

Por la autora del blog *Farmagemma*

**GEMMA DEL CAÑO**

# **YA NO COMEMOS COMO ANTES, ¡Y MENOS MAL!**

Cambia los bulos por evidencias



PAIDÓS

## Índice

- Portada
- Sinopsis
- Portadilla
- Dedicatoria
- Prólogo
- Introducción
- 1. Ya no recogemos la fruta de los árboles, ¡y menos mal!
- 2. Ya no corremos tras los mamuts, ¡y menos mal!
- 3. Ya sabemos qué es el gluten, ¡y menos mal!
- 4. El cántaro ya no va a la fuente, ¡y menos mal!
- 5. Ya no pasamos tanta hambre, ¿o sí?
- Conclusión. Hasta aquí hemos llegado, ¡y menos mal!
- Epílogo
- Bibliografía
- Notas
- Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos ex-  
clusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

## SINOPSIS

Lo de ir al supermercado se está convirtiendo en algo completamente estresante. Los ultraprocesados nos persiguen y luchamos incansablemente para evitarlos y hacer una compra segura, saludable, libre de tóxicos. Pero... espera, espera. ¿De qué estamos hablando? ¿Tan peligroso es ir al supermercado?

Lo cierto es que vivimos en una época en la que podemos afirmar rotundamente que nunca hemos comido de forma más segura. Nunca hemos tenido tantos alimentos disponibles como ahora. Pero, paradójicamente, tampoco nuestra cesta de la compra había estado tan llena de productos insanos como ahora. Entonces, ¿qué nos está pasando?

Gemma del Caño, experta farmacéutica, nos presenta en su nuevo libro un recorrido por los principales mitos y bulos que nos meten en la cabeza y que insinúan que antes se comía mejor, que lo natural —sea lo que sea que signifique— es mejor. Porque no siempre volver al pasado es una buena idea, pues corremos el riesgo de volver a cometer los mismos errores de antes. O incluso peor: crear nuevos peligros innecesarios.

La solución pasa por conocer la verdad detrás de la comida que tenemos hoy disponible y poder hacer elecciones libres e informadas.

GEMMA DEL CAÑO

# YA NO COMEMOS COMO ANTES, ¡Y MENOS MAL!

Cambia los bulos por evidencias

**PAIDÓS** Divulgación

*A Nico, porque cada segundo que te he robado era para  
esto.*

*A mi familia, porque nunca dijeron «no puedes».*

*A Guille, porque esto es medio tuyo.*

*A David, Susana, Juan, Alberto, Sergi,  
a todos los que un día confiaron en mí.*

## PRÓLOGO

En el momento en el que escribo esto, si miro por la ventana, no veo un libro. Lo sé, acaba usted de abrir este, y lo que espera es un prólogo. Que vea el libro y que hable del libro. Como un gran tótem que todo lo ocupa. Aquí hemos venido a hablar del libro de Gemma, eso es cierto. Pero el caso es que no sé si quiero ir solo a eso. Porque leyendo estas letras, las que usted va a caminar, se me caen unas cuantas reflexiones que son producto de todo lo que nos está pasando. A usted y a mí. A todos. Lo que nos pasa y lo que nos pesa para dejar poso. Ya sé que es un juego de palabras simple, pero las cosas eran simples y ahora se nos han llenado de interrogaciones. Al menos un poco, ¿verdad?

Como los buenos pucheros, este libro puede que se haya terminado de cocer, para estar en su punto, gracias al fuego lento de una pandemia que nos ha cambiado por dentro y por fuera. Que nos ha provocado dolor. Que ha permitido que nos demos cuenta de lo que es importante, de lo que sobra y de lo que no está ahí porque quizá nos haga daño.

Comenzamos usted y yo este libro para caer en la cuenta de que esconde el esfuerzo de muchas personas que han permitido que sigamos adelante. Está claro que surge del excelente trabajo de Gemma, con su palabra fácil y su explicación sencilla (qué difícil es hacer eso, destilar lo complejo para que no lo parezca). Pero no hay duda, de algún modo ha cambiado nuestra forma de mirar. Estábamos tan bien que no nos dábamos cuenta. Desde lo que respiramos hasta lo que comemos. Porque cuesta muy poco dudar o inventar cuando se vive calentito. Cuando podemos decir que nos están deteriorando desde el trono que es saber que eso es un poco mentira. Cuando sabemos que los

problemas existen, pero no eran esos que nosotros pensábamos. Por eso, quizá, este libro que va a llenar de palabras sus ojos es un ejercicio de valentía. Porque tiene el valor de contarnos que las cosas no eran ya como antes incluso antes de que ahora tengamos un punto de inflexión en qué pensar. Menudo punto de inflexión, ¿verdad? El vértigo era esto, querido lector, y nos hemos quedado haciendo equilibrios sin haber practicado.

He estado poco tiempo con Gemma en persona, eso es una carencia, pero la conozco mucho de las redes sociales, en su labor divulgativa y también en su paciencia. Como ella dice, es parte de un Imperio. Asume quién es y dónde está y se encuentra habituada a ver cómo la gente critica porque prefiere hacer antes de lluvia que de paraguas. ¿Y si nos están engañando? ¿Y si nos dan de comer para envenenarnos sin que nos demos cuenta? Todas esas discusiones o preguntas que siempre vienen desde la tranquila calma del que va al supermercado y sabe que no hay peligro en abrir la boca después de cocinar lo que allí te encuentras. Cocineros del miedo y la incertidumbre. Todos con el mismo gorro para mostrarnos el mismo plato.

Pero no solo eso.

Porque ahora sabemos que los alimentos, lo que comemos, no son simplemente lo que nos traen, sino también las personas que han seguido ahí, trabajando, en momentos en los que no hemos podido ni cruzar la puerta. El portal de nuestra casa como abismo. Tiniebla invisible. La alimentación como un ejercicio de responsabilidad, y esa industria, ganaderos y agricultores, como parte de la mano que nos cuida. Qué importante es que hoy no comamos como ayer y qué importante es toda esa gente que hace bien su labor sin que nos demos cuenta. ¿Cuánto la hemos ignorado? Infinito se queda demasiado corto para el viaje que nos estamos pegando.

Como antes escribí, es muy sencilla la crítica. Solo tienes que abrir los labios y decir que algo no está bien o no te gusta. Detrás puedes poner lo que sabes o lo que crees, da igual, para atacar no hacen falta maletas llenas de experiencia doblada para que no se note. Criticar es un ejercicio que apenas requiere de gasolina. No pesa salvo en quien la recibe. El que la lanza en ocasiones solo tiene que presumir de puntería. Con eso le sobra para después esconder la mano.

En este libro Gemma traduce lo que es y lo que sabe. Podrá usted leer su paciencia y su ciencia haciendo un viaje por bulos y mitos. Será capaz de oírla resoplar ante cada mentira para tomar distancia, pensar un poco, y devolver con tranquilidad lo que sabe para que se comprenda. Es un regalo que alguien se despliegue para que podamos entender muy bien todos los recovecos que forman parte de su sabiduría.

Desde lo que bebemos hasta lo que comemos. Todo se pone en duda desde un cuchicheo hasta convertirse en negocio. El negocio del gluten, por ejemplo, y cómo muchos han visto oportunidad de ganar dinero en ciernes gracias a gente asustada. El celíaco a futuro y el celíaco imaginario. Resulta muy sencillo convencer a la gente de que algo le hace daño. Resulta casi imposible que abran los ojos y sepan que les están engañando. Es sencillo hacer recomendaciones que no aportan nada, pues contamos con un sistema de seguridad que nos protege aun cuando nos equivocamos. Ahí Gemma toma su conocimiento y verá usted cómo recorta poco a poco la maleza para que se queden tiritando las vergüenzas de los que viven de mentiras que atraviesan personas. Porque este libro también va de eso, de liberar personas atrapadas por una red que las ensarta y usa.

Un libro sobre la tecnología y la ciencia que permite, por ejemplo, que el agua del grifo se pueda beber. Un texto sobre cómo han cambiado las cosas, sobre cómo nos

gusta pensar en lo natural como algo mejor, olvidando que lo natural antes era una moneda al aire para poder seguir jugando. Qué complejo ha sido ese viaje y qué bien se explica aquí. Cuando usted lea la última palabra ya sabrá que sabe más, y esa es la mejor cacofonía que le puede regalar un manuscrito. Salir mejor de sus páginas de lo que uno ha entrado. Vaya regalo.

Así que, como le dije, miro por la ventana. Tenemos un mundo distinto ahí fuera. Son nadie o pocos los que pisan el suelo. Calles vacías bajo un cielo azul y un sol que nos invita a no hacer caso. Estado de alarma y todos alerta por vivir un presente que nadie nos había vaticinado. Pero giro la cabeza y miro al libro. Y pienso que las cosas ya no son como eran, que nada es igual. Y doy las gracias a Gemma por haberse atrevido a hablar de algo que necesitamos todos los días, para dejarnos claro que comer ya había cambiado. Y menos mal. Que hay mucha gente ahí haciendo bien su trabajo. Espero que le sea de provecho todo lo que lea. Prepárese para un banquete que le dejará sin interrogaciones. Nos toca seguir adelante. Es lo que nos dice la ventana, el día a día. Sin duda, usted y yo sabemos que se avanza mejor, más tranquilo, sabiendo más sobre lo que nos rodea o alimenta. Que para la incertidumbre nada mejor que contar con el conocimiento como compañía y parte inseparable de nuestros pasos.

ALBERTO GARCÍA SALIDO

Madrid, Casa Nueva, 22 de abril de 2020

## INTRODUCCIÓN

No. Ya no comemos como antes..., pero ¿de verdad queremos comer como lo hacíamos antes? No, ¡y no es ningún drama! Más bien todo lo contrario.

Seguramente tú también habrás oído decir a tu abuela eso de que los tomates de ahora ya no son como los de antes, que la leche envasada no sabe a nada y que ya no es posible encontrar pescado fresco y de calidad. Bien, sí que es cierto que quizá se nos ha ido un poco de las manos esto del sistema capitalista y olvidamos que el consumo local (de kilómetro cero, a ser posible) y de alimentos de temporada debería incluirse en nuestra rutina alimentaria. Sin embargo, no podemos culpar al sistema de que los tomates de ahora ya no sean como los de antaño. Si los tomates que han traído de un país tropical porque los de aquí no se encuentran en su temporada óptima y nosotros los compramos en el súper después de que hayan cruzado medio mundo en una cámara frigorífica ya no saben como antes, puede que el problema sea del sistema y de una mala elección por nuestra parte y no de los tomates en sí, ¿no te parece? Quizá si consumiéramos de un modo más responsable, esta idea recurrente de nuestros mayores no tendría razón de ser.

Además, aunque tus antecesores más próximos digan que los tomates han cambiado, si le preguntáramos a cualquier abuelo (o hasta bisabuelo) si querría volver a su alimentación anterior, probablemente nos diría que ¡no somos conscientes de la suerte que tenemos! Haz la prueba.

No solo nos lo dirán por la calidad de los alimentos en sí, sino que también pensarán en las garantías alimentarias de las que disponemos hoy en día: controles sanitarios, producción controlada, venta de alimentos totalmente fiables para el consumo humano, etcétera. Si todos estos mu-

ros de contención de los que son conscientes hasta nuestros abuelos fueran pocos o no nos convencieran, podrían también jugar la baza de que, gracias a la disponibilidad actual de alimentos, su variedad, su precio y su seguridad, nuestra calidad de vida ha cambiado respecto a la que ellos tuvieron hace cincuenta años (o incluso menos). Ya no comemos como antes, esta situación ha cambiado. Sí, pero a mejor.

No sé qué pasará en tu caso, pero cuando mi abuela oía eso de «ya no comemos como antes», siempre contestaba:

—¡Y menos mal, hija, y menos mal! Que comer mondas de patatas no es lo que más me gustaba...

Y es que antes, además de que los controles sanitarios y las medidas higiénicas a la hora de producir y manipular los alimentos brillaban por su ausencia, tampoco podían ir al supermercado de turno y elegir lo que más les apeteciese entre pasillos interminables repletos de miles de productos distintos. Antes, por desgracia, se comía lo que había y como mejor se podía.

Por suerte, nuestra alimentación ha ido evolucionando a lo largo de los años. No es necesario ni siquiera remontarnos a épocas antiquísimas de la historia, donde romanos y griegos no practicaban esa norma elemental de higiene de lavarse las manos antes de comer. Valdría con ir a nuestra generación anterior o a un par antes para darnos cuenta de que somos realmente afortunados por comer de otro modo.

Esta mejora de la alimentación en nuestros días se explica porque en otras épocas en las que no nos ha tocado vivir había una única prioridad:

### **No morir.**

Podríamos resumir en dos todas las posibilidades que había de morir en relación con la alimentación:

1. No morir de hambre.