbiota intestinal: un nutriente presente en la carne roja promueve la aterosclerosis»), *Nature Medicine* 19, n.º 5: 576–585, «<https://doi.org/10.1038/nm.3145>».
28. Bouvard, Véronique et al. (2015), «Carcinogenicity of Consumption of Red and Processed Meat» («Carcinogenicidad del consumo de carne roja y procesada»), *The Lancet Oncology* 16, n.º 16: 1599–1600, «[https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(15\)00444-1](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(15)00444-1)».
29. Fabrice Pierre et al., «Beef Meat and Blood Sausage Promote the Formation of Azoxymethane-Induced Mucin-Depleted Foci and Aberrant Crypt Foci in Rat Colons», *The Journal of Nutrition* 134, n.º 10 (October 2004): 2711–6, «<https://doi.org/10.1093/jn/134.10.2711>».

30. Fabrice H. F. Pierre et al., «Calcium and α -Tocopherol Suppress Cured-Meat Promotion of Chemically Induced Colon Carcinogenesis in Rats and Reduce Associated Biomarkers in Human Volunteers», *The American Journal of Clinical Nutrition* 98, no. 5, (2013): 1255–62, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.061069>.
31. Bastide, Nadia M., Pierre, Fabrice H. F., y Corpet, Denis E. (2011), «Heme Iron from Meat and Risk of Colorectal Cancer: A Meta-Analysis and a Review of the Mechanisms Involved» («El hierro hemo de la carne y el riesgo de cáncer colorrectal: metaanálisis y análisis de los mecanismos involucrados»), *Cancer Prevention Research* 4, n.º 2: 177–84, <https://doi.org/10.1158/1940-6207.CAPR-10-0113>.
32. Grotto, Denise et al. (2009), «Importance of the Lipid Peroxidation Biomarkers and Methodological Aspects for Malondialdehyde Quantification» («Importancia de los biomarcadores de peroxidación lipídica y aspectos metodológicos para la cuantificación de malondialdehído»), *Química Nova* 32, n.º 1: 169–174, <https://doi.org/10.1590/S0100-40422009000100032>.
33. Le Leu, Richard K. et al. (2015), «Butyrylated Starch Intake Can Prevent Red Meat-Induced O6-Methyl-2-Deoxyguanosine Adducts in Human Rectal Tissue: A Randomised Clinical Trial» («La ingesta de almidón butirato puede prevenir aductos de O6-metilo-2-desoxiguanosina inducidos por carne roja en el tejido rectal humano: un ensayo clínico aleatorizado»), *The British Journal of Nutrition* 114, n.º 2: 220–230, <https://doi.org/10.1017/S0007114515001750>.
34. Markus Christmann, Barbara Verbeek, Wynand P. Roos, and Bernd Kaina, «O6-Methylguanine-DNA Methyltransferase (MGMT) in Normal Tissues and Tumors: Enzyme Activity, Promoter Methylation and Immunohistochemistry», *Biochimica et Biophysica Acta* 1816, n.º 2: 179–190, <https://doi.org/10.1016/j.bbcan.2011.06.002>.
35. Lewin, Michelle H. et al. (2006), «Red Meat Enhances the Colonic Formation of the DNA Adduct O6-Carboxymethyl Guanine: Implications for Colorectal Cancer Risk» («La carne roja mejora la formación colónica del aducto de ADN O6-carboximetil guanina: implicaciones para el riesgo de cáncer colorrectal»), *Cancer Research* 66, n.º 3: 1859–1865, <https://doi.org/10.1158/0008-5472.CAN-05-2237>.
36. Pattama Senthong et al., «The Nitrosated Bile Acid DNA Lesion O6-Carboxymethylguanine Is a Substrate for the Human DNA Repair Protein O6-Methylguanine-DNA Methyltransferase», *Nucleic Acids Research* 41, n.º 5: 3047–3055, <https://doi.org/10.1093/nar/gks1476>.
37. Oostindjer, Marije et al. (2014), «The Role of Red and Processed Meat in Colorectal Cancer Development: A Perspective» («El papel de la carne roja y procesada en el desarrollo del cáncer colorrectal: una perspectiva»), *Meat Science* 97, n.º 4: 583–596, <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2014.02.011>.
38. Lescinsky, Haley et al. (2022), «Health Effects Associated with Consumption of Unprocessed Red Meat: A Burden of Proof Study» («Consecuencias para la salud vinculadas con el consumo de carne roja no procesada: un estudio de la carga de la prueba»), *Nature Medicine* 28, n.º 10: 2075–2082, <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01968-z>. Gordon-Dseagu, Vanessa L. Z. et al. (2022), «Troubling

Assumptions Behind GBD 2019 on the Health Risks of Red Meat» («Suposiciones preocupantes que emanan del informe de la carga mundial de las enfermedades de 2019 sobre los riesgos para la salud de la carne roja»), *Lancet* 400, n.º 10350: 427–428, «[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01283-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01283-1)».

39. Goldfine, Jael (2020), «A Brief History of Impossible Foods: How “Bleeding” Plant-Based Burgers Started a Food Industry Trend» («Una breve historia de los alimentos imposibles: cómo las hamburguesas a base de plantas «que sangran» iniciaron una tendencia en la industria alimentaria»), *B2: The Business of Business*, 5 de noviembre, «<https://www.businessofbusiness.com/articles/impossible-foods-plant-based-burgers-milk-food-industry-trend-data/>».

40. Klurfeld, David M. (2015), «Research Gaps in Evaluating the Relationship of Meat and Health» («Vacíos en la investigación de la evaluación de la relación entre la carne y la salud»), *Meat Science* 109: 86–95, «<https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2015.05.022>».

41. Raphaëlle L. Santarelli et al., «Meat Processing and Colon Carcinogenesis: Cooked, Nitrite-Treated, and Oxidized High-Heme Cured Meat Promotes Mucin-Depleted Foci in Rats», *Cancer Prevention Research (Philadelphia, PA)* 3, n.º 7 (julio): 852–64, «<https://doi.org/10.1158/1940-6207.CAPR-09-0160>».

42. Raphaëlle L. Santarelli et al., «Meat Processing and Colon Carcinogenesis: Cooked, Nitrite-Treated, and Oxidized High-Heme Cured Meat Promotes Mucin-Depleted Foci in Rats», *Cancer Prevention Research (Philadelphia, PA)* 3, n.º 7 (julio): 852–64, «<https://doi.org/10.1158/1940-6207.CAPR-09-0160>».

43. Sampaio, Geni Rodrigues et al. (2021), «Polycyclic Aromatic Hydrocarbons in Foods: Biological Effects, Legislation, Occurrence, Analytical Methods, and Strategies to Reduce Their Formation» («Hidrocarburos aromáticos policíclicos en los alimentos: efectos biológicos, legislación, ocurrencia, métodos analíticos y estrategias para reducir su formación»), *International Journal of Molecular Sciences* 22, n.º 11 (junio): 6010, «<https://doi.org/10.3390/ijms22116010>».

44. Hord, Norman G., Tang, Yaoping, y Bryan, Nathan S. (2009), «Food Sources of Nitrates and Nitrites: The Physiologic Context for Potential Health Benefits» («Fuentes alimenticias de nitratos y nitritos: el contexto fisiológico de los beneficios posibles para la salud»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 90, n.º 1 (julio): 1–10, «<https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.2711>».

45. Karwowska, Małgorzata y Kononiuk, Anna (2020), «Nitrates/Nitrites in Food-Risk for Nitrosative Stress and Benefits» («Nitratos/nitritos en los alimentos: riesgo de estrés nitrosativo y beneficios»), *Antioxidants* 9, n.º 3: 241, «<https://doi.org/10.3390/antiox9030241>».

46. Kurpad, A. V. (2013), «Protein: Quality and Sources» («Proteína: calidad y fuentes»), en *Encyclopedia of Human Nutrition (Third Edition)*, ed. Benjamin Caballero (Academic Press), 123–30, «<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375083-9.00241-5>».

47. Holt, S. H., Miller, J. C., y Petocz, P. (1997), «An Insulin Index of Foods: The Insulin Demand Generated by 1000-kJ Portions of Common Foods» («Índice de insulina de los alimentos: la demanda de insulina generada por porciones de 1000 kJ de alimentos comunes»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 66, n.º 5:1264–76, «<https://doi.org/10.1093/ajcn/66.5.1264>».

48. Guasch-Ferré, Marta et al. (2019), «Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials of Red Meat Consumption in Comparison with Various Comparison Diets on Cardiovascular Risk Factors» («Metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados sobre el consumo de carne roja en comparación con varias dietas y los factores de riesgo cardiovascular»), *Circulation* 139, n.º 15: 1828–45, «<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.035225>».
49. Unwin, David J. et al. (2019), «Substantial and Sustained Improvements in Blood Pressure, Weight and Lipid Profiles from a Carbohydrate Restricted Diet: An Observational Study of Insulin Resistant Patients in Primary Care» («Mejoras sustanciales y sostenidas en la presión arterial, el peso y los perfiles lipídicos de una dieta restringida en carbohidratos: un estudio observacional de pacientes con resistencia a la insulina en atención primaria»), *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, n.º 15: 2680, «<https://doi.org/10.3390/ijerph16152680>».
50. Alicic, Radica Z., Rooney, Michele T. y Tuttle, Katherine R. (2017), «Diabetic Kidney Disease: Challenges, Progress, and Possibilities» («Enfermedad renal diabética: problemas, avances y posibilidades»), *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* 12, n.º 12: 2032–45, «<https://doi.org/10.2215/CJN.11491116>».
51. Walter S. McClellan and Eugene F. Du Bois, «Clinical Calorimetry XLV: Prolonged Meat Diets with a Study of Kidney Function and Ketosis», *Journal of Biological Chemistry* 87, n.º 3 (julio): 651–68, «[https://doi.org/10.1016/s0021-9258\(18\)76842-7](https://doi.org/10.1016/s0021-9258(18)76842-7)».
52. Antonio, Jose y Ellerbroek, Anya (2018), «Case Reports on Well-Trained Bodybuilders: Two Years on a High Protein Diet» («Informes de casos sobre culturistas bien entrenados: dos años de una dieta alta en proteínas»), *Journal of Exercise Physiology* 21, n.º 1 (febrero): 14–24. Antonio, Jose et al. (2016), «A High Protein Diet Has No Harmful Effects: A One-Year Crossover Study in Resistance-Trained Males» («Una dieta alta en proteínas no tiene efectos perjudiciales: un estudio cruzado de un año en hombres entrenados en resistencia»), *Journal of Nutrition and Metabolism* 2016: 9104792, «<https://doi.org/10.1155/2016/9104792>».
53. Safiri, Saeid et al. (2020), «Prevalence, Incidence, and Years Lived with Disability Due to Gout and Its Attributable Risk Factors for 195 Countries and Territories 1990–2017: A Systematic Analysis of the Global Burden of Disease Study 2017» («Prevalencia, incidencia y años de discapacidad causada por la gota y sus factores de riesgo atribuibles en 195 países y territorios 1990–2017: un análisis sistemático del Estudio de Carga Global de las Enfermedades de 2017»), *Arthritis & Rheumatology*, Hoboken, NJ, 72, n.º 11: 1916–27, «<https://doi.org/10.1002/art.41404>».
54. Yokose, Chio, McCormick, Natalie, y Choi, Hyon K. (2021), «The Role of Diet in Hyperuricemia and Gout» («El papel de la dieta en la hiperuricemia y la gota»), *Current Opinion in Rheumatology* 33, n.º 2: 135–44, «<https://doi.org/10.1097/BOR.0000000000000779>».
55. O'Connor, Lauren E. et al. (2021), «Effects of Total Red Meat Intake on Glycemic Control and Inflammatory Biomarkers: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials» («Efectos de la ingesta total de carne roja en el control glucémico

y biomarcadores inflamatorios: un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados», *Advances in Nutrition*, Bethesda, MD, 12, n.º 1: 115–127, «<https://doi.org/10.1093/advances/nmaa096>».

56. Giacco, Ferdinando y Brownlee, Michael (2010), «Oxidative Stress and Diabetic Complications» («Estrés oxidativo y complicaciones diabéticas»), *Circulation Research* 107, n.º 9: 1058–1070, «<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.110.223545>».

57. Departamento de Agricultura de los EE. UU., Servicio de Investigación sobre Agricultura (2019), FoodData Central, «<https://fdc.nal.usda.gov>».

58. Diana Rodgers and Robb Wolf, *Sacred Cow: The Case for (Better) Meat* (Dallas TX: BenBella Books, 2020).

59. Nicolette Hahn Niman, *Defending Beef: The Case for Sustainable Meat Production* (White River Junction, VT: Chelsea Green, 2015), 81.

Capítulo 11

1. Sergin, Selin (2022), «Fatty Acid and Antioxidant Profile of Eggs from Pasture-Raised Hens Fed a Corn-and Soy-Free Diet and Supplemented with Grass-Fed Beef Suet and Liver» («Perfil de ácidos grasos y antioxidantes de huevos de gallinas criadas en pastos alimentadas con una dieta libre de maíz y soja y suplementada con sebo e hígado de res de pastoreo»), *Foods* 11, n.º 21: 3404, «<https://doi.org/10.3390/foods11213404>».

2. Rochelle, E. et al. (2022), «The Effects of 1 Egg Per Day on Iron and Anemia Status among Young Malawian Children: A Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial» («Los efectos de comer un huevo al día en el estado del hierro y la anemia en niños jóvenes de Malaui: un análisis secundario de un ensayo controlado aleatorizado»), *Current Developments in Nutrition* 6, n.º 6 (junio): nzac094, «<https://doi.org/10.1093/cdn/nzac094>».

3. Ishikawa, S.-I., Tamaki, S., Arihara, K., y Itoh, M. (2007), «Egg Yolk Protein and Egg Yolk Phosvitin Inhibit Calcium, Magnesium, and Iron Absorptions in Rats» («La proteína de la yema de huevo y la fosvitina de la yema de huevo inhiben la absorción de calcio, magnesio y hierro en ratas»), *Journal of Food Science* 72, n.º 6: S412–9, «<https://doi.org/10.1111/j.1750-3841.2007.00417.x>».

4. Hallberg, L. y Hulthén, L. (2000), «Prediction of Dietary Iron Absorption: An Algorithm for Calculating Absorption and Bioavailability of Dietary Iron» («Predicción de la absorción de hierro dietético: un algoritmo para calcular la absorción y la biodisponibilidad del hierro en la dieta»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 71, n.º 5: 1147–1160, «<https://doi.org/10.1093/ajcn/71.5.1147>».

5. Réhault-Godbert, Sophie, Guyot, Nicolas y Nys, Yves (2019), «The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health» («El huevo de oro: valor nutricional, bioactividad y beneficios emergentes para la salud humana»), *Nutrients* 11, n.º 3 (marzo): 684, «<http://doi.org/10.3390/nu11030684>».

6. Sasan Jalili-Firoozinezhad et al., «Chicken Egg White: Hatching of a New Old Biomaterial», *Materials Today* 40 (2020): 193–214, <https://doi.org/10.1016/j.matmod.2020.05.022>; Nicolas Guyot et al., «Antibacterial Activity of Egg White: Influence of Physico-Chemical Conditions», In 15. European Symposium on the Quality of Eggs and Egg Products, 21. European Symposium on the Quality of Poultry Meat, Bergamo, Italy, September 2013, World's Poultry Science Association: Italian Branch, *World's Poultry Science Journal* 69, supplement (2013): 124, <https://hal.science/hal-01209474>.
7. Seuss-Balm, «Nutritional Evaluation of Egg Components», In XIth European Symposium on the Quality of Eggs and Egg Products, The Netherlands, May 23–26, 2005, <https://www.cabi.org/uploads/animal-science/worlds-poultry-science-association/WPSA-the-netherlands-2005/107.pdf>.
8. Philip Mathew and Jennifer L. Pflieger, «Egg Allergy», In StatPearls [Internet]. (Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2022), Updated April 30, 2022, <https://www.statpearls.com/point-of-care/20931>.
9. Irvine H. Page et al., «Dietary Fat and Its Relation to Heart Attacks and Strokes», *Circulation* 23, n.º 1 (1961): 133–136.
10. US Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs, *Dietary Goals*, 42.
11. US Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs, *Dietary Goals for the United States* (Washington DC: US Government Printing Office, 1977): XXXVIII, <https://naldc.nal.usda.gov/catalog/1759572>.
12. US Department of Health and Human Services, *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans* (Washington, DC: US Department of Agriculture, 1980): 12, <https://www.dietaryguidelines.gov/about-dietary-guidelines/previous-editions/1980-dietary-guidelines-americans>.
13. Robert H. Eckel et al., «2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk: A Report of the American College of Cardiology/ American Heart Association Task Force on Practice Guidelines», *Journal of the American College of Cardiology* 63, n.º 25 Pt B (2014): 2970, <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2013.11.003>.
14. Dietary Guidelines Advisory Committee, «Part D Chapter 1: Food and Nutrient Intakes, and Health: Current Status and Trends», In *Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture* (Washington, DC: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 2015), 17, <https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Scientific-Report-of-the-2015-Dietary-Guidelines-Advisory-Committee.pdf>.
15. Rylee T. Ahnen and Joanne L. Slavin, «Eggs as Part of a Healthy Eating Pattern», in *Eggs as Functional Foods and Nutraceuticals for Human Health*, ed. Jianping Wu (Cambridge: Royal Society of Chemistry, 2019), <https://doi.org/10.1039/9781788013833-00001>.
16. Brett Molina, «An Egg a Day May Reduce Heart Disease Risk, Study Finds», *USA Today*, May 22, 2018, <https://www.usatoday.com/story/news/nation-now/2018/05/22/eggs-heart-disease-risk/631778002/>.

17. «Eggs Raise the Risk for Heart Disease and Death», Physicians Committee for Responsible Medicine, March 18, 2019, <https://www.pcrm.org/news/health-nutrition/eggs-raise-risk-heart-disease-and-death>.
18. Amy Roeder, «An Egg a Day Is OK», Harvard Gazette, March 4, 2020, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2020/03/moderate-egg-consumption-gets-the-green-light-again/>.
19. Joe Pinkstone, «Step Away from the Omelette: Eating Just Half an Egg a Day Increases Your Risk of DEATH by 7%— Unless You Ditch the Yolks, Researchers Claim», Daily Mail, February 9, 2021, <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-9241937/Eating-just-half-egg-day-increases-risk-DEATH-7.html>.
20. Jean-Philippe Drouin-Chartier et al., «Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease: Three Large Prospective US Cohort Studies, Systematic Review, and Updated Meta-Analysis», *BMJ* 368 (2020): m513, <https://doi.org/10.1136/bmj.m513>.
21. US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025 . 9th Edition. (December 2020): 44. Available at [DietaryGuidelines .gov](https://www.dietaryguidelines.gov).
22. Uffe Ravnskov et al., «LDL-C Does Not Cause Cardiovascular Disease: A Comprehensive Review of the Current Literature», *Expert Review of Clinical Pharmacology* 11, n.º 10 (2018): 959–970, <https://doi.org/10.1080/17512433.2018.1519391>.
23. Michael A. Gimbrone, Jr. and Guillermo García-Cardena, «Endothelial Cell Dysfunction and the Pathobiology of Atherosclerosis», *Circulation Research* 118, n.º 4 (2016): 620–36, <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.115.306301>.
24. Amit Sachdeva et al., «Lipid Levels in Patients Hospitalized with Coronary Artery Disease: An Analysis of 136,905 Hospitalizations in Get With The Guidelines», *American Heart Journal* 157, n.º 1 (2009): 111–7.e2, <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2008.08.010>.
25. Olga Castañer et al., «Remnant Cholesterol, Not LDL Cholesterol, Is Associated with Incident Cardiovascular Disease», *Journal of the American College of Cardiology* 76, n.º 23 (2020): 2712–2724 , <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.10.008>.
26. Nicholas G. Norwitz et al., «Elevated LDL Cholesterol with a Carbohydrate-Restricted Diet: Evidence for a “Lean Mass Hyper-Responder” Phenotype», *Current Developments in Nutrition* 6, n.º 1 (November 2021): nzab144, <https://doi.org/10.1093/cdn/nzab144>.
27. Christopher N. Blesso and Maria Luz Fernandez, «Dietary Cholesterol, Serum Lipids, and Heart Disease: Are Eggs Working for or Against You?», *Nutrients* 10, n.º 4 (2018): 426, doi:10.3390/nu10040426
28. Fred Kern Jr., «Normal Plasma Cholesterol in an 88-Year-Old Man Who Eats 25 Eggs a Day: Mechanisms of Adaptation», *New England Journal of Medicine* 324 (1991): 896–899, <https://doi.org/10.1056/NEJM199103283241306>.

29. Yee-Wen Huang et al., «Vegan Diet and Blood Lipid Profiles: A Cross-Sectional Study of Pre and Postmenopausal Women», *BMC Women's Health* 14 (2014): 55, <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-55>
30. B. Duggan and H. O'Kane, «Hypercholesterolaemia in a Vegan», *The Ulster Medical Journal* 66, n.º 1 (1997): 57–58.
31. Amelie Scheu et al., «The Genetic Prehistory of Domesticated Cattle from Their Origin to the Spread Across Europe», *BMC Genetics* 16, n.º 54 (2015), <https://doi.org/10.1186/s12863-015-0203-2>
32. Meilan Solly, «Prehistoric Farmers' Teeth Show Humans Were Drinking Animal Milk 6,000 Years Ago», *Smithsonian Magazine*, September 11, 2019, <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/prehistoric-farmers-teeth-show-humans-were-drinking-animal-milk-6000-years-ago-180973101/>
33. Debashree Roy, Aiqian Ye, Paul J. Moughan, and Harjinder Singh, «Composition, Structure, and Digestive Dynamics of Milk from Different Species: A Review», *Frontiers in Nutrition* 7 (October 2020): 577759, <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.577759>
34. Gitanjali M. Singh et al., «Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187 Countries», *PLoS ONE* 10, n.º 8 (2015): e0124845, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124845>
35. Suvi T. Itkonen, Majjaliisa Erkkola, and Christel J. E. Lamberg-Allardt, «Vitamin D Fortification of Fluid Milk Products and Their Contribution to Vitamin D Intake and Vitamin D Status in Observational Studies— A Review» *Nutrients* 10, n.º 8 (2018): 1054, <https://doi.org/10.3390/nu10081054>
36. Olivia L. van der Reijden, Michael B. Zimmermann, and Valeria Galetti, «Iodine in Dairy Milk: Sources, Concentrations and Importance to Human Health», *Best Practice & Research: Clinical Endocrinology & Metabolism* 31, n.º 4 (2017): 385–395, <https://doi.org/10.1016/j.beem.2017.10.004>
37. P. Weiss, J. M. Pinos-Rodríguez, and M. T. Socha, «Effects of Feeding Supplemental Organic Iron to Late Gestation and Early Lactation Dairy Cows», *Journal of Dairy Science* 93, n.º 5 (May 2010): 2153–2160, <https://doi.org/10.3168/jds.2010-3051>
38. Charles M. Benbrook et al., «Enhancing the Fatty Acid Profile of Milk Through Forage-Based Rations, with Nutrition Modeling of Diet Outcomes», *Food Science & Nutrition* 6, n.º 3 (2018): 681–700, <https://doi.org/10.1002/fsn3.610>
39. Cancro, R. Ranjan, A. Ranjan, G. S. Dhaliwal, and R. C. Patra, «L-Ascorbic Acid (Vitamin C) Supplementation to Optimize Health and Reproduction in Cattle», *The Veterinary Quarterly* 32, n.º 3–4 (2012): 145–150, <https://doi.org/10.1080/01652176.2012.734640>
40. Andrea S. Wiley, «Lactose Intolerance.» *Evolution, Medicine, and Public Health* 2020, n.º 1 (February 2020): 47–48, <https://doi.org/10.1093/emph/eoaa006>.
41. Christian Løvold Storhaug et al., «Country, Regional, and Global Estimates for Lactose Malabsorption in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis», *The*

Lancet: Gastroenterology & Hepatology 2, n.º 10 (2017): 738–746, [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(17\)30154-1](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(17)30154-1)

42. Michael de Vrese et al., «Probiotics— Compensation for Lactase Insufficiency», *The American Journal of Clinical Nutrition* 73, n.º 2 (February 2001): 421s–429s, <https://doi.org/10.1093/ajcn/73.2.421s>

43. Timothy J. Wilt et al., *Lactose Intolerance and Health, Evidence Report/ Technology Assessment n.º 192, Agency for Healthcare Research and Quality Publication n.º 10-E004*. (Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2010).

44. Clair-Yves Boquien, «Human Milk: An Ideal Food for Nutrition of Preterm Newborn», *Frontiers in Pediatrics* 6 (2018): 295, <https://doi.org/10.3389/fped.2018.00295>

45. Keith Bernard Woodford, «Casomorphins and Gliadorphins Have Diverse Systemic Effects Spanning Gut, Brain and Internal Organs», *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 15 (2021): 7911, <https://doi.org/10.3390/ijerph18157911>

46. Simon Brooke-Taylor, Karen Dwyer, Keith Woodford, and Natalya Kost, «Systematic Review of the Gastrointestinal Effects of A1 Compared with A2 β -Casein», *Advances in Nutrition* 8, n.º 5 (2017): 739–748, <https://doi.org/10.3945/an.116.013953>

47. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28790893/>

48. Raffaele Falsaperla et al., «Epileptic Seizures as a Manifestation of Cow's Milk Allergy: A Studied Relationship and Description of Our Pediatric Experience.» *Expert Review of Clinical Immunology* 10, n.º 12 (2014): 1597–1609 , <https://doi.org/10.1586/1744666X.2014.977259>; Raffaele Falsaperla et al., *The Gut-Brain Axis: A New Pathogenic View of Neurologic Symptoms— Description of a Pediatric Case. Journal of Pediatric Neurosciences* 12, n.º 1 (2017): 105–8, https://doi.org/10.4103/jpn.JPN_190_16

49. Pablo José González-Domenech et al., «A Narrative Review about Autism Spectrum Disorders and Exclusion of Gluten and Casein from the Diet», *Nutrients* 14, n.º 9 (2022): 1797, <https://doi.org/10.3390/nu14091797>.

50. Hoppe et al., «Differential Effects of Casein Versus Whey on Fasting Plasma Levels of Insulin, IGF-1 and IGF-1/IGFBP-3: Results from a Randomized 7-Day Supplementation Study in Prepubertal Boys.» *European Journal of Clinical Nutrition* 63, n.º 9 (2009): 1076–1083, <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.34>.

51. Bodo C. Melnik, «Lifetime Impact of Cow's Milk on Overactivation of mTORC1: From Fetal to Childhood Overgrowth, Acne, Diabetes, Cancers, and Neurodegeneration», *Biomolecules* 11, n.º 3 (2021): 404, <https://doi.org/10.3390/biom11030404>

52. Hao Hong et al., «Central IGF1 Improves Glucose Tolerance and Insulin Sensitivity in Mice.» *Nutrition & Diabetes* 7, n.º 12 (2017): 2, <https://doi.org/10.1038/s41387-017-0002-0>

53. Sienkiewicz-Szlapka, «Contents of Agonistic and Antagonistic Opioid Peptides in Different Cheese Varieties», *International Dairy Journal* 19, n.º 4 (2009): 258–263, <https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2008.10.011>
54. Rachel L. Adams and Kenneth Shane Broughton, «Insulinotropic Effects of Whey: Mechanisms of Action, Recent Clinical Trials, and Clinical Applications», *Annals of Nutrition & Metabolism* 69, n.º 1 (2016): 56–63, <https://doi.org/10.1159/000448665>
55. Hoppe, «High Intakes of Milk, But Not Meat, Increase S-Insulin and Insulin Resistance in 8-Year-Old Boys», *European Journal of Clinical Nutrition* 59 (2005): 393–398. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602086>
56. Walter C. Willett and David S. Ludwig, «Milk and Health», *New England Journal of Medicine* 382, n.º 7 (2020): 644–654, <https://doi.org/10.1056/NEJMr1903547>
57. Ian J. Wallace, Clinton T. Rubin, and Daniel E. Lieberman, «Osteoporosis», *Evolution, Medicine, and Public Health* 2015, n.º 1 (2015): 343, <https://doi.org/10.1093/emph/eov032>
58. J. Cao, «High Dietary Protein Intake and Protein-Related Acid Load on Bone Health», *Current Osteoporosis Reports* 15, n.º 6 (2017): 571–576, <https://doi.org/10.1007/s11914-017-0408-6>

Capítulo 12

1. Salas-Salvadó, P. Casas-Agustench, and A. Salas-Huetos, «Cultural and Historical Aspects of Mediterranean Nuts with Emphasis on Their Attributed Healthy and Nutritional Properties», *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases: NMCD* 21, Suppl 1 (2011): S1–6, <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2010.10.013>.
2. Michael Balter, «Ancient Waves of (Wild) Grain», *Science*, June 22, 2009, <https://www.science.org/content/article/ancient-waves-wild-grain>
3. Valentina Caracuta et al., «The Onset of Faba Bean Farming in the Southern Levant», *Scientific Reports* 5 (2015): 14370, <https://doi.org/10.1038/srep14370>
4. Marta Liber, Isabel Duarte, Ana Teresa Maia, and Hugo R. Oliveira, «The History of Lentil (*Lens culinaris* subsp. *culinaris*) Domestication and Spread as Revealed by Genotyping-by-Sequencing of Wild and Landrace Accessions», *Frontiers in Plant Science* 12, (2021): 628439, <https://doi.org/10.3389/fpls.2021.628439>
5. Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief History of Humankind* (London: Vintage, 2011), 93–94.
6. H. Goodman, G. J. Armelagos, and J. C. Rose, «The Chronological Distribution of Enamel Hypoplasias from Prehistoric Dickson Mounds Populations», *American Journal of Physical Anthropology* 65, n.º 3 (1984): 259–266, <https://doi.org/10.1002/ajpa.1330650305>; Amanda Mummert, Emily Esche, Joshua Robinson, and George J. Armelagos, «Stature and Robusticity During the Agricultural

Transition: Evidence from the Bioarchaeological Record», *Economics and Human Biology* 9, n.º 3 (2011): 284–301, <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2011.03.004>

7. Hertzler, Steven R., Lieblein-Boff, Jacqueline C., Weiler, Mary y Allgeier, Courtney (2020), «Plant Proteins: Assessing Their Nutritional Quality and Effects on Health and Physical Function» («Proteínas vegetales: evaluación de su calidad nutricional y consecuencias para la salud y la función física»), *Nutrients*, 12, n.º 12:3704, «<https://doi.org/10.3390/nu12123704>».

8. Sara Avilés-Gaxiola, Cristina Chuck-Hernández, and Sergio O. Serna Saldívar, «Inactivation Methods of Trypsin Inhibitor in Legumes: A Review», *Journal of Food Science* 83, n.º 1 (2018):17–29, <https://doi.org/10.1111/1750-3841.13985>

9. Seitan and tofu score are from Yohan Reynaud et al., «True Ileal Amino Acid Digestibility and Digestible Indispensable Amino Acid Scores (DIAASs) of Plant-Based Protein Foods», *Food Chemistry* 338 (2021): 128020, <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.128020>; beef is from P. Ertl, W. Knaus, and W. Zollitsch, «An Approach to Including Protein Quality When Assessing the Net Contribution of Livestock to Human Food Supply», *Animal: An International Journal of Animal Bioscience* 10, n.º 11 (2016): 1883–1889, <https://doi.org/10.1017/S1751731116000902>; tilapia is from Nazma Shaheen et al., «Amino Acid Profiles and Digestible Indispensable Amino Acid Scores of Proteins from the Prioritized Key Foods in Bangladesh», *Food Chemistry* 213 (2016): 83–89, <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.06.057>; all other values from Stuart M. Phillips, «Current Concepts and Unresolved Questions in Dietary Protein Requirements and Supplements in Adults», *Frontiers in Nutrition* 4, (2017): 13, <https://doi.org/10.3389/fnut.2017.00013>

10. Anthony F. Domenichiello, Alex P. Kitson, and Richard P. Bazinet, «Is Docosahexaenoic Acid Synthesis From α -Linolenic Acid Sufficient to Supply the Adult Brain?», *Progress in Lipid Research* 59 (2015): 54–66, <https://doi.org/10.1016/j.plipres.2015.04.002>

11. Ibid.

12. Lorenzo Anez-Bustillos et al., «Redefining Essential Fatty Acids in the Era of Novel Intravenous Lipid Emulsions.» *Clinical Nutrition* 37, n.º 3 (2018): 784–789, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.07.004>

13. Dinakaran Elango et al., «Raffinose Family Oligosaccharides: Friend or Foe for Human and Plant Health?», *Frontiers in Plant Science* 13 (2022): 829118, <https://doi.org/10.3389/fpls.2022.829118>

14. Fernando Fernández-Bañares, «Carbohydrate Maldigestion and Intolerance», *Nutrients* 14, n.º 9 (2022): 1923, <https://doi.org/10.3390/nu14091923>

15. Dinakaran Elango et al., «Raffinose Family Oligosaccharides: Friend or Foe for Human and Plant Health?», *Frontiers in Plant Science* 13 (2022): 829118, <https://doi.org/10.3389/fpls.2022.829118>

16. Mrinal Samtiya, Rotimi E. Aluko, and Tejpal Dhewa, «Plant Food Anti-Nutritional Factors and Their Reduction Strategies: An Overview», *Food Production, Processing and Nutrition* 2, n.º 6 (2020), <https://doi.org/10.1186/s43014-020-0020-5>

17. W. Solomons, R. A. Jacob, O. Pineda, and F. Viteri, «Studies on the Bioavailability of Zinc in Man. II. Absorption of Zinc From Organic and Inorganic Sources», *The Journal of Laboratory and Clinical Medicine* 94, n.º 2 (1979): 335–343.
18. Leif Hallberg, «Bioavailability of Dietary Iron in Man», *Annual Review of Nutrition* 1 (1981): 123–147, <https://doi.org/10.1146/annurev.nu.01.070181.001011>
19. Mrinal Samtiya, Rotimi E. Aluko, and Tejpal Dhewa, «Plant Food Anti-Nutritional Factors and Their Reduction Strategies: An Overview», *Food Production, Processing and Nutrition* 2, n.º 6 (2020), <https://doi.org/10.1186/s43014-020-0020-5>
20. Juan Bernal, «Thyroid Hormones in Brain Development and Function», in *Endotext*, ed. Kenneth R. Feingold et. al. (South Dartmouth (MA): MDTText.com, Inc., 2000.), updated January 14, 2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK285549/>
21. Daniel R. Doerge and Daniel M. Sheehan, «Goitrogenic and Estrogenic Activity of Soy Isoflavones», *Environmental Health Perspectives* 110, Suppl. 3 (2002): 349–353, <https://doi.org/10.1289/ehp.02110s3349>
22. Thozhukat Sathyapalan et al., «The Effect of Soy Phytoestrogen Supplementation on Thyroid Status and Cardiovascular Risk Markers in Patients with Subclinical Hypothyroidism: A Randomized, Double-Blind, Crossover Study», *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 96, n.º 5 (2011): 1442–1449, <https://doi.org/10.1210/jc.2010-2255>
23. Hüser et al., «Effects of Isoflavones on Breast Tissue and the Thyroid Hormone System in humans: A Comprehensive Safety Evaluation», *Archives of Toxicology* 92, no, 9 (2018): 2703–2748 , <https://doi.org/10.1007/s00204-018-2279-8>
24. Abdelsalam Elnour, Leif Hambraeus, Mohammed Eltom, Michèle Dramaix, and Pierre Bourdoux, «Endemic Goiter with Iodine Sufficiency: A Possible Role for the Consumption of Pearl Millet in the Etiology of Endemic Goiter», *The American Journal of Clinical Nutrition* 71, n.º 1 (2000): 59–66, <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.1.59>
25. Han Wang et al., «Effect of Different Processing Methods on the Millet Polyphenols and Their Anti-Diabetic Potential», *Frontiers in Nutrition* 9 (2022): 780499, <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.780499>
26. Anežka Adamcová, Kristian Holst Laursen, and Nicolai Zederkopff Ballin, «Lectin Activity in Commonly Consumed Plant-Based Foods: Calling for Method Harmonization and Risk Assessment», *Foods (Basel, Switzerland)* 10, n.º 11 (2021): 2796, <https://doi.org/10.3390/foods10112796>
27. Abtar Mishra et al., «Structure-Function and Application of Plant Lectins in Disease Biology and Immunity», *Food and Chemical Toxicology: An International Journal Published for the British Industrial Biological Research Association* 134 (2019): 110827, <https://doi.org/10.1016/j.fct.2019.110827>
28. M. Lopez-Moreno and M. Miguel, «Antinutrients: Lectins, Goitrogens, Phytates and Oxalates, Friends or Foe?», *Journal of Functional Foods* 89 (2022): 104938, <https://doi.org/10.1016/j.jff.2022.104938>

29. Fasano, Alessio (2020), «All Disease Begins in the (Leaky) Gut: Role of Zonulin-Mediated Gut Permeability in the Pathogenesis of Some Chronic Inflammatory Diseases» («Toda enfermedad comienza en el intestino (permeable): el papel de la permeabilidad intestinal mediada por zonulina en la patogénesis de algunas enfermedades inflamatorias crónicas»), *F1000Research* 9: F1000 Faculty Rev-69, «<https://doi.org/10.12688/f1000research.20510.1>».
30. Michael Camilleri, «Leaky Gut: Mechanisms, Measurement and Clinical Implications in Humans», *Gut* 68, n.º 8 (2019): 1516–1526, <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2019-318427>
31. Qiang Wang et al., «Identification of Intact Peanut Lectin in Peripheral Venous Blood», *Lancet* (London, England) 352, n.º 9143 (1998): 1831–1832, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)79894-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)79894-9)
32. Aristo Vojdani, Daniel Afar, and Elroy Vojdani, «Reaction of Lectin-Specific Antibody with Human Tissue: Possible Contributions to Autoimmunity», *Journal of Immunology Research* 2020 (2020): 1438957, <https://doi.org/10.1155/2020/1438957>
33. Anselmi et al., «Ingestion of Subthreshold Doses of Environmental Toxins Induces Ascending Parkinsonism in the Rat», *NPJ Parkinson's Disease* 4 (2018): 30, <https://doi.org/10.1038/s41531-018-0066-0>
34. Anežka Adamcová, Kristian Holst Laursen, and Nicolai Zederkopff Ballin, «Lectin Activity in Commonly Consumed Plant-Based Foods: Calling for Method Harmonization and Risk Assessment», *Foods* (Basel, Switzerland) 10, n.º 11 (2021): 2796, <https://doi.org/10.3390/foods10112796>
35. EFSA Panel on Contaminants in the Food Chain (CONTAM) et al., «Evaluation of the Health Risks Related to the Presence of Cyanogenic Glycosides in foods Other Than Raw Apricot Kernels.» *EFSA Journal: European Food Safety Authority* 17, n.º 4 (2019): e05662, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2019.5662>.
36. Food Standards Australia New Zealand, «Survey of Cyanogenic Glycosides in Plant-Based Foods in Australia and New Zealand 2010–13», *FSANZ* (April 2014): 1–78, <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/chemicals/cassava/Documents/FINAL%20report%20on%20survey%20of%20cyanogenic%20glycosides%20in%20plant-based%20foods.pdf>
37. Sergio Gutiérrez et al., «The Human Digestive Tract Has Proteases Capable of Gluten Hydrolysis», *Molecular Metabolism* 6, n.º 7 (2017): 693–702, <https://doi.org/10.1016/j.molmet.2017.05.008>
38. Emma Clappison, Marios Hadjivassiliou, and Panagiotis Zis, «Psychiatric Manifestations of Coeliac Disease, a Systematic Review and Meta-Analysis», *Nutrients* 12, n.º 1 (2020): 142, <https://doi.org/10.3390/nu12010142>.
39. Marco A. Paez et al., «Delay in Diagnosis of Celiac Disease in Patients Without Gastrointestinal Complaints», *The American Journal of Medicine* 130, n.º 11 (2017): 1318–1323, <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2017.05.027>
40. Leszek Rudzki and Agata Szulc, «“Immune Gate” of Psychopathology: The Role of Gut Derived Immune Activation in Major Psychiatric Disorders», *Frontiers in Psychiatry* 9 (2018): 205, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00205>

41. Emily G. Severance et al., «IgG Dynamics of Dietary Antigens Point to Cerebrospinal Fluid Barrier or Flow Dysfunction in First-Episode Schizophrenia», *Brain, Behavior, and Immunity* 44 (2015): 148–158, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2014.09.009>
42. Bressan, Paola y Kramer, Peter (2016), «Bread and Other Edible Agents of Mental Disease» («Pan y otros alimentos y sus consecuencias para las enfermedades mentales»), *Frontiers in Human Neuroscience* 10: 130, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00130>.
43. Eleanor Busby et al., «Mood Disorders and Gluten: It's Not All in Your Mind! A Systematic Review with Meta-Analysis», *Nutrients* 10, n.º 11 (2018): 1708, <https://doi.org/10.3390/nu10111708>
44. Elena Lionetti et al., «Gluten Psychosis: Confirmation of a New Clinical Entity», *Nutrients* 7, n.º 7 (2015): 5532–5539, <https://doi.org/10.3390/nu7075235>
45. Carmen Costas-Ferreira, Rafael Durán, and Lilian R. F. Faro, «Toxic Effects of Glyphosate on the Nervous System: A Systematic Review», *International Journal of Molecular Sciences* 23, n.º 9 (2022): 4605, <https://doi.org/10.3390/ijms23094605>
46. Maria Gloria Mumolo et al., «Is Gluten the Only Culprit for Non-Celiac Gluten/Wheat Sensitivity?», *Nutrients* 12, n.º 12 (2020): 3785, <https://doi.org/10.3390/nu12123785>
47. US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition. (December 2020): 20, 146. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.DietaryGuidelines.gov).
48. «Starchy Foods and Carbohydrates», NHS, last updated February 26, 2020, <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/starchy-foods-and-carbohydrates/>
49. Andrew Reynolds et al., «Carbohydrate Quality and Human Health: A Series of Systematic Reviews and Meta-Analyses», *Lancet* (London, England) 393, n.º 10170 (2019): 434–445, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)
50. Departamento de Agricultura de los EE. UU. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition. (December 2020): ix. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.DietaryGuidelines.gov)
51. «Staple Foods: What Do People Eat?», Food and Agricultural Organization of the United Nations, accessed June 5, 2023, <https://www.fao.org/3/u8480e/u8480e07.htm>

Capítulo 13

1. Departamento de Agricultura de los EE. UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (2020), «Pautas dietéticas para los Estados Unidos 2020-2025», 9.ª edición,. <https://www.DietaryGuidelines.gov>.
2. Cipollini, Martin L. y Levey, Douglas J. (1997), «Secondary Metabolites of Fleshy Vertebrate-Dispersed Fruits: Adaptive Hypotheses and Implications for Seed Dispersal» («Metabolitos secundarios de frutos carnosos dispersados por vertebrados:

hipótesis adaptativas e implicaciones para la dispersión de semillas»), *The American Naturalist* 150, n.º 3: 346–72, «<https://doi.org/10.1086/286069>».

3. Strickland, N. H. (2000), «Eating a Manchineel “Beach Apple”» («Comer un manzanillo de playa»), *BMJ (Clinical research ed.)* 321, n.º 7258: 428, «<https://doi.org/10.1136/bmj.321.7258.428>».

4. Rapoport, Eduardo H. y Drausal, Barbara S. (2013), «Edible Plants» («Plantas comestibles»), en *Encyclopedia of Biodiversity* («Enciclopedia de biodiversidad»), ed. Simon A. Levin, 2ª ed., 3, Elsevier: 127–32, «<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-384719-5.00160-X>».

5. Dunne, Julie et al. (2016), «Earliest Direct Evidence of Plant Processing in Prehistoric Saharan Pottery» («La evidencia más antigua de procesamiento de plantas en cerámica prehistórica del Sahara»), *Nature Plants* 3: 16194, «<https://doi.org/10.1038/nplants.2016.194>».

6. Rapoport, Eduardo H. y Drausal, Barbara S. (2013), «Edible Plants» («Plantas comestibles»), en *Encyclopedia of Biodiversity* («Enciclopedia de biodiversidad»), ed. Simon A. Levin, 2ª ed., 3, Elsevier: 127–132, «<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-384719-5.00160-X>».

7. James, W.P.T. et al. (2019), «Nutrition and Its Role in Human Evolution» («La nutrición y su papel en la evolución humana»), *Journal of Internal Medicine* 285: 534, «<https://doi.org/10.1111/joim.12878>».

8. Bressan, Paola y Kramer, Peter (2016), «Bread and Other Edible Agents of Mental Disease» («Pan y otros alimentos y sus consecuencias para las enfermedades mentales»), *Frontiers in Human Neuroscience* 10: 130, «<https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00130>».

9. Drewnowski, Adam (2005), «Concept of a Nutritious Food: Toward a Nutrient Density Score» («El concepto del alimento nutritivo: hacia una puntuación de la densidad de nutrientes»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 82, n.º 4: 721–732, «<https://doi.org/10.1093/ajcn/82.4.721>».

10. Lovell, Rebecca M. y Ford, Alexander C. (2012), «Global Prevalence of and Risk Factors for Irritable Bowel Syndrome: A Meta-Analysis» («Prevalencia mundial y factores de riesgo del síndrome del intestino irritable: un metaanálisis»), *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 10, n.º 7: 712–721.e4, «<https://doi.org/10.1016/j.cgh.2012.02.029>».

11. Zamani, Mohammad, Alizadeh-Tabari, Shaghayegh y Zamani, Vahid (2019), «Systematic Review with Meta-Analysis: The Prevalence of Anxiety and Depression in Patients with Irritable Bowel Syndrome» («Revisión sistemática con metaanálisis: la prevalencia de ansiedad y depresión en pacientes con síndrome del intestino irritable»), *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 50, n.º 2: 132–143, «<https://doi.org/10.1111/apt.15325>».

12. Mitchell, Hannah et al. (2019), «Review Article: Implementation of a Diet Low in FODMAPs for Patients with Irritable Bowel Syndrome: Directions for Future Research» («Análisis de la literatura: implementación de una dieta baja en FODMAP para pacientes con síndrome de intestino irritable: guía para futuras investigaciones»), *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 49, n.º 2: 124–139, «<https://doi.org/10.1111/apt.15079>».

13. Fedewa, Amy y Rao, Satish S. C. (2014), «Dietary Fructose Intolerance, Fructan Intolerance and FODMAPs» («Intolerancia a la fructosa dietética, intolerancia a los fructanos y FODMAP»), *Current Gastroenterology Reports* 16, n.º 1: 370, «<https://doi.org/10.1007/s11894-013-0370-0>».
14. Turner, Nancy D. y Lupton, Joanne R. (2011), «Dietary Fiber» («Fibra dietética»), *Advances in Nutrition* 2, n.º 2: 151–2, «<https://doi.org/10.3945/an.110.000281>».
15. Tan, Kok-Yang y Seow-Choen, Francis (2007), «Fiber and Colorectal Diseases: Separating Fact from Fiction» («Fibra y enfermedades colorrectales: separar los hechos de la ficción»), *World Journal of Gastroenterology* 13, n.º 31: 4161–4167, «<https://doi.org/10.3748/wjg.v13.i31.4161>».
16. Acosta, Ruben D. y Cash, Brooks D. (2009), «Clinical Effects of Colonic Cleansing for General Health Promotion: A Systematic Review» («Efectos clínicos de la limpieza del colon para la promoción de la salud general: análisis sistemático»), *The American Journal of Gastroenterology* 104, n.º 11: 2830–2836; quiz 2837, «<https://doi.org/10.1038/ajg.2009.494>».
17. Rees, William D. et al. (2020), «Regenerative Intestinal Stem Cells Induced by Acute and Chronic Injury: The Saving Grace of the Epithelium?» («Células madre intestinales regenerativas inducidas por lesiones agudas y crónicas: ¿la salvación del epitelio?»), *Frontiers in Cell and Developmental Biology* 8: 583919, «<https://doi.org/10.3389/fcell.2020.583919>».
18. McRorie, Jr., Johnson W. y McKeown, Nicola M. (2017), «Understanding the Physics of Functional Fibers in the Gastrointestinal Tract: An Evidence-Based Approach to Resolving Enduring Misconceptions about Insoluble and Soluble Fiber» («Comprender la física de las fibras funcionales del tracto gastrointestinal: un enfoque basado en la evidencia para resolver conceptos erróneos perdurables sobre la fibra insoluble y soluble»), *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 117, n.º 2: 251–264, «<https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.021>».
19. Soliman, Ghada A. (2019), «Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease» («Fibra dietética, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular»), *Nutrients* 11, n.º 5: 1155, «<https://doi.org/10.3390/nu11051155>».
20. Melanson, Kathleen J. et al. (2006), «Consumption of Whole-Grain Cereals during Weight Loss: Effects on Dietary Quality, Dietary Fiber, Magnesium, Vitamin B-6, and Obesity» («Consumo de cereales integrales durante la pérdida de peso: consecuencias para la calidad de la dieta, la fibra dietética, el magnesio, la vitamina B6 y la obesidad»), *Journal of the American Dietetic Association* 106, n.º 7: 1380–1388; quiz 1389–1390, «<https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.06.003>».
21. Corbin, Karen D. et al. (2023), «Host-Diet-Gut Microbiome Interactions Influence Human Energy Balance: A Randomized Clinical Trial» («Las interacciones huésped-dieta-microbioma intestinal influyen en el equilibrio energético humano: un ensayo clínico aleatorizado»), *Nature Communications* 14, n.º 1: 3161, «<https://doi.org/10.1038/s41467-023-38778-x>».
22. Sender, Ron, Fuchs, Shai, y Milo, Ron (2016), «Are We Really Vastly Outnumbered? Revisiting the Ratio of Bacterial to Host Cells in Humans» («¿Es verdad que nos superan en número de forma abismal? Un nuevo análisis de la

proporción de células bacterianas a células del huésped en humanos»), *Cell* 164, n.º 3: 337–340, «<https://doi.org/10.1016/j.cell.2016.01.013>».

23. Fan, Peixin et al. (2015), «Metabolites of Dietary Protein and Peptides by Intestinal Microbes and their Impacts on Gut» («Metabolitos de proteínas y péptidos dietéticos por microbios intestinales y sus consecuencias para el intestino»), *Current Protein & Peptide Science* 16, n.º 7: 646–654, «<https://doi.org/10.2174/1389203716666150630133657>».

24. Youm, Yun-Hee et al. (2015), «The Ketone Metabolite β -Hydroxybutyrate Blocks NLRP3 Inflammasome-Mediated Inflammatory Disease» («El metabolito cetónico β -hidroxibutirato bloquea la enfermedad inflamatoria mediada por el inflamasoma NLRP3»), *Nature Medicine* 21, n.º 3: 263–269, «<https://doi.org/10.1038/nm.3804>».

25. David, Lawrence A. et al. (2014), «Diet Rapidly and Reproducibly Alters the Human Gut Microbiome» («La dieta produce una modificación rápida y reproducible del microbioma intestinal humano»), *Nature* 505, n.º 7484: 559–563, «<https://doi.org/10.1038/nature12820>».

26. Horn, J., Mayer, D. E., Chen, S., y Mayer, E. A. (2022), «Role of Diet and Its Effects on the Gut Microbiome in the Pathophysiology of Mental Disorders» («Papel de la dieta y sus efectos en el microbioma intestinal en la fisiopatología de los trastornos mentales»), *Translational Psychiatry* 12, n.º 1: 164, «<https://doi.org/10.1038/s41398-022-01922-0>».

27. Comisión Técnica de Contaminantes de la Cadena Alimentaria (CONTAM) et al. (2020), «Risk Assessment of Glycoalkaloids in Feed and Food, in Particular in Potatoes and Potato-Derived Products» («Evaluación del riesgo de los glicoalcaloides en alimentos y piensos, en particular en las patatas y productos derivados de las patatas»), *EFSA Journal* 18, n.º 8: e06222, «<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2020.6222>».

28. Bagheri, Mahmoud, Shahnejat Bushehri, Ali Akbar, Hassandokht, Mohammad Reza, y Naghavi, Mohammad Reza (2017), «Evaluation of Solasonine Content and Expression Patterns of SGT1 Gene in Different Tissues of Two Iranian Eggplant (*Solanum melongena* L.) Genotypes» («Evaluación del contenido de solasonina y patrones de expresión del gen SGT1 en diferentes tejidos de dos genotipos iraníes de berenjena (*Solanum melongena* L.)»), *Food Technology and Biotechnology* 55, n.º 2: 236–242, «<https://doi.org/10.17113/ftb.55.02.17.4883>».

29. Friedman, Mendel (2015), «Chemistry and Anticarcinogenic Mechanisms of Glycoalkaloids Produced by Eggplants, Potatoes, and Tomatoes» («Química y mecanismos anticancerígenos de los glicoalcaloides producidos por berenjenas, patatas y tomates»), *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 63, n.º 13: 3323–3337, «<https://doi.org/10.1021/acs.jafc.5b00818>».

30. Michael Adams, Matthias Wiedenmann, Gerolf Tittel, and Rudolf Bauer, «HPLC-MS Trace Analysis of Atropine in *Lycium barbarum* Berries», *Phytochemical Analysis* 17, n.º 5: 279–283, «<https://doi.org/10.1002/pca.915>».

31. Comisión Técnica de Contaminantes de la Cadena Alimentaria (CONTAM) et al. (2020), «Risk Assessment of Glycoalkaloids in Feed and Food, in Particular in Potatoes and Potato-Derived Products» («Evaluación del riesgo de los glicoalcaloides

en alimentos y piensos, en particular en las patatas y productos derivados de las patatas», EFSA Journal 18, n.º 8: e06222, «<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2020.6222>».

32. Fattori, Victor et al. (2016), «Capsaicin: Current Understanding of Its Mechanisms and Therapy of Pain and Other Pre-Clinical and Clinical Uses» («Capsaicina: comprensión actual de sus mecanismos y terapia del dolor y otros usos preclínicos y clínicos»), Molecules 21, n.º 7: 844, «<https://doi.org/10.3390/molecules21070844>».

33. Czaja, K., G. A. Burns, y R. C. Ritter (2008), «Capsaicin-Induced Neuronal Death and Proliferation of the Primary Sensory Neurons Located in the Nodose Ganglia of Adult Rats» («Muerte neuronal inducida por capsaicina y proliferación de las neuronas sensoriales primarias ubicadas en los ganglios nodosos de ratas adultas»), Neuroscience 154, n.º 2: 621–630, «<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2008.03.055>».

34. Pasierski, Michał y Bartłomiej Szulczyk (2022), «Beneficial Effects of Capsaicin in Disorders of the Central Nervous System» («Efectos beneficiosos de la capsaicina en los trastornos del sistema nervioso central»), Molecules 27, n.º 8: 2484, «<https://doi.org/10.3390/molecules27082484>».

35. Bundesinstitut für Risikobewertung (2011), «Too Hot Isn't Healthy—Foods with Very High Capsaicin Concentrations Can Damage Health» («Lo muy caliente no es saludable: los alimentos con concentraciones muy altas de capsaicina pueden dañar la salud»), BfR Opinion n.º 053/2011, «<https://www.bfr.bund.de/cm/349/too-hot-isnt-healthy-foods-with-very-high-capsaicin-concentrations-can-damage-health.pdf>».

36. Ndubuisi, Njoku Damian y Ano Chukwuka Ugochukwu Chidiebere (2018), «Cyanide in Cassava: A Review» («Cianuro en la yuca: análisis»), International Journal of Genomics and Data Mining 2, n.º 1: 118, «<https://doi.org/10.29011/2577-0616.000118>».

37. Ibid.

38. Quinn, Alicia A., Harry Myrans, y Roslyn M. Gleadow (2022), «Cyanide Content of Cassava Food Products Available in Australia» («Contenido de cianuro en alimentos hechos con yuca disponibles en Australia»), Foods 11, n.º 10: 1384, «<https://doi.org/10.3390/foods11101384>».

39. Alitubeera, Phoebe H. et al. (2019), «Outbreak of Cyanide Poisoning Caused by Consumption of Cassava Flour—Kasese District, Uganda, September 2017» («Brote de envenenamiento por cianuro causado por el consumo de harina de yuca en el distrito de Kasese, Uganda, septiembre de 2017»), Morbidity and Mortality Weekly Report 68, n.º 13: 308–311, «<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/wr/mm6813a3.htm>».

40. Ibid.

41. Kashala-Abotnes, Espérance et al. (2019), «Konzo: A Distinct Neurological Disease Associated with Food (Cassava) Cyanogenic Poisoning» («Konzo: una enfermedad neurológica distintiva asociada con el envenenamiento cianogénico por alimentos (yuca)»), Brain Research Bulletin 145: 87–91, «<https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2018.07.001>».

42. Prieto, M. A., Cecilia Jiménez López, y Jesus Simal-Gandara (2019), «Glucosinolates: Molecular Structure, Breakdown, Genetic, Bioavailability, Properties and Healthy and Adverse Effects» («Glucosinolatos: estructura molecular, descomposición, genética, biodisponibilidad, propiedades y efectos saludables y adversos»), *Advances in Food and Nutrition Research* 90: 305–350, «<https://doi.org/10.1016/bs.afnr.2019.02.008>».
43. Ibid.
44. Felker, Peter, Ronald Bunch, y Angela M. Leung (2016), «Concentrations of Thiocyanate and Goitrin in Human Plasma, Their Precursor Concentrations in Brassica Vegetables, and Associated Potential Risk for Hypothyroidism» («Concentraciones de tiocianato y goitrina en el plasma humano, sus concentraciones precursoras en vegetales Brassica y el riesgo potencial asociado de hipotiroidismo»), *Nutrition Reviews* 74, n.º 4: 248–258, «<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv110>».

Capítulo 14

1. Minich, Deanna M. (2019), «A Review of the Science of Colorful, Plant-Based Food and Practical Strategies for “Eating the Rainbow”» («Un análisis de la ciencia de los alimentos coloridos de origen vegetal y estrategias prácticas para «comerse el arcoíris»»), *Journal of Nutrition and Metabolism* 2019: 2125070, «<https://doi.org/10.1155/2019/2125070>».
2. Lykkesfeldt, Jens y Henrik E. Poulsen (2010), «Is Vitamin C Supplementation Beneficial? Lessons Learned from Randomised Controlled Trials» («¿Es bueno tomar suplementos de vitamina C? Aprendizajes de ensayos controlados aleatorizados»), *British Journal of Nutrition* 103, n.º 9: 1251–1259, «<https://doi.org/10.1017/S0007114509993229>».
3. Robinson, Irina, de Serna, Daniela Gonzalez, Gutierrez, Absalon y Schade, David S. (2006), «Vitamin E in Humans: An Explanation of Clinical Trial Failure» («Vitamina E en humanos: una explicación del fracaso de los ensayos clínicos»), *Endocrine Practice: Official Journal of the American College of Endocrinology and the American Association of Clinical Endocrinologists* 12, n.º 5: 576–582, «<https://doi.org/10.4158/EP.12.5.576>».
4. Black, Homer S., Fritz Boehm, Ruth Edge, y Truscott, T. George (2020), «The Benefits and Risks of Certain Dietary Carotenoids that Exhibit Both Anti- and Pro-Oxidative Mechanisms: A Comprehensive Review» («Los beneficios y los riesgos de ciertos carotenoides dietéticos que exhiben mecanismos tanto antioxidantes como prooxidantes: análisis completo»), *Antioxidants (Basel, Switzerland)* 9, n.º 3: 264, «<https://doi.org/10.3390/antiox9030264>».
5. Minich, Deanna M. (2019), «A Review of the Science of Colorful, Plant-Based Food and Practical Strategies for “Eating the Rainbow”» («Un análisis de la ciencia de los alimentos coloridos de origen vegetal y estrategias prácticas para «comerse el arcoíris»»), *Journal of Nutrition and Metabolism* 2019: 2125070, «<https://doi.org/10.1155/2019/2125070>».

6. Servicio de Investigación en Agricultura (2016), «Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2 (2010)» («Capacidad de absorción de radicales de oxígeno de alimentos seleccionados, edición 2 (2010)»), Departamento de Agricultura de los EE. UU., «<http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=15866>»; archivado en «<https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/nutrient-data-laboratory/docs/oxygen-radical-absorbance-capacity-orac-of-selected-foods-release-2-2010/>».
7. Crozier, Alan, Jaganath, Indu B y Clifford, Michael N (2009), «Dietary Phenolics: Chemistry, Bioavailability and Effects on Health» («Fenoles dietéticos: química, biodisponibilidad y efectos sobre la salud»), *Natural Product Reports* 26, n.º 8: 1001–1043, p. 1002, «<https://doi.org/10.1039/b802662ap>».
8. Ibid.
9. Ibid., p. 1039.
10. Bierend, Doug (2019), «How Blueberries Became a Superfood» («Cómo los arándanos se convirtieron en un superalimento»), *Outside*, «<https://www.outsideonline.com/health/nutrition/blueberries-superfood-benefits>».
11. Ibid.
12. Weitkamp, Emma y Eidsvaag, Torill (2014), «Agenda Building In Media Coverage of Food Research» («Construcción de agenda en la cobertura mediática de la investigación alimentaria»), *Journalism Practice* 8, n.º 6: 871–886, «<https://doi.org/10.1080/17512786.2013.865966>».
13. Tran, Phuong H. L. y Tran, Thao T. D. (2021), «Blueberry Supplementation in Neuronal Health and Protective Technologies for Efficient Delivery of Blueberry Anthocyanins» («Suplementación con arándanos en la salud neuronal y tecnologías protectoras para la entrega eficiente de antocianinas de arándanos»), *Biomolecules* 11, n.º 1: 102, «<https://doi.org/10.3390/biom11010102>».
14. Travica, Nikolaj (2020), «The Effect of Blueberry Interventions on Cognitive Performance and Mood: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials» («El efecto de las intervenciones con arándanos en el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo: un análisis sistemático de ensayos controlados aleatorizados»), *Brain, Behavior, and Immunity* 85: 96–105, «<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.04.001>».
15. Bowtell, Joanna L. et al. (2017), «Enhanced Task-Related Brain Activation and Resting Perfusion in Healthy Older Adults After Chronic Blueberry Supplementation» («Activación cerebral relacionada con las tareas y perfusión en reposo mejoradas en adultos mayores sanos después de la suplementación sistemática de arándanos»), *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 42, n.º 7: 773–779, «<https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0550>».
16. Marx, Wolfgang et al. (2020), «In Response to “There Is No Meta-Analytic Evidence of Blueberries Improving Cognitive Performance or Mood”» («En respuesta a “No hay evidencia metaanalítica de que los arándanos mejoren el rendimiento cognitivo o el estado de ánimo»»), *Brain, Behavior, and Immunity* 85: 193, «<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.10.001>».

17. Departamento de Agricultura de EE. UU. (2019), «FoodData Central» («Central de datos alimentarios»), Servicio de Investigación sobre Agricultura, «<https://fdc.nal.usda.gov>».
18. McCullough, Marjorie L. et al. (2006), «Hypertension, the Kuna, and the Epidemiology of Flavanols» («Hipertensión, los kunas y la epidemiología de los flavanoles»), *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 47, supl. 2: S103–109, «<https://doi.org/10.1097/00005344-200606001-00003>».
19. Hollenberg, Norman K. (2006), «Vascular Action of Cocoa Flavanols in Humans: The Roots of the Story» («Acción vascular de los flavanoles del cacao en humanos: los orígenes de la historia»), *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 47, Supl. 2: S99–102, «<https://doi.org/10.1097/00005344-200606001-00002>».
20. Ibid., S101.
21. Zeli, Corinna et al. (2022), «Chocolate and Cocoa-Derived Biomolecules for Brain Cognition during Ageing» («Biomoléculas derivadas del chocolate y cacao para la cognición cerebral durante el envejecimiento»), *Antioxidants* 11, n.º 7: 1353, «<https://doi.org/10.3390/antiox11071353>».
22. Bernatova, Iveta (2018), «Biological Activities of (-)-Epicatechin and (-)-Epicatechin-Containing Foods: Focus on Cardiovascular and Neuropsychological Health» («Actividades biológicas de (-)-epicatequina y alimentos que contienen (-)-epicatequina: énfasis en la salud cardiovascular y neuropsicológica»), *Biotechnology Advances* 36, n.º 3: 666–681, «<https://doi.org/10.1016/j.biotechadv.2018.01.009>».
23. Alañón, M. E. et al. (2016), «Assessment of Flavanol Stereoisomers and Caffeine and Theobromine Content in Commercial Chocolates» («Evaluación de estereoisómeros de flavanol y contenido de cafeína y teobromina en chocolates comerciales»), *Food Chemistry* 208: 177–184, «<https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.03.116>».
24. Adrian, Marielle y Jeandet, Philippe (2012), «Effects of Resveratrol on the Ultrastructure of Botrytis Cinerea Conidia and Biological Significance in Plant/Pathogen Interactions» («Efectos del resveratrol en la ultraestructura de conidios de Botrytis cinerea y su importancia biológica en las interacciones planta/patógeno»), *Fitoterapia* 83, n.º 8: 1345–1350, «<https://doi.org/10.1016/j.fitote.2012.04.004>».
25. Pezzuto, John M. (2019), «Resveratrol: Twenty Years of Growth, Development and Controversy» («Resveratrol: veinte años de crecimiento, desarrollo y controversia»), *Biomolecules & Therapeutics* 27, n.º 1: 1–14, «<https://doi.org/10.4062/biomolther.2018.176>».
26. Yang, Alex J. T., Bagit, Ahmed y MacPherson, Rebecca E. K. (2021), «Resveratrol, Metabolic Dysregulation, and Alzheimer's Disease: Considerations for Neurodegenerative Disease» («Resveratrol, disfunción metabólica y enfermedad de Alzheimer: consideraciones para la enfermedad neurodegenerativa»), *International Journal of Molecular Sciences* 22, n.º 9: 4628, «<https://doi.org/10.3390/ijms22094628>».
27. Ibid.

28. Jeandet, Philippe, Bessis, Roger, Maume, Bernard F. y Sbaghi, Mohamed (1993), «Analysis of Resveratrol in Burgundy Wines» («Análisis de resveratrol en vinos de Borgoña»), *Journal of Wine Research* 4, n.º 2: 79–85, «<https://doi.org/10.1080/09571269308717954>».
29. Hernández, José A., López-Sánchez, Rosa C. y Rendón-Ramírez, Adela (2016), «Lipids and Oxidative Stress Associated with Ethanol-Induced Neurological Damage» («Lípidos y estrés oxidativo asociados con el daño neurológico inducido por etanol»), *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* 2016: 1543809, «<https://doi.org/10.1155/2016/1543809>».
30. Baraona, E. y Lieber, C. S. (1979), «Effects of Ethanol on Lipid Metabolism» («Efectos del etanol en el metabolismo lipídico»), *Journal of Lipid Research* 20, n.º 3: 289–315, «<https://doi.org/10.1016/j.jhep.2018.10.037>».
31. Hernández, José A., López-Sánchez, Rosa C. y Rendón-Ramírez, Adela (2016), «Lipids and Oxidative Stress Associated with Ethanol-Induced Neurological Damage» («Lípidos y estrés oxidativo asociados con el daño neurológico inducido por etanol»), *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* 2016: 1543809, «<https://doi.org/10.1155/2016/1543809>».
32. Teicholz, Nina (2014), *La grasa no es como la pintan*, Simon & Schuster, Nueva York, 185-93.
33. Willett, W. C. et al. (1995), «Mediterranean Diet Pyramid: A Cultural Model for Healthy Eating» («La pirámide de la dieta mediterránea: un modelo cultural para la alimentación saludable»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 61, n.º 6 supl.: 1402S–6S, «<https://doi.org/10.1093/ajcn/61.6.1402S>».
34. Jeschke, Verena, Gershenzon, Jonathan y Vassão, Daniel G. (2016), «A Mode of Action of Glucosinolate-Derived Isothiocyanates: Detoxification Depletes Glutathione and Cysteine Levels with Ramifications on Protein Metabolism in *Spodoptera Littoralis*» («Un modo de acción de los isotiocianatos derivados de glucosinolatos: la detoxificación agota los niveles de glutatión y cisteína, lo que repercute en el metabolismo de proteínas en la *Spodoptera littoralis*»), *Insect Biochemistry and Molecular Biology* 71: 37–48, «<https://doi.org/10.1016/j.ibmb.2016.02.002>».
35. Fahey, Jed W. y Kensler, Thomas W. (2021), «The Challenges of Designing and Implementing Clinical Trials with Broccoli Sprouts... and Turning Evidence into Public Health Action» («Los desafíos de diseñar e implementar ensayos clínicos con brotes de brócoli... y convertir la evidencia en acciones de salud pública»), *Frontiers in Nutrition* 8: «648788, <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.648788>».
36. Ghazizadeh-Hashemi, Fatemeh et al. (2021), «Efficacy and Safety of Sulforaphane for Treatment of Mild to Moderate Depression in Patients with History of Cardiac Interventions: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial» («Eficacia y seguridad del sulforafano para el tratamiento de la depresión leve a moderada en pacientes con antecedentes de intervenciones cardíacas: un ensayo clínico aleatorizado, de doble ciego y controlado con placebo»), *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 75, n.º 8: 250–255, «<https://doi.org/10.1111/pcn.13276>».

37. McGuinness, Greer y Kim, Yeonsoo (2020), «Sulforaphane Treatment for Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review» («Tratamiento con sulforafano para el trastorno del espectro autista: un análisis sistemático»), *EXCLI Journal* 19: 892–903, «<https://doi.org/10.17179/excli2020-2487>».
38. Huwiler, Valentina V. et al. (2022), «Prolonged Isolated Soluble Dietary Fibre Supplementation in Overweight and Obese Patients: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials» («Suplementación prolongada de fibra dietética soluble aislada en pacientes con sobrepeso y obesidad: un análisis sistemático con un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados»), *Nutrients* 14, n.º 13: 2627, «<https://doi.org/10.3390/nu14132627>».
39. Industry Research, «Global Superfoods Market Size is Projected To Reach US\$ 287.75 Billion by 2027 | Superfoods Market Store, Delivery Options, Emerging Trends 2022 | Segmentation by Product Type, Applications, Regions, & Key-Players (ADM, Ardent Mills, Bunge)», *Globe Newswire*, February 28, 2022, <https://www.globenewswire.com/en/news-release/2022/02/28/2393441/0/en/Global-Superfoods-Market-Size-is-Projected-To-Reach-US-287-75-Billion-by-2027-Superfoods-Market-Store-Delivery-Options-Emerging-Trends-2022-Segmentation-by-Product-Type-Application.html>
40. Ede, Georgia (2017), «The Antioxidant Myth» («El mito de los antioxidantes»), *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/diagnosis-diet/201712/the-antioxidant-myth>

Capítulo 15

1. Karuppiah, Ponmurugan, Musthafa Poyil, Muhammad, S. S. Raja, Suresh, y Mohammad, Imran (2021), «Screening and Isolation of Vitamin B12 Producing *Pseudomonas* Sp. from Different Natural Sources», *Annals of Phytomedicine* 10, n.º 1: 249–254, «<https://doi.org/10.21276/ap.2021.10.1.27>».
2. Lichtenstein, Alice H. et al. (2021), «2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association» («Lineamientos dietéticos de 2021 para mejorar la salud cardiovascular: una declaración científica de la American Heart Association»), *Circulation* 144, n.º 23: e472–487, «<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>».
3. WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, Plant- Based Diets and Their Impact on Health, Sustainability and the Environment: A Review of the Evidence (Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2021), <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf>
4. «What Does Plant-Based Mean to the Public?», *The Vegetarian Resource Group Blog*, August 11, 2017, <https://www.vrg.org/blog/2017/08/11/what-does-plant-based-mean-to-the-public/>
5. Leahy, Eimear, Lyonsa, Seán, y Tol, Richard S. J. (2010), «An Estimate of the Number of Vegetarians in the World» («Una estimación del número de vegetarianos

en el mundo»), ESRI Working Paper n.º 340, «<https://www.esri.ie/system/files/media/file-uploads/2015-07/WP340.pdf>».

6. Paslakis, Georgios et al. (2020), «Prevalence and Psychopathology of Vegetarians and Vegans: Results from a Representative Survey in Germany» («Prevalencia y psicopatología de vegetarianos y veganos: resultados de una encuesta representativa en Alemania»), *Scientific Reports* 10, «<https://doi.org/10.1038/s41598-020-63910-y>».

7. Ibid. Smith, Sarah Prescott, y Smith, Matthew (2022), «Meet Britain's Vegans and Vegetarians» («Conozca a los veganos y vegetarianos de Gran Bretaña»), YouGov, «<https://yougov.co.uk/topics/society/articles-reports/2022/01/20/meet-britains-vegans-and-vegetarians>».

8. Iguacel, Isabel, Huybrechts, Inge, Moreno, Luis A., y Michels, Nathalie (2021), «Vegetarianism and Veganism Compared with Mental Health and Cognitive Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis» («El vegetarianismo, el veganismo, la salud mental y los resultados cognitivos: un análisis sistemático y un metaanálisis»), *Nutrition Reviews* 79, n.º 4: 361–381, «<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa030>».

9. Ornish, Dean et al. (1990), «Can Lifestyle Changes Reverse Coronary Heart Disease? The Lifestyle Heart Trial» («¿Pueden los cambios en el estilo de vida revertir las enfermedades coronarias? El ensayo Lifestyle Heart»), *The Lancet*, Londres 336, n.º 8708: 129–133, «[https://doi.org/10.1016/0140-6736\(90\)91656-u](https://doi.org/10.1016/0140-6736(90)91656-u)».

10. Esselstyn Jr., Caldwell B., Ellis, Stephen G., Medendorp, Sharon V., y Crowe, Timothy D. (1995), «A Strategy to Arrest and Reverse Coronary Artery Disease: A 5-Year Longitudinal Study of a Single Physician's Practice» («Una estrategia para detener y revertir la enfermedad arterial coronaria: un estudio longitudinal de 5 años de la clínica de un solo médico»), *The Journal of Family Practice* 41, n.º 6: 560–8.

11. Riddle, Matthew C. et al. (2021), «Consensus Report: Definition and Interpretation of Remission in Type 2 Diabetes» («Informe de consenso: definición e interpretación de la remisión en la diabetes tipo 2»), *Diabetes Care* 44, n.º 10: 2438–2444, «<https://doi.org/10.2337/dci21-0034>».

12. Barnard, Neal D. et al. (2009), «A Low-Fat Vegan Diet and a Conventional Diabetes Diet in the Treatment of Type 2 Diabetes: A Randomized, Controlled, 74-wk Clinical Trial» («La dieta vegana baja en grasa y la dieta convencional en el tratamiento de la diabetes tipo 2: un ensayo clínico aleatorio y controlado de 74 semanas»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, n.º 5: 1588S–1596S, «<https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736H>».

13. Hallberg, Sarah J. et al. (2018), «Effectiveness and Safety of a Novel Care Model for the Management of Type 2 Diabetes at 1 Year: An Open-Label, Non-Randomized, Controlled Study» («Efectividad y seguridad de un nuevo modelo de atención para el tratamiento de la diabetes tipo 2 a 1 año: un estudio controlado no aleatorio y abierto»), *Diabetes Therapy* 9, n.º 2: 583–612, «<https://doi.org/10.1007/s13300-018-0373-9>».

14. Unwin, David et al. (2023), «What Predicts Drug-Free Type 2 Diabetes Remission? Insights from an 8-Year General Practice Service Evaluation of a Lower Carbohydrate Diet with Weight Loss» («¿Qué predice la remisión de la diabetes tipo 2 sin medicamentos? Perspectivas de una evaluación de un servicio clínico general de

8 años de una dieta baja en carbohidratos con pérdida de peso»), *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, «<https://doi.org/10.1136/bmjnp-2022-000544>».

15. Willett, Walter, et al. (2019), «Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems» («Alimentación en el Antropoceno: la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables de sistemas alimentarios sostenibles»), *Lancet*, Londres, 393, n.º 10170: 447–92, «[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)».

16. Ibid., 451–460.

17. Neufingerl, Nicole y Eilander, Ans (2021), «Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review» («Ingesta y estado de los nutrientes en adultos que consumen dietas a base de plantas en comparación con quienes consumen carne: un análisis sistemático»), *Nutrients* 14, n.º 1: 29, «<https://doi.org/10.3390/nu14010029>».

18. Kennedy, David O. (2016), «B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy: A Review» («Las vitaminas B y el cerebro: mecanismos, dosis y eficacia: una revisión»), *Nutrients* 8, n.º 2: 68, «<https://doi.org/10.3390/nu8020068>».

19. Granero, Roser et al. (2021), «The Role of Iron and Zinc in the Treatment of ADHD among Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials» («El papel del hierro y el zinc en el tratamiento del TDAH en niños y adolescentes: un análisis sistemático de ensayos clínicos aleatorios»), *Nutrients* 13, n.º 11: 4059, «<https://doi.org/10.3390/nu13114059>».

20. Lee, Heng-Sheng et al. (2020), «Psychiatric Disorders Risk in Patients with Iron Deficiency Anemia and Association with Iron Supplementation Medications: A Nationwide Database Analysis» («Riesgo de trastornos psiquiátricos en pacientes con anemia ferropénica y asociación con los suplementos de hierro: un análisis de base de datos nacional»), *BMC Psychiatry* 20, n.º 1: 216, «<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02621-0>».

21. Ghoreishy, Seyed Mojtaba, Mousavi, Sara Ebrahimi, Asoudeh, Farzaneh, y Mohammadi, Hamed (2021), «Zinc Status in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies» («El estado del zinc en el trastorno por déficit de atención o de hiperactividad: un análisis sistemático y un metaanálisis de estudios observacionales»), *Scientific Reports* 11, n.º 1: 14612, «<https://doi.org/10.1038/s41598-021-94124-5>». Granero, Roser et al. (2021), «The Role of Iron and Zinc in the Treatment of ADHD among Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials» («El papel del hierro y el zinc en el tratamiento del TDAH en niños y adolescentes: un análisis sistemático de ensayos clínicos aleatorios»), *Nutrients* 13, n.º 11: 4059, «<https://doi.org/10.3390/nu13114059>».

22. Petrilli, Matthew A. et al. (2017), «The Emerging Role for Zinc in Depression and Psychosis» («El papel emergente del zinc en la depresión y la psicosis»), *Frontiers in Pharmacology* 8: 414, «<https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00414>».

23. Ibid.

24. Turan, Elif y Karaaslan, Ozgul (2020), «The Relationship between Iodine and Selenium Levels with Anxiety and Depression in Patients with Euthyroid Nodular

Goiter» («La relación entre los niveles de yodo y selenio con la ansiedad y la depresión en pacientes con bocio nodular eutiroideo»), *Oman Medical Journal* 35, n.º 4: e161, «<https://doi.org/10.5001/omj.2020.84>».

25. Lange, Klaus W. (2020), «Omega-3 Fatty Acids and Mental Health» («Ácidos grasos omega-3 y salud mental»), *Global Health Journal* 4, n.º 1: 18–30, «<https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.01.004>».

26. Jayaram, Naveen et al. (2013), «Vitamin B12 Levels and Psychiatric Symptomatology: A Case Series» («Los niveles de vitamina B12 y la sintomatología psiquiátrica: una serie de casos»), *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* 25, n.º 2: 150–2, «<https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.12060144>».

27. Kapoor, Aneel et al. (2017), «Neuropsychiatric and Neurological Problems among Vitamin B12 Deficient Young Vegetarians» («Problemas neuropsiquiátricos y neurológicos entre jóvenes vegetarianos deficientes en vitamina B12»), *Neurosciences* 22, n.º 3: 228–232, «<https://doi.org/10.17712/nsj.2017.3.20160445>».

28. Huddar, Akshata, Venkata Seshagiri, Doniparthi, Ramakrishnan, Subasree, y Kenchaiah, Raghavendra (2021), «Pearls & Oysters: Rapidly Reversible Dementia: Vitamin B12 Deficiency in a 29-Year-Old Woman» («Perlas y ostras: demencia rápidamente reversible: la deficiencia de vitamina B12 en una mujer de 29 años»), *Neurology* 97, n.º 6: e643–e646, «<https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000012102>».

29. Mischley, Laurie K. (2014), «Conditionally Essential Nutrients: The State of the Science» («Nutrientes condicionalmente esenciales: el estado de la ciencia»), *Journal of Food and Nutrition* 1: 1–4, «<http://www.jscholaronline.org/full-text/JFN/e204/Conditionally-Essential-Nutrients-The-State-of-the-Science.php>».

30. Ripps, Harris y Shen, Wen (2012), «Review: Taurine: A “Very Essential” Amino Acid» («Análisis de la taurina, un aminoácido «muy esencial»»), *Molecular Vision* 18: «2673–2686, «<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3501277>».

31. Karcz, Karolina y Królak-Olejnik, Barbara (2021), «Vegan or Vegetarian Diet and Breast Milk Composition—A Systematic Review» («La dieta vegana o vegetariana y la composición de la leche materna: un análisis sistemático»), *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 61, n.º 7: 1081–1098, «<https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1753650>».

32. «Mise au Point de l'Académie royale de Médecine de Belgique sur le régime végétalien pour les enfants, femmes enceintes et allaitantes», *Académie Royale de Médecine de Belgique*, May 14, 2019, «https://www.armb.be/fileadmin/sites/armb/uploads/Document-site/pdf/Avis/2019/ARMB_Regime_vegetalien_.docx.pdf».

33. «Si la consommation d'un tel régime et ses conséquences sont de la responsabilité de l'adulte qui s'y soumet, il est tout à fait non recommandé médicalement et même proscrit de soumettre un enfant, en particulier lors des périodes de croissance rapides, à un régime potentiellement déstabilisant, justifiant des suppléments et nécessitant des contrôles cliniques et biologiques fréquents. Ce concept d'alimentation où la supplémentation systématique et des contrôles sanguins obligatoires (accompagnement médical systématique par le généraliste et/ou le pédiatre) sont indispensables à l'exclusion de carences s'apparente non plus à une

alimentation classique mais à une forme de « traitement » qu'il n'est pas éthique d'imposer à des enfants.» From Académie Royale de Médecine de Belgique, «Régimes végétariens et végétaliens administrés aux enfants et adolescents», June 2019, 5–6, https://www.armb.be/fileadmin/sites/armb/uploads/Document-site/pdf/Avis/2019/ARMB_re_g_ve_ge_talien_version_complete.pdf

34. Cheatham, Carol L. (2019), «Nutritional Factors in Fetal and Infant Brain Development» («Factores nutricionales en el desarrollo cerebral fetal e infantil»), *Annals of Nutrition & Metabolism* 75, Suppl 1: 20–32, <https://doi.org/10.1159/000508052>.

35. Sebastiani, Giorgia et al. (2019), «The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring» («Los efectos de las dietas vegetarianas y veganas durante el embarazo en la salud de las madres y los hijos»), *Nutrients* 11, n.º 3: 557, <https://doi.org/10.3390/nu11030557>.

36. Grouffh-Jacobsen, Synne et al. (2020), «Vegans, Vegetarians and Pescatarians Are at Risk of Iodine Deficiency in Norway» («Los veganos, vegetarianos y pescatarios de Noruega tienen riesgo de tener una deficiencia de yodo»), *Nutrients* 12, n.º 11: 3555, <https://doi.org/10.3390/nu12113555>. Cheatham, Carol L. (2019), «Nutritional Factors in Fetal and Infant Brain Development» («Factores nutricionales en el desarrollo cerebral fetal e infantil»), *Annals of Nutrition & Metabolism* 75, Suppl 1: 20–32, <https://doi.org/10.1159/000508052>.

37. Basak, Sanjay, Mallick, Rahul, y Duttaroy, Asim K. (2020), «Maternal Docosahexaenoic Acid Status during Pregnancy and Its Impact on Infant Neurodevelopment» («Estado del ácido docosahexaenoico materno durante el embarazo y sus consecuencias en el neurodesarrollo infantil»), *Nutrients* 12, n.º 12: 3615, <https://doi.org/10.3390/nu12123615>.

38. Burdge, Graham C., Tan, Sze-Yen, y Henry, Christiani Jeyakumar (2017), «Long-Chain n-3 PUFA in Vegetarian Women: A Metabolic Perspective» («Ácidos grasos n-3 de cadena larga en mujeres vegetarianas: una perspectiva metabólica»), *Journal of Nutritional Science* 6: e58, <https://doi.org/10.1017/jns.2017.62>.

39. McNamara, Robert K., Vannest, Jennifer J., y Valentine, Christina J. (2015), «Role of Perinatal Long-Chain Omega-3 Fatty Acids in Cortical Circuit Maturation: Mechanisms and Implications for Psychopathology» («El papel de los ácidos grasos omega-3 de cadena larga perinatales en la maduración de los circuitos corticales: mecanismos e implicaciones para la psicopatología»), *World Journal of Psychiatry* 5, n.º 1: 15–34, <https://doi.org/10.5498/wjp.v5.i1.15>.

40. Blusztajn, Jan Krzysztof, Slack, Barbara E., y Mellott, Tiffany J. (2017), «Neuroprotective Actions of Dietary Choline» («Acciones neuroprotectoras de la colina dietética»), *Nutrients* 9, n.º 8: 815, <https://doi.org/10.3390/nu9080815>.

41. Mun, Jonathan G. et al. (2019), «Choline and DHA in Maternal and Infant Nutrition: Synergistic Implications in Brain and Eye Health» («Colina y DHA en la nutrición materna e infantil: implicaciones sinérgicas en la salud cerebral y ocular»), *Nutrients* 11, n.º 5: 1125, <https://doi.org/10.3390/nu11051125>.

42. McWilliams, Scout et al. (2022), «Iron Deficiency and Common Neurodevelopmental Disorders: A Scoping Review» («Deficiencia de hierro y

trastornos neurodesarrollacionales comunes: un análisis exploratorio», *PloS ONE* 17, n.º 9: e0273819, «<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273819>».

43. Wiegiersma, Aline Marileen et al. (2019), «Association of Prenatal Maternal Anemia With Neurodevelopmental Disorders» («Vínculo entre la anemia materna prenatal y los trastornos neurodesarrollacionales»), *JAMA Psychiatry* 76, n.º 12: 1294–1304, «<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2309>».

44. Henjum, Sigrun et al. (2021), «Iron Status of Vegans, Vegetarians and Pescatarians in Norway» («El estado del hierro de los veganos, los vegetarianos y los pescatarianos de Noruega»), *Biomolecules* 11, n.º 3: 454, «<https://doi.org/10.3390/biom11030454>».

45. Balachandar, Rakesh et al. (2021), «Relative Efficacy of Vitamin D2 and Vitamin D3 in Improving Vitamin D Status: Systematic Review and Meta-Analysis» («La eficacia relativa de la vitamina D2 y la vitamina D3 en la mejora del estado de vitamina D: análisis sistemático y metaanálisis»), *Nutrients* 13, n.º 10: 3328, «<https://doi.org/10.3390/nu13103328>».

46. Sebastiani, Giorgia et al. (2019), «The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring» («Los efectos de las dietas vegetarianas y veganas durante el embarazo en la salud de las madres y los hijos»), *Nutrients* 11, n.º 3: 557, «<https://doi.org/10.3390/nu11030557>».

47. Wang, Jing et al. (2022), «Research Progress on the Role of Vitamin D in Autism Spectrum Disorder» («El progreso de la investigación sobre el papel de la vitamina D en el trastorno del espectro autista»), *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 16: 859151, «<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.859151>».

48. Meena, Pinky et al. (2017), «Sunlight Exposure and Vitamin D Status in Breastfed Infants» («Exposición al sol y estado de la vitamina D en lactantes amamantados»), *Indian Pediatrics* 54, n.º 2: 105–111, «<https://doi.org/10.1007/s13312-017-1010-9>».

49. Trimarco, Valentina et al. (2022), «Insulin Resistance and Vitamin D Deficiency: A Link Beyond the Appearances» («Resistencia a la insulina y deficiencia de vitamina D: una relación más allá de las apariencias»), *Frontiers in Cardiovascular Medicine* 9: 859793, «<https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.859793>».

50. Nichols, Lily (2018), *Real Food for Pregnancy: The Science and Wisdom of Optimal Prenatal Nutrition* (¿Estados Unidos?: Lily Nichols), xx.

Capítulo 16

1. Loren Cordain, *The Paleo Diet*, rev. ed. (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011), 10.

2. Ghaedi, Ehsan et al. (2019), «Effects of a Paleolithic Diet on Cardiovascular Disease Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials» («Las consecuencias de la dieta paleo para los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares: análisis sistemático y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios»), *Advances in Nutrition* 10, n.º 4: 634–646, «<https://doi.org/10.1093/advances/nmz007>».

3. Tuck, Caroline J., Biesiekierski, Jessica R., Schmid-Grendelmeier, Peter, y Pohl, Daniel (2019), «Food Intolerances» («Intolerancias alimentarias»), *Nutrients* 11, n.º 7: 1684, «<https://doi.org/10.3390/nu11071684>».
4. Masri, Shahir et al. (2021), «Toxicant-Induced Loss of Tolerance for Chemicals, Foods, and Drugs: Assessing Patterns of Exposure Behind a Global Phenomenon» («Pérdida de tolerancia inducida por sustancias tóxicas para productos químicos, alimentos y medicamentos: evaluación de los patrones de exposición que subyacen un fenómeno global»), *Environmental Sciences Europe* 33: 65, «<https://doi.org/10.1186/s12302-021-00504-z>».
5. Zhang, Qiuyu et al. (2021), «Antibiotic-Induced Gut Microbiota Dysbiosis Damages the Intestinal Barrier, Increasing Food Allergy in Adult Mice» («La disbiosis de la microbiota intestinal inducida por antibióticos daña la barrera intestinal al aumentar la alergia alimentaria en ratones adultos»), *Nutrients* 13, n.º 10: 3315, «<https://doi.org/10.3390/nu13103315>».
6. Harusato, Akihito et al. (2022), «Dietary Emulsifiers Exacerbate Food Allergy and Colonic Type 2 Immune Response through Microbiota Modulation» («Los emulsionantes dietéticos exacerban la alergia alimentaria y la respuesta inmune colónica de tipo 2 mediante la modulación de la microbiota»), *Nutrients* 14, n.º 23: 4983, «<https://doi.org/10.3390/nu14234983>». Naimi, Sabrine et al. (2021), «Direct Impact of Commonly Used Dietary Emulsifiers on Human Gut Microbiota» («Consecuencias directas de los emulsionantes dietéticos de uso común en la microbiota intestinal humana»), *Microbiome* 9, n.º «<https://doi.org/10.1186/s40168-020-00996-6>».
7. Kapaj, Simon et al. (2006), «Human Health Effects from Chronic Arsenic Poisoning: A Review» («Las consecuencias para la salud humana del envenenamiento crónico por arsénico: un análisis»), *Journal of Environmental Science and Health. Part A, Toxic/Hazardous Substances & Environmental Engineering* 41, n.º 10: 2399–2428, «<https://doi.org/10.1080/10934520600873571>». Malaisé, Yann et al. (2020), «Oral Exposure to Bisphenols Induced Food Intolerance and Colitis in Vivo by Modulating Immune Response in Adult Mice» («La exposición oral a bisfenoles indujo intolerancia alimentaria y colitis in vivo mediante la modulación de la respuesta inmune en ratones adultos»), *Food and Chemical Toxicology* 146: 111773, «<https://doi.org/10.1016/j.fct.2020.111773>».
8. Fasano, Alessio (2020), «All Disease Begins in the (Leaky) Gut: Role of Zonulin-Mediated Gut Permeability in the Pathogenesis of Some Chronic Inflammatory Diseases» («Toda enfermedad comienza en el intestino (permeable): el papel de la permeabilidad intestinal mediada por zonulina en la patogénesis de algunas enfermedades inflamatorias crónicas»), *F1000Research* 9: F1000 Faculty Rev-69, «<https://doi.org/10.12688/f1000research.20510.1>».
9. Genuis, Stephen J. (2010), «Sensitivity-Related Illness: The Escalating Pandemic of Allergy, Food Intolerance and Chemical Sensitivity» («Enfermedades relacionadas con la sensibilidad: la pandemia creciente de las alergias, la intolerancia alimentaria y la sensibilidad química»), *The Science of the Total Environment* 408, n.º 24: 6047–6061, «<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2010.08.047>».
10. Smith, Erin et al. (2020), «Food Sensitivity Testing and Elimination Diets in the Management of Irritable Bowel Syndrome» («Las pruebas de la sensibilidad

alimentaria y las dietas de eliminación en el manejo del síndrome del intestino irritable»), *Journal of the American Osteopathic Association* 120, n.º 1: 19–23, «<https://doi.org/10.7556/jaoa.2020.008>».

Capítulo 17

1. Unwin, Jen y Unwin, David (2019), «A Simple Model to Find Patient Hope for Positive Lifestyle Changes: GRIN» («Un modelo simple para alimentar la esperanza del paciente para cambios positivos en el estilo de vida: GRIN»), *Journal of Holistic Healthcare* 16, n.º 2: 18–22, «<https://bhma.org/wp-content/uploads/2019/06/GRIN-Unwins-JHH-16.2.pdf>». Se obtuvo permiso para resumir el proceso GRIN.

Capítulo 18

1. Miriam Kalamian, *Keto for Cancer: Ketogenic Metabolic Therapy As a Targeted Nutritional Strategy* (White River Junction Vermont: Chelsea Green Publishing, 2017).

2. Phinney, Stephen y Volek, Jeff (2018), «The Ten Defining Characteristics of a Well-Formulated Ketogenic Diet» («Las diez características definitorias de una dieta cetogénica bien formulada»), *Virta*, August 13, «<https://www.virtahealth.com/blog/well-formulated-ketogenic-diet>».

3. Norgren, Jakob et al. (2020), «Ketosis After Intake of Coconut Oil and Caprylic Acid—With and Without Glucose: A Cross-Over Study in Healthy Older Adults» («Cetosis después de la ingesta de aceite de coco y ácido caprílico con y sin glucosa: un estudio cruzado de adultos mayores sanos»), *Frontiers in Nutrition* 7: 40, «<https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00040>».

Capítulo 19

1. Gary Taubes, *Good Calories, Bad Calories* (New York: Alfred A. Knopf, 2007), 320.

2. Clemens, Zsófia (2018), «Paleolithic Ketogenic Diet (PKD) in Chronic Diseases: Clinical and Research Data» («La dieta cetogénica paleo en enfermedades crónicas: datos clínicos y de investigación»), *Journal of Evolution and Health* 3, n.º 2, «<http://dx.doi.org/10.15310/2334-3591.1115>».

3. O'Hearn, Amber (2020), «Can a Carnivore Diet Provide All Essential Nutrients?» («¿Se pueden obtener todos los nutrientes esenciales a partir de una dieta carnívora?»), *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity* 27, n.º 5: 312–316, «<https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000576>».

4. Mathew, Philip y Pfliegerhaa, Jennifer L. (2022), «Egg Allergy» («Alergia al huevo»), en *StatPearls* (internet), StatPearls Publishing, Treasure Island, Florida, actualizado el 23 de julio, «<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538192>».

5. Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (2023), «Food Allergies» («Alergias alimentarias»), última modificación el 10 de enero, «<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>».
6. Maintz, Laura y Novak, Natalija (2007), «Histamine and Histamine Intolerance» («Histamina e intolerancia a la histamina»), *The American Journal of Clinical Nutrition* 85, n.º 5: 1185–1196, «<https://doi.org/10.1093/ajcn/85.5.1185>». Seifert, Roland et al., «Molecular and Cellular Analysis of Human Histamine Receptor Subtypes» («Análisis molecular y celular de los subtipos de receptores de histamina humanos»), *Trends in Pharmacological Sciences* 34, n.º 1: 33–58, «<https://doi.org/10.1016/j.tips.2012.11.001>».

Capítulo 20

1. Abdulrhman, Mamdouh et al. (2013), «Effects of Honey, Sucrose and Glucose on Blood Glucose and C-Peptide in Patients with Type 1 Diabetes Mellitus» («Las consecuencias de la miel, la sacarosa y la glucosa sobre la glucosa en sangre y el péptido C en pacientes con diabetes mellitus tipo 1»), *Complementary Therapies in Clinical Practice* 19, n.º 1: 15–19, «<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.08.002>».
2. Emami, Mohammad Reza et al. (2019), «Acute Effects of Caffeine Ingestion on Glycemic Indices: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials» («Efectos agudos de la ingestión de cafeína en los índices glucémicos: un análisis sistemático y un metaanálisis de ensayos clínicos»), *Complementary Therapies in Medicine* 44: 282–90, «<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.05.003>».
3. Alasmari, Fawaz (2020), «Caffeine Induces Neurobehavioral Effects through Modulating Neurotransmitters» («La cafeína induce efectos neuroconductuales mediante la modulación de neurotransmisores»), *Saudi Pharmaceutical Journal* 28, n.º 4: 445–451, «<https://doi.org/10.1016/j.jsps.2020.02.005>».
4. McHill, Andrew W., Smith, Benjamin J., y Wright, Kenneth P. Jr. (2014), «Effects of Caffeine on Skin and Core Temperatures, Alertness, and Recovery Sleep during Circadian Misalignment» («Los efectos de la cafeína en las temperaturas de la piel y del núcleo, la alerta y el sueño de recuperación durante el desajuste circadiano»), *Journal of Biological Rhythms* 29, n.º 2: 131–143, «<https://doi.org/10.1177/0748730414523078>».
5. Masdrakis, Vasilios G., Markianos, Manolis y Oulis, Panagiotis (2015), «Lack of Specific Association between Panicogenic Properties of Caffeine and HPA-Axis Activation. A Placebo-Controlled Study of Caffeine Challenge in Patients with Panic Disorder» («Falta de asociación específica entre las propiedades panicogénicas de la cafeína y la activación del eje HPA. Un estudio controlado con placebo del problema de la cafeína en pacientes con trastorno de pánico»), *Psychiatry Research* 229, n.º 1–2: 75–81, «<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.069>».

Anexo A

1. Soppi, Esa T. (2018), «Iron Deficiency Without Anemia: A Clinical Challenge» («La deficiencia de hierro en cuadros distintos a anemia: un problema clínico»), *Clinical Case Reports* 6, n.º 6: 1082–1086, «<https://doi.org/10.1002/ccr3.1529>».
2. Srivastav, Shrey Kumar et al. (2022), «Serum Ferritin in Metabolic Syndrome: Mechanisms and Clinical Applications» («Ferritina sérica en el síndrome metabólico: mecanismos y aplicaciones clínicas»), *Pathophysiology* 29, n.º 2: 319–325, «<https://doi.org/10.3390/pathophysiology29020023>».
3. Kelly, Alison U., McSorley, Stephen T., Patel, Prinesh, y Talwar, Dinesh (2017), «Interpreting Iron Studies» («Interpretación de los estudios sobre el hierro»), *BMJ Clinical Research* 357: j2513, «<https://doi.org/10.1136/bmj.j2513>».
4. Iacovides, Stella et al. (2022), «Could the Ketogenic Diet Induce a Shift in Thyroid Function and Support a Metabolic Advantage in Healthy Participants? A Pilot Randomized-Controlled-Crossover Trial» («¿Podría la dieta cetogénica inducir un cambio en la función tiroidea e implinar una ventaja metabólica en participantes sanos? Un ensayo piloto aleatorizado, controlado y cruzado»), *PloS ONE* 17, n.º 6: e0269440, «<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269440>».
5. Patsalos, Philip N., Spencer, Edgar P., y Berry, Dave J. (2018), «Therapeutic Drug Monitoring of Antiepileptic Drugs in Epilepsy: A 2018 Update» («Monitoreo terapéutico de medicamentos antiepilépticos para la epilepsia: una actualización de 2018»), *Therapeutic Drug Monitoring* 40, n.º 5: 526–548, «<https://doi.org/10.1097/FTD.0000000000000546>». Jacob, Shery y Nair, Anroop B. (2016), «An Updated Overview on Therapeutic Drug Monitoring of Recent Antiepileptic Drugs» («Una visión general actualizada sobre el monitoreo terapéutico de medicamentos antiepilépticos recientes»), *Drugs in R&D* 16, n.º 4: 303–316, «<https://doi.org/10.1007/s40268-016-0148-6>».

Anexo C

1. Asson-Batres, Mary Ann (2020), «How Dietary Deficiency Studies Have Illuminated the Many Roles of Vitamin A During Development and Postnatal Life» («Cómo los estudios de deficiencia dietética han echado luz sobre los muchos roles de la vitamina A durante el desarrollo y la vida posnatal»), *Sub-Cellular Biochemistry* 95: 1–26, «https://doi.org/10.1007/978-3-030-42282-0_1».
2. Wołoszynowska-Fraser, Marta U., Kouchmeshky, Azita, y McCaffery, Peter (2020), «Vitamin A and Retinoic Acid in Cognition and Cognitive Disease» («Vitamina A y ácido retinoico en la cognición y las enfermedades cognitivas»), *Annual Review of Nutrition* 40: 247–272, «<https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-122319-034227>».
3. Kennedy, David O. (2016), «B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review» («Vitaminas B y el cerebro: mecanismos, dosis y eficacia: un análisis»), *Nutrients* 8, n.º 2: 68, «<https://doi.org/10.3390/nu8020068>».

4. Dhir, Shibani, Tarasenko, Maya, Napoli, Eleonora, y Giulivi, Cecilia (2019), «Neurological, Psychiatric, and Biochemical Aspects of Thiamine Deficiency in Children and Adults» («Aspectos neurológicos, psiquiátricos y bioquímicos de la deficiencia de tiamina en niños y adultos»), *Frontiers in Psychiatry* 10: 207, «<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00207>».
5. Thakur, Kiran et al. (2017), «Riboflavin and Health: A Review of Recent Human Research» («Riboflavina y salud: un análisis de investigaciones recientes en humanos»), *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 57, n.º 17: 3650–3660, «<https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1145104>».
6. Ibid.
7. Kennedy, David O. (2016), «B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review» («Vitaminas B y el cerebro: mecanismos, dosis y eficacia: un análisis»), *Nutrients* 8, n.º 2: 68, «<https://doi.org/10.3390/nu8020068>».
8. Zemleni, Janos, Wijeratne, Subhashinee S.K. y Hassan, Yousef I. (2009), «Biotin» («Biotina»), *Biofactors* 35, n.º 1: 36–46, «<https://doi.org/10.1002/biof.8>».
9. Calderón-Ospina, Carlos Alberto y Nava-Mesa, Mauricio Orlando (2020), «B Vitamins in the Nervous System: Current Knowledge of the Biochemical Modes of Action and Synergies of Thiamine, Pyridoxine, and Cobalamin» («La vitamina B en el sistema nervioso: el conocimiento actual de los modos bioquímicos de acción y las sinergias de la tiamina, la piridoxina y la cobalamina»), *CNS Neuroscience & Therapeutics* 26, n.º 1: 5–13, «<https://doi.org/10.1111/cns.13207>».
10. Lyon, Peter, Strippoli, Victoria, Fang, Byron y Cimmino, Luisa (2020), «B Vitamins and One-Carbon Metabolism: Implications in Human Health and Disease» («Vitamina B y metabolismo de un carbono: consecuencias para la salud y la enfermedad humanas»), *Nutrients* 12, n.º 9: 2867, «<https://doi.org/10.3390/nu12092867>».
11. Amrein, Karin et al. (2020), «Vitamin D Deficiency 2.0: An Update on the Current Status Worldwide» («Deficiencia de vitamina D 2.0: una actualización sobre el estado actual en todo el mundo»), *European Journal of Clinical Nutrition* 74, n.º 11: 1498–1513, «<https://doi.org/10.1038/s41430-020-0558-y>».
12. Huff, Tyler C. et al. (2021), «Vitamin C Regulates Schwann Cell Myelination by Promoting DNA Demethylation of Pro-Myelinating Genes» («La vitamina C regula la mielinización de las células de Schwann al promover la desmetilación del ADN de los genes promielinizantes»), *Journal of Neurochemistry* 157, n.º 6: 1759–1773, «<https://doi.org/10.1111/jnc.15015>».
13. Mayne, Phoebe E. y Burne, Thomas H. J. (2019), «Vitamin D in Synaptic Plasticity, Cognitive Function, and Neuropsychiatric Illness» («La vitamina D en la plasticidad sináptica, la función cognitiva y la enfermedad neuropsiquiátrica»), *Trends in Neurosciences* 42, n.º 4: 293–306, «<https://doi.org/10.1016/j.tins.2019.01.003>».
14. López-Vicente, Mónica et al. (2019), «Maternal Circulating Vitamin D3 Levels During Pregnancy and Behaviour across Childhood» («Niveles circulantes de vitamina D3 materna durante el embarazo y comportamiento durante la niñez»), *Scientific Reports* 9, n.º 1: 14792, «<https://doi.org/10.1038/s41598-019-51325-3>».

15. Zingg, Jean-Marc (2019), «Vitamin E: Regulatory Role on Signal Transduction» («Vitamina E: su papel regulador en la transducción de señales»), *IUBMB Life* 71, n.º 4: 456–478, «<https://doi.org/10.1002/iub.1986>».
16. Popa, Daniela-Saveta, Bigman, Galya y Rusu, Marius Emil (2021), «The Role of Vitamin K in Humans: Implication in Aging and Age-Associated Diseases» («El papel de la vitamina K en los humanos: consecuencias para el envejecimiento y las enfermedades asociadas a la edad»), *Antioxidants* 10, n.º 4: 566, «<https://doi.org/10.3390/antiox10040566>».
17. Aliso, Ludovico et al. (2019), «The Relationships Between Vitamin K and Cognition: A Review of Current Evidence» («La relación entre la vitamina K y la cognición: un análisis de la evidencia actual»), *Frontiers in Neurology* 10: 239, «<https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00239>».
18. Maresz, Katarzyna (2021), «Growing Evidence of a Proven Mechanism Shows Vitamin K2 Can Impact Health Conditions Beyond Bone and Cardiovascular» («Hay cada vez más evidencia de un mecanismo probado que muestra que la vitamina K2 puede afectar la salud más allá de las óseas y cardiovasculares»), *Integrative Medicine* 20, n.º 4: 34–38.
19. Mozolewski, Pawel et al. (2021), «The Role of Nuclear Ca²⁺ in Maintaining Neuronal Homeostasis and Brain Health» («El papel del Ca²⁺ nuclear en el mantenimiento de la homeostasis neuronal y la salud cerebral»), *Journal of Cell Science* 134, n.º 8: jcs254904, «<https://doi.org/10.1242/jcs.254904>».
20. Sukumaran, Pramod et al. (2021), «Calcium Signaling Regulates Autophagy and Apoptosis» («La señalización del calcio regula la autofagia y la apoptosis»), *Cells* 10, n.º 8: 2125, «<https://doi.org/10.3390/cells10082125>».
21. Elorza-Vidal, Xabier, Gaitán-Peñas, Héctor y Estévez, Raúl (2019), «Chloride Channels in Astrocytes: Structure, Roles in Brain Homeostasis and Implications in Disease» («Los canales de cloruro en los astrocitos: estructura, papeles en la homeostasis cerebral e implicaciones en enfermedades»), *International Journal of Molecular Sciences* 20, n.º 5: 1034, «<https://doi.org/10.3390/ijms20051034>».
22. Zeisel, Steven H. y da Costa, Kerry-Ann (2009), «Choline: An Essential Nutrient for Public Health» («Colina: un nutriente esencial para la salud pública»), *Nutrition Reviews* 67, n.º 11: 615–623, «<https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00246.x>». Blusztajn, Jan Krzysztof, Slack, Barbara E. y Mellott, Tiffany J. (2017), «Neuroprotective Actions of Dietary Choline» («Acciones neuroprotectoras de la colina dietética»), *Nutrients* 9, n.º 8: 815, «<https://doi.org/10.3390/nu9080815>».
23. Ackerman, Cheri M. y Chang, Christopher J. (2018), «Copper Signaling in the Brain and Beyond» («La señalización del cobre en el cerebro y más allá»), *The Journal of Biological Chemistry* 293, n.º 13: 4628–4635, «<https://doi.org/10.1074/jbc.R117.000176>».
24. Jurado-Flores, Marilu, Warda, Firas y Mooradian, Arshag (2022), «Pathophysiology and Clinical Features of Neuropsychiatric Manifestations of Thyroid Disease» («Fisiopatología y características clínicas de las manifestaciones neuropsiquiátricas de las enfermedades tiroideas»), *Journal of the Endocrine Society* 6, n.º 2: bvab194, «<https://doi.org/10.1210/jendso/bvab194>».

25. Hatch-McChesney, Adrienne y Lieberman, Harris R. (2022), «Iodine and Iodine Deficiency: A Comprehensive Review of a Re-Emerging Issue» («Yodo y deficiencia de yodo: un análisis completo de un problema que vuelve a surgir»), *Nutrients* 14, n.º 17: 3474, <https://doi.org/10.3390/nu14173474>.
26. Sawicka-Gutaj, Nadia, Zawalna, Natalia, Gut, Paweł y Ruchała, Marek (2022), «Relationship between Thyroid Hormones and Central Nervous System Metabolism in Physiological and Pathological Conditions» («La relación entre las hormonas tiroideas y el metabolismo del sistema nervioso central en condiciones fisiológicas y patológicas»), *Pharmacological Reports* 74, n.º 5: 847–858, <https://doi.org/10.1007/s43440-022-00377-w>.
27. Ferreira, Ana, Neves, Pedro y Gozzelino, Raffaella (2019), «Multilevel Impacts of Iron in the Brain: The Cross Talk between Neurophysiological Mechanisms, Cognition, and Social Behavior» («Consecuencias a muchos niveles del hierro en el cerebro: la comunicación entre mecanismos neurofisiológicos, cognición y comportamiento social»), *Pharmaceuticals* 12, n.º 3: 126, <https://doi.org/10.3390/ph12030126>.
28. Georgieff, Michael K. (2020), «Iron Deficiency in Pregnancy» («Deficiencia de hierro en el embarazo»), *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 223, n.º 4: 516–524, <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.03.006>.
29. Yamanaka, Ryu, Shindo, Yutaka y Oka, Kotaro (2019), «Magnesium Is a Key Player in Neuronal Maturation and Neuropathology» («El magnesio es un actor fundamental para la maduración neuronal y la neuropatología»), *International Journal of Molecular Sciences* 20, n.º 14: 3439, <https://doi.org/10.3390/ijms20143439>.
30. Rekha C. Balachandran et al., «Brain Manganese and the Balance between Essential Roles and Neurotoxicity», *The Journal of Biological Chemistry* 295, n.º 19 (2020): 6312–6329, <https://doi.org/10.1074/jbc.REV119.009453>; Mani Ratnesh S. Sandhu et al., «Astroglial Glutamine Synthetase and the Pathogenesis of Mesial Temporal Lobe Epilepsy», *Frontiers in Neurology* 12 (2021): 665334, <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.665334>.
31. Steven M. Chrysafides, Stephen Bordes, and Sandeep Sharma, «Physiology, Resting Potential», in *StatPearls* (Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2022 Jan-), updated April 21, 2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538338>.
32. Daniel J. Torres, Naghum Alfulajj, and Marla J. Berry, «Stress and the Brain: An Emerging Role for Selenium», *Frontiers in Neuroscience* 15 (2021): 666601, <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.666601>.
33. Torres, Alfulajj, and Berry, «Stress and the Brain»,
34. Alberto Granzotto, Lorella M. T. Canzoniero, and Stefano L. Sensi, «A Neurotoxic Ménage-à-trois: Glutamate, Calcium, and Zinc in the Excitotoxic Cascade», *Frontiers in Molecular Neuroscience* 13 (2020): 600089, <https://doi.org/10.3389/fnmol.2020.600089>; Rebecca F. Krall, Thanos Tzounopoulos, and Elias Aizenman, «The Function and Regulation of Zinc in the Brain», *Neuroscience* 457 (2021): 235–258, <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2021.01.010>.

