

# Índice

<b>Unas palabras introductorias . . . . .</b>	<b>9</b>
Judit Sabido-Codina y Joan Santacana	
<b>1. Comemos lo que somos y somos lo que comemos. Comida e historia . . .</b>	<b>13</b>
Joan Santacana y Josue Molina-Neira	
<b>2. La alimentación a lo largo del tiempo: cambios y continuidades . . . . .</b>	<b>23</b>
Nayra Llonch y Judit Sabido-Codina	
<b>3. La alimentación moderna . . . . .</b>	<b>41</b>
Joaquín Prats y Carina Rey	
<b>4. Nutrición y educación. Valorando los platos históricos . . . . .</b>	<b>53</b>
Teresa Veciana y Montserrat Saperas	
<b>5. La emoticocina: la cocina es un laboratorio químico . . . . .</b>	<b>95</b>
Mercedes Gracenea y Vinyet Capdet	
<b>6. La emoción de lo cotidiano: la gastronomía, una disciplina de gran potencial didáctico . . . . .</b>	<b>129</b>
Isidora Sáez-Rosenkranz, Tània Martínez y Elvira Barriga-Ubed	
<b>7. La gastronomía como patrimonio inmaterial . . . . .</b>	<b>147</b>
Eugeni Osácar y Emma Pla	
<b>8. Los kits didácticos: diseño y función. . . . .</b>	<b>161</b>
Carolina Martín Piñol	

- 
9. **Una experiencia con adolescentes: ¿qué plato eliges para comer? . . . . .** 181  
Ilaria Bellatti, Daniel Hurtado y Judit Sabido-Codina
10. **A modo de conclusión: el objetivo de adquirir hábitos de vida  
saludables . . . . .** 197  
Concepción Fuentes, Jordi Calvo y Marisa de Fuentes