

# *Cómo comemos*

## *Claves para una alimentación equilibrada y sostenible*

**BEE WILSON**

**T**

**TURNER NOEMA**



***Cómo comemos***  
***Claves para una***  
***alimentación equilibrada y***  
***sostenible***

**BEE WILSON**

**TRADUCCIÓN DE JULIO FAJARDO HERRERO**



Para Leo.

Siempre los que comen y los que  
beben, siempre el sol que sale y  
que se pone, siempre el aire y las  
mareas incesantes.

WALT WHITMAN, *CANTO A MÍ MISMO*

# ÍNDICE

Introducción. Los recolectores y los cazados

- I La transición alimentaria
- II Desajuste
- III La economía comestible
- IV A contrarreloj
- V El comensal voluble
- VI Comida sin obligaciones
- VII Comer siguiendo las normas
- VIII Volver a cocinar
- IX Cruzar el puente

Epílogo. Comida nueva en platos viejos

Agradecimientos

Notas

Bibliografía

Créditos de las imágenes

INTRODUCCIÓN  
LOS RECOLECTORES Y LOS CAZADOS

**T**oma un puñado de uvas verdes, lávalas y ponte una en la boca. Pálpala con la lengua y fíjate en lo fría y refrescante que resulta: la piel tersa y la carne gelatinosa, de un sabor suave y dulzón.

Comer uvas puede llegar a parecernos un placer antiguo, inalterado a lo largo del tiempo. A los antiguos griegos y romanos les encantaba comer uvas, y también beberlas en forma de vino. La *Odisea* nos habla de “una viña floreciente, cargada de uvas”. Cuando arranques la siguiente uva del racimo, bien podrías estar arrancándola de un bodegón holandés del siglo XVII, donde las uvas se amontonan sobre un plato metálico junto a unas ostras y unos limones a medio pelar.

Pero si te fijas bien en ese puñado de uvas verdes, frías de la nevera, descubrirás que en realidad sí han cambiado ligeramente. Como tantos otros alimentos, las uvas se han convertido en obras de ingeniería diseñadas para agradar al consumidor actual. En primer lugar, casi con total seguridad no encontrarás pepitas que masticar o que escupir (a no ser que te encuentres en lugares muy determinados, como España o China, donde se sigue manteniendo la cultura de la pepita). Hace siglos que se cultivan cepas de uvas sin semillas, pero solo en las últimas dos décadas estas se han convertido en la norma, para ahorrarnos esa terrible molestia.

Otra novedad extraña relacionada con las uvas: las más conocidas del supermercado, como la thompson sin semilla o la crimson flame, siempre están dulces. Nunca amargas, ni ácidas, ni con un toque asalvajado como la concord, ni sugerentemente aromáticas como la moscatel italiana, sino dulces y ya está, como el azúcar. Cuando mordían una uva, los antiguos no sabían si iba a estar madura o verde. Esto siguió siendo así, tal como yo lo recuerdo, nada menos que hasta la década de 1990. Era como una ruleta rusa de la uva: la que resultaba ser dulce de verdad escaseaba, y eso la hacía especial.

Hoy en día, la dulzura de las uvas es una apuesta segura porque -como ocurre con otras frutas como el pomelo rojo o las manzanas Pink Lady- se cultivan con extremo cuidado y se dejan madurar lo justo para resultar apetecibles a un consumidor enganchado a los alimentos dulzones. La fruta que se cultiva para resultar lo más dulce posible no tiene por qué ser necesariamente menos nutritiva, pero actualmente los frutos desacidificados suelen contener menos fitonutrientes, que son los que convierten estos alimentos y la verdura en aportes beneficiosos y protectores de la salud. La mayor parte de los fitonutrientes de las uvas estaban en las pepitas. Una uva roja o morada de las de hoy en día, sin semillas, seguirá teniendo un alto contenido en fenoles -los nutrientes que reducen el riesgo de ciertos tipos de cáncer-, presentes en los pigmentos de la piel. Pero las uvas verdes sin pepitas contienen muy pocos de estos fitonutrientes. Una fruta así sigue aportando energía, pero no brinda los beneficios para la salud que cabría esperar.<sup>1</sup>

El hecho propio de picotear despreocupadamente uvas sin pepitas también es nuevo. Yo misma tengo la edad suficiente como para acordarme de aquel tiempo en que, a no ser que uno viviera en un país productor, las uvas eran

un manjar especial y caro. Sin embargo, hoy somos millones de personas con ingresos medios las que nos podemos permitir emular a esos emperadores romanos tumbados que dibuja el estereotipo televisivo, metiéndonos en la boca una uva detrás de otra. En todo el mundo se producen y consumen dos veces más uvas hoy que en el año 2000. Las uvas son un signo comestible de la mejora del nivel de vida; no en vano, la fruta es uno de los primeros productos en los que la gente se gasta el dinero en cuanto empieza a tener cierto margen de ingresos. La disponibilidad de las uvas a lo largo de todo el año también es ilustrativa de una serie de enormes cambios en la agricultura a nivel global. Hace cincuenta años, la uva de mesa era una fruta de temporada que se cultivaba solo en unos pocos países y no se comía más que en determinadas épocas del año. Actualmente se cultiva en todas partes y siempre está en temporada.<sup>2</sup>

Todo lo relacionado con las uvas ha cambiado rápidamente. Y, sin embargo, esta fruta es la menor de nuestras preocupaciones cuando hablamos de alimentación: no es más que un minúsculo elemento dentro de una serie mucho mayor de caleidoscópicas transformaciones ocurridas en los últimos años, relacionadas con lo que comemos y con cómo lo hacemos. Estos cambios están escritos en la tierra, en nuestros cuerpos y en los platos en los que comemos (en la medida en que aún sigamos utilizando platos para comer).



Para la mayor parte de la población mundial la vida mejora, pero la dieta empeora. Este es el agri dulce dilema de la alimentación en nuestro tiempo. Engullir comida insana con prisas parece ser el precio que hay que pagar por vivir en las sociedades liberales modernas. Incluso las uvas -tan dulces, tan fáciles de comer, tan ubicuas- son síntoma de un abastecimiento alimenticio que está fuera de control. Somos millones de personas las que hoy vivimos vidas más libres y cómodas que las que vivieron nuestros abuelos, una libertad apuntalada sobre la asombrosa reducción del hambre en el mundo. Esta mejora en las condiciones de vida se puede medir de muchas formas, ya sea por el aumento de la tasa de alfabetización o de los usuarios de *smartphones*, por la proliferación de aparatos que nos ahorran trabajo (como los lavavajillas) o por el creciente número de países donde las parejas homosexuales tienen derecho al matrimonio. Sin embargo, nuestro estilo de vida tan libre y tan cómodo se ve puesto en entredicho por el

hecho de que lo que comemos nos está matando, y esta vez no por su escasez, sino por su abundancia: un tipo de abundancia que en realidad resulta vacía.\*

Lo que comemos hoy causa más muertes y enfermedades en el mundo que el tabaco o el alcohol. En 2015, unos 7 millones de personas murieron por los efectos del humo del tabaco y otros 3,3 millones por causas relacionadas con el alcohol, pero fueron unas 12 millones de muertes las que se podían atribuir a “riesgos alimentarios”, tales como las dietas con bajo contenido en verduras, frutos secos o pescado, o las dietas con alto contenido en carnes procesadas y bebidas edulcoradas. Esto resulta paradójico y triste, porque la buena comida -buena en todos los sentidos, tanto por su sabor como por su aporte nutritivo- solía ser el indicio que marcaba la calidad de vida. Una buena vida sin buena comida debería suponernos una imposibilidad lógica.<sup>3</sup>

Los seres humanos solían vivir con miedo de las plagas o la tuberculosis, pero hoy la principal causa de mortalidad es la dieta.<sup>4</sup> Muchos de los problemas relacionados con nuestra alimentación se reducen al hecho de que aún no nos hemos adaptado a esta nueva realidad basada en la abundancia, ni biológica ni psicológicamente. Muchas de las viejas maneras de pensar en la alimentación ya no tienen sentido, pero aún no está claro lo que implicaría adaptar nuestros apetitos y rutinas a los nuevos ritmos de la vida. Adoptamos pautas sobre qué comer a partir de la observación del mundo que nos rodea, lo cual se vuelve problemático cuando el sistema de abastecimiento alimentario nos transmite señales desquiciantes sobre lo que se considera normal. La máxima de “Hay que consumirlo todo con moderación” no basta en un mundo en el que ese *todo* que se vende en cualquier supermercado tiene tanto contenido en azúcar y resulta tan poco

moderado en sí mismo. A día de hoy es complicado saber cómo comer para que la alimentación nos sea beneficiosa. Unos se dan atracones, otros se limitan de más. Unos ponen toda su esperanza en los *superalimentos* caros que prometen poner en marcha en nuestro cuerpo procesos que la comida a secas no puede conseguir. Otros -y sí, hasta este punto hemos llegado- han perdido la fe en cualquier alimento sólido y han optado por consumir alguno de los sustitutivos alimenticios en forma de bebida: unos curiosos líquidos de color marrónáceo convertidos hoy en una forma aspiracional de nutrición.

Nuestros abuelos no se hubiesen creído que, para una persona hambrienta, *no comer* podría ser mejor opción que comer. Pero nuestros abuelos no se alimentaron en el marco de una cultura alimentaria tan desconcertante como la nuestra.

En ningún otro momento de la historia los productos comestibles han sido tan fáciles de obtener, y en muchos sentidos esto es una bendición. Los seres humanos siempre han salido a recolectar alimentos, pero nunca antes había sido tan fácil recolectar cualquier cosa que apetezca y en el momento en que nos apetezca, ya sean sobrecitos de tinta negra de calamar o fresas en invierno. Podemos comprar sushi en Buenos Aires, sándwiches en Tokio y comida italiana en todas partes. Hace no tanto, para comer una auténtica pizza napolitana -un disco de masa con los bordes hinchados, cocinado en un horno de leña- había que ir a Nápoles. En la actualidad se puede encontrar pizza napolitana -preparada con la masa como toca, en un horno de pizza de verdad- en lugares tan alejados de su origen como Seúl o Dubái. Gracias a nuevas aplicaciones de entrega a domicilio, como Deliveroo o Seamless, en cuestión de minutos podemos recibir en casa comida de casi cualquier tradición gastronómica.

Como recolectores, nunca lo hemos tenido tan fácil. En nuestro pasado de cazadores-recolectores, si querías saborear algo más dulce que la fruta tenías que juntar a un grupo de valientes camaradas para realizar una larga y peligrosa expedición, trepar por rocas y aventurarte en las grietas de las laderas hasta conseguir una miel salvaje y pegajosa. Muy a menudo los cazadores regresaban con las manos vacías. Hoy, si te apetece algo dulce, te bajas a la tienda más cercana con dinero suelto en el bolsillo. Nunca regresas con las manos vacías.

Que la comida sea tan fácil de obtener tiene un reverso tenebroso: es muy complicado evitarla.

Somos la primera generación que está atormentada por lo que come. Desde los albores de la agricultura hace diez mil años, la mayor parte de los seres humanos no hemos sido cazadores, pero nunca hemos sido perseguidos con tanta insistencia por los alimentos que están a nuestra disposición. Las calorías están a nuestro acecho incluso cuando no las buscamos. Nos tientan en la cola del supermercado y en el mostrador de la cafetería. Nos cantan canciones en los anuncios cuando encendemos la tele. Nos persiguen en redes sociales con vídeos divertidos que nos hacen querer siempre un poco más. Se nos cuelan en la boca en forma de muestra gratuita. Nos consuelan de nuestros pesares para acabar convirtiéndose en causa de nuevos padecimientos. Nos engañan ocultándose bajo la forma de *tentempiés sanos* para nuestros hijos, cuando tienen un contenido en azúcar tan alto como el de los aperitivos más insalubres.

Hablar de lo que va mal en la alimentación moderna es una tarea delicada, porque el de la comida es un tema espinoso. A nadie le gusta sentir que sus elecciones alimentarias están siendo sometidas a juicio, razón por la que fracasan

tantas iniciativas por una alimentación saludable. Los alimentos que están destrozándonos la salud a menudo son aquellos hacia los que sentimos la más profunda vinculación emocional, porque conforman recuerdos de la infancia. Algunos dicen que nunca deberíamos hablar de *comida basura* porque se trata de un término peyorativo con el que designamos una fuente de deleite para muchas personas. Ahora bien, cuando la mala alimentación se convierte en la principal causa de muerte en el mundo, creo que pasamos a tener permiso para usar términos peyorativos, no aplicados a otras personas, sino a los productos que tanto mal les están causando.<sup>5</sup>

El aumento en todo el mundo de la obesidad y de las enfermedades relacionadas con la alimentación ha venido de la mano del *marketing* de la comida rápida y los refrescos edulcorados, de las carnes procesadas y los snacks industriales. Tal y como están hoy las cosas, nuestra cultura es, de lejos, demasiado crítica con la gente que consume comida basura y muy poco crítica con las empresas que se enriquecen vendiéndola. Dedicamos mucho tiempo a hablar de alimentos poco saludables en relación con la culpa individual y la falta de fuerza de voluntad, y muy poco tiempo a cuestionarnos la moralidad de las grandes compañías alimentarias -que han escogido a los consumidores más pobres del mundo como su público objetivo para venderles productos que les harán perder la salud- o de los gobiernos que permiten su funcionamiento. Un estudio realizado entre más de trescientos legisladores internacionales reveló que el 90% de ellos siguen considerando que una de las causas más importantes de la obesidad es la escasa motivación personal, es decir, la falta de fuerza de voluntad-;<sup>6</sup> lo cual es una estupidez.

No tiene ningún sentido pensar que ha habido una merma repentina de la fuerza de voluntad entre todas las

edades y grupos étnicos, y en ambos géneros, a partir de la década de 1960. Lo que más ha cambiado desde entonces no es nuestra fuerza de voluntad colectiva, sino el *marketing* y la disponibilidad de alimentos de alto contenido calórico y bajo contenido nutricional. Algunos de estos cambios se están produciendo a tal velocidad que es casi imposible seguirles la pista. Las ventas de comida rápida aumentaron el 30% en todo el mundo entre 2011 y 2016.<sup>7</sup>

En comparación con hace solo cinco años, las cantidades en que se producen los dulces y la bollería industrial resultan hoy obscenas. Las chocolatinas extragrandes no son nada nuevo, pero hace poco me quedé pasmada al ver que en mi supermercado más cercano vendían Snickers no ya en barra, ni en barra extralarga, sino *por metros*: diez barras una seguida de otra, 2.340 calorías de chocolate, en oferta especial por poco más de un euro. Si eso no es una incitación a comer de más, no sé qué otra cosa podría ser.

La de animarnos a comprar más comida de la que queremos o necesitamos es una parte fundamental del modelo de negocio de todas las grandes empresas de alimentación. Hasta mediados de la década de 1990, Hank Cardello asesoró a algunos de los mayores productores alimentarios del mundo. Cardello reconoce que, por aquel entonces, el mantra de las empresas de alimentos envasados era: “Puedes conseguir que los estadounidenses coman casi cualquier cosa, siempre y cuando se la hayas vendido bien”. Cuando el paladar occidental llegó al punto de saturación en su relación con este tipo de producto, la industria se orientó hacia mercados de otras latitudes. A través de la venta directa, las multinacionales del sector alimentario se están dirigiendo de manera agresiva a consumidores con bajos niveles de ingresos en algunos de los pueblos más recónditos del planeta.<sup>8</sup>

No es que los ejecutivos de las empresas de alimentación sean gente malvada que se ha propuesto de manera activa convertir a sus clientes en personas obesas. Pero, tal y como explica Cardello, durante demasiado tiempo el bienestar de los consumidores no se ha tenido en cuenta en las grandes empresas de alimentación y bebida con las que colaboró. “No pensábamos más que en ampliar mercados y en la cuenta de resultados”.<sup>9</sup> Las empresas productoras de comida y bebida hablan entre ellas de manera explícita de *usuarios de peso (heavy users)* al referirse a sus principales clientes; en el ámbito de las bebidas edulcoradas y los dulces, el 80% del producto lo compra el 20% de los clientes. El *usuario de peso* es el término con el que la industria designa a las personas que padecen algún tipo de desorden alimenticio y se entregan con frecuencia a los atracones.

Ahora bien, la comida basura está lejos de ser la única causa de la obesidad, cuyas raíces son complejas y múltiples. En general, somos personas pertenecientes a todas las clases sociales las que comemos y bebemos más que nuestros abuelos, ya sea cuando cocinamos en casa una cena pensando en disfrutarla y utilizando ingredientes frescos o cuando cogemos cualquier cosa para llevar de una cadena de comida rápida. Los platos son más grandes que hace cincuenta años y la idea que tenemos de lo que constituye una ración se ha visto *hinchada*. Las copas de vino también se han vuelto enormes. Ha pasado a ser normal ir salpicando el día con tentempiés y saciar nuestra sed con una serie de líquidos de alto contenido calórico que van desde los zumos verdes y los chupitos *detox* a los refrescos artesanos. Puedes ganar peso comiendo tartas artesanas orgánicas de manzana que son caras o inmensas tazas de café con mucha leche, con la misma facilidad con que lo ganas consumiendo pollo frito barato y Coca-Cola.

Como muestra el ejemplo de las uvas, no es solo que comamos más hamburguesas y patatas fritas que nuestros abuelos. También comemos más fruta y más barritas de cereales; más tostadas con aguacate y más yogur helado; más aliño para ensaladas y muchas, muchas más chips de kale por las que se supone que no deberíamos sentirnos culpables.

Casi todos los países del mundo han experimentado cambios en sus patrones alimentarios durante los últimos cinco, diez, cincuenta años. Durante mucho tiempo, los nutricionistas han sostenido que la dieta mediterránea es un modelo saludable que deberían seguir las poblaciones de todos los países. Pero hay informes recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que sugieren que, incluso en España, Italia y Creta, los niños ya no comen nada parecido a una dieta mediterránea, rica en aceite de oliva, pescado y tomate.<sup>10</sup> Estos niños del mediterráneo, que a fecha de 2017 están entre los más obesos de Europa, ahora beben refrescos azucarados, comen snacks envasados y han perdido el gusto por el pescado y el aceite de oliva. En todos los continentes han tenido lugar una serie común de transiciones que parten de alimentos sabrosos y acaban en dulces, de las comidas propiamente dichas a los tentempiés, de los establecimientos independientes pequeños a los grandes supermercados, de las cenas que se preparaban en casa a las comidas que se hacen fuera o se entregan a domicilio.

En algunos países desarrollados, como Australia, casi el 10% de los preescolares sufren hoy algún tipo de alergia alimentaria, que puede ser a los moluscos, a los huevos o a los frutos secos. En estos tiempos, comer puede llegar a ser un asunto peligroso y complicado, y se vuelve aún más temible habiendo por ahí tantos *expertos* que nos venden

nuevos terrores alimentarios y curas de moda. Los momentos de cambio siempre han sido una buena ocasión que aprovechan todo tipo de embaucadores dispuestos a ganarse nuestra confianza.<sup>11</sup> Cuando todo da la impresión de estar modificándose y ya no podemos apoyarnos en las certezas de antaño, pasamos a ser vulnerables a los charlatanes. Unos gurús de la alimentación nos dicen que tengamos cuidado con todo el grano y otros nos aseguran que debemos temer los alimentos acidificantes, como los lácteos o el café. Quizá lo más conveniente sea ver estas nuevas dietas como una respuesta disfuncional a un abastecimiento alimentario que hoy es aún más disfuncional: una falsa promesa de pureza en medio de un mundo tóxico. Mientras tanto, los desórdenes alimenticios van en aumento en todas partes, tanto entre hombres como entre mujeres.

En la mesa, la felicidad implica estar en paz con lo que comes, por eso es una contingencia preocupante que ahora el de la alimentación se considere un juego de todo o nada. La comida jamás se ha visto tan polarizada entre vicios y virtudes, elixires y venenos. En una sola calle de una única población habrá algunas personas comiendo hamburguesas gigantes construidas con muchas capas de carne y distintas salsas, y otras comiendo raciones supuestamente inmaculadas de kale con algas y bebiendo té kombucha fermentado. Hay gurús que nos dicen que evitemos el gluten *por si acaso* y otros que nos enseñan a tenerle miedo al queso. A mí me preocupa que, en muchos casos, nuestra búsqueda de la comida perfecta se haya convertido en enemiga de la comida que ya es lo suficientemente buena. Mientras nos obsesionamos con este ingrediente o aquel, lo que parece escasear es la cena hecha en casa, poco glamurosa pero diaria.

Una parte del problema es que hemos perdido la confianza en nuestros propios sentidos a la hora de escoger qué comer. No seríamos una presa tan fácil para los postulantes de las dietas extremas si fuéramos capaces de reconocer bien la comida que tenemos delante. Es como si los humanos nos hubiésemos vuelto -tanto colectivamente como de manera individualizada- verdaderamente inútiles a la hora de identificar la comida cuando la vemos, en parte porque tanto de lo que ofrece nuestra cultura está exhaustivamente empaquetado y escondido.

Si es verdad que hemos perdido conocimiento sobre lo que comemos, también lo es que hemos olvidado las viejas máximas acerca de cómo comerlo, lo que da una impresión tanto de libertad como de caos. En 1958 casi tres cuartas partes de los adultos británicos bebían té caliente con la cena, ya que este era el comportamiento esperado en aquel momento. Hoy se han desvanecido en gran medida esas expectativas compartidas sobre lo que consumimos. ¿Quién puede decir con seguridad actualmente cuál es *la hora del almuerzo*? Esta generación ha vivido cambios revolucionarios no solo en relación con lo que comemos, sino también con cómo lo hacemos. Nuestros apetitos solían estar fijados por una serie de hilos invisibles, rituales que nos decían cómo comportarnos cuando asíamos cuchillo y tenedor. Hoy, gran parte de esos rituales han desaparecido, como a menudo también lo han hecho el cuchillo y el tenedor.

El contenido en nutrientes de las comidas que ingerimos es algo que se ha visto radicalmente alterado, como se ha visto alterada la psicología en torno al hecho mismo de comer. Muchas de nuestras comidas tienen lugar en un nuevo ambiente caótico en el que ya no podemos echar mano de las viejas reglas. El problema, en parte, es que cocinar en casa con ingredientes frescos ya no es la rutina

incuestionable que era en el pasado. Una de las funciones de las gastronomías tradicionales era la de crear un entendimiento común sobre qué ingredientes podían combinarse y cuáles no. A veces estas reglas podían resultar restrictivas y un incordio, como por ejemplo la insistencia italiana en que el pescado y el queso jamás deben complementarse el uno al otro (díselo a alguien que acaba de disfrutar de un delicioso pastel de pescado con cheddar por encima). Sin embargo, aquellas reglas culinarias al menos nos aportaban un cierto sentido de estructura a la hora de comer, las acatábamos o no. Ahora, muchos de nosotros comemos sin ninguna estructura que nos guíe, y el día va pasando en una nebulosa de extraños tentempiés. Cuando en 2017 entrevisté a una desarrolladora de producto que trabaja para una gran cadena de supermercados británica, me dijo que el principal cambio en el comportamiento alimentario de los ingleses tenía que ver con su conversión en consumidores erráticos y difíciles de categorizar. En una sola cesta de comida, estos consumidores oscilan a bandazos drásticos entre los alimentos veganos saludables, como la leche de avena, y la *dude food* con gran presencia cárnica, como las pizzas con tiras de carne de cerdo.

Hace poco, en un viaje que hice en tren a media tarde, me fijé en los demás viajeros y advertí, en primer lugar, que casi todo el mundo estaba comiendo o bebiendo y, en segundo lugar, que todos lo hacían de una manera que en otros tiempos se habría considerado profundamente excéntrica. Un hombre tenía tanto un capuchino como una lata de refresco gaseoso e iba alternando los sorbos de una y otra bebida. Una mujer con auriculares le hincaba el diente a una tarta de albaricoque que había sacado de la caja de cartón de una pastelería. A esta le siguió un pisco-labis hiperproteico de dos huevos duros y unas

espinacas crudas. Sentado frente a ella un señor con un maletín de cuero ajado sacó una botella de batido de fresa y un paquete de caramelos de chocolate y tofe que tenía a la mitad.

Como otros comensales contemporáneos, estos viajeros iban improvisando sus propias reglas alimentarias por el camino. Lo más alucinante de toda esta escena -que tuvo lugar entre Birmingham y Londres- es que podría haberse dado en un tren entre dos ciudades de casi cualquier lugar del mundo. Cuando empecé a embarcarme en el proyecto de este libro, mi plan era explorar las distintas maneras de comer que tiene la gente por todo el planeta. Sin embargo, a medida que me iba encontrando con gente de distintas nacionalidades, me fui dando de bruces una y otra vez con la realidad de que, hasta un punto que me llegó a parecer extraño, las cosas que me contaban sobre su manera de alimentarse eran las mismas. Esta es otra paradoja de nuestro tiempo. Casi todo el mundo se puede permitir hoy una dieta más variada que en el pasado, pero estas dietas nuestras tan variadas varían de manera muy parecida. De Bombay a Ciudad del Cabo, de Milán a Nankín, la gente me contaba que tenía la sensación de haber experimentado una serie de cambios alimentarios enormes comparados con sus padres y, sin duda, con sus abuelos. Me hablaban de la erosión de la cocina casera tradicional y del auge del McDonald's, así como de la experiencia de comer delante de una pantalla. También me hablaban del rechazo a los alimentos ultraprocesados y de que ciertos ingredientes *saludables* (con el protagonismo especial de la quinoa) se habían convertido últimamente en fetiches. Me hablaban de dietas para perder peso y de la proliferación de los regímenes bajos en carbohidratos. Me hablaban de que les costaba encontrar el tiempo para preparar los platos que les gustaría poder cocinar.

Aspiramos a elegir mejor nuestra alimentación, pero la manera de comer que tenemos actualmente está supeditada a enormes fuerzas ajenas por las que nadie nos ha preguntado. Las elecciones que llevamos a cabo al comer vienen determinadas en gran medida por lo que hay disponible y por las limitaciones que nos impone la atareada vida que llevamos.

Tal vez sería posible comer de una forma más equilibrada si no tuviéramos que ir a trabajar o a clase; si no tuviéramos que ahorrar; si no tuviéramos que coger el coche, el autobús o el tren; si no tuviéramos que comprar en el supermercado, si no viviéramos en una ciudad; si no tuviéramos que compartir la comida con los niños o estar mirando algo en una pantalla; si no tuviéramos que levantarnos temprano y acostarnos tarde; si no pasáramos por delante de máquinas expendedoras constantemente; si no estuviéramos medicados, o si no tuviéramos una nevera abastecida de forma imperfecta. ¿Quién sabe qué cosas maravillosas tomaríamos para desayunar en tales casos?

Está cada vez más meridianamente claro que la forma en que comemos hoy no es sostenible, ni para el planeta ni para nuestra salud. Las señales de que la alimentación moderna es insostenible están por todas partes; se ven cuando te propones evaluar los problemas de la erosión del campo, cuando te fijas en cuántos agricultores ya no se pueden ganar la vida con el cultivo o en la cantidad de niños a los que ahora hay que extraerles toda la dentadura por culpa de una dieta en exceso azucarada. La alimentación constituye el mayor consumo de agua del planeta y como actividad es también una de las grandes responsables de la pérdida de biodiversidad. No podemos seguir comiendo como comemos sin causarnos un daño irreparable a nosotros mismos y al medioambiente. Puede que en algún momento el cambio climático obligue a los

gobiernos a reformar los sistemas de alimentación de modo que resulten más eficientes y obedezcan más a las necesidades de la salud de los seres humanos. Lo esperanzador es que, como veremos, algunos gobiernos y ciudades ya están tomando medidas para generar entornos en los que nos resulte más sencillo alimentarnos de una manera que sea, al mismo tiempo, saludable y disfrutable. Mientras tanto, muchos consumidores a título individual se han puesto manos a la obra y han intentado aplicar sus propias estrategias para huir de los peores excesos de la alimentación moderna.

La obsesión de nuestra cultura con el físico perfecto nos ha cegado ante la pregunta de mayor envergadura, que tiene que ver con lo que debería comer cualquier persona, de cualquier tamaño, para evitar enfermarse por culpa del sistema alimentario tan desequilibrado que tenemos. Nadie tiene la capacidad de comer para obtener el estado de salud perfecto, ni podemos evitar la muerte indefinidamente, aunque en el intento de lograrlo una persona puede volverse loca. Nuestras reacciones a lo que comemos son extremadamente individuales. La vida es injusta hasta el extremo y hay gente que puede comerse hasta la última verdura de color verde oscuro, con muchas hojitas, y aun así enfermarse de cáncer. Ahora bien, aunque la comida no pueda curar ni prevenir todos los males, tampoco hace falta que sea lo que nos mate.

Lo más importante que hemos perdido a la hora de comer es un cierto sentido del equilibrio, ya sea el equilibrio entre las distintas comidas a lo largo del día o el equilibrio entre los nutrientes que tenemos en el plato. Algunos se quejan de que la nutrición moderna está en un estado terminal de confusión y que la ciencia no sabe nada

de lo que una persona debería proponerse en lo relativo a su alimentación para mejorar su salud. Esto no es del todo cierto. Una serie de repasos sistemáticos a los hallazgos científicos de algunos de los mejores especialistas en nutrición del mundo -de esos que no se financian con ayudas de la industria de las bebidas azucaradas o del beicon- ha abarcado toda la información disponible y revelado firmes pruebas causales que demuestran que una ración regular de determinados alimentos permite reducir de forma significativa el riesgo de una persona de padecer afecciones crónicas, como las enfermedades del corazón, la diabetes o los derrames cerebrales.<sup>12</sup>

Lo que importa es el equilibrio y la variedad en lo que comemos, más que la presencia de cualquier ingrediente en concreto, pero hay determinados alimentos que incluirás sí o sí en el menú, en función de tus preferencias y tus creencias, de cómo sea tu digestión y de si tienes alguna intolerancia. Estos alimentos protectores, en general, se venden sin procesar y entre ellos figuran los frutos secos, las semillas, el grano, las legumbres y el pescado, cuanto más aceitoso mejor (las sardinas en lata son una opción asequible). Los alimentos fermentados como el yogur, el kéfir y el kimchi parecen sentarnos bien de millones de maneras distintas que solo últimamente estamos empezando a comprender, ya sea potenciando la salud de nuestro sistema digestivo o reduciendo el riesgo de diabetes. También hay numerosos beneficios para quienes comen alimentos ricos en fibra, sobre todo verdura, fruta y productos integrales. No hace falta ceñirse a los superalimentos, como ese kale que está tan de moda; vale con cualquier verdura, y es mejor tomar la mayor variedad posible de ellas.

Una buena alimentación no se sustenta tanto en principios absolutos como en el principio de

proporcionalidad. Por ejemplo, pensemos en las proteínas. Uno de los eslabones perdidos en la actual crisis de obesidad parece ser el descenso, que podemos observar en nuestras dietas, en la proporción entre proteínas y carbohidratos. Este fenómeno -documentado por primera vez en 2005 por los biólogos David Raubenheimer y Stephen Simpson- se conoce como la *hipótesis del apalancamiento de la proteína*. En términos absolutos, la mayor parte de la gente que vive en países ricos come más proteína de la cuenta, y gran parte de esa proteína viene de la carne. Ahora bien, lo que ha disminuido es la *proporción* de proteína en nuestra dieta con relación a los carbohidratos y las grasas. Como el sistema alimentario nos abastece con una ingente cantidad de grasas y carbohidratos refinados (incluidos los azúcares) a bajo coste, el porcentaje de proteínas disponibles para el estadounidense medio ha caído de entre el 14% o el 15% del total de la energía consumida (que está bien para la mayor parte de la gente, a no ser que seas culturista, aunque raya en lo bajo) al 12,5%. Esto deja a muchas personas hambrientas de proteína, aunque consuman calorías de sobra. Raubenheimer y Simpson observaron esta carencia de proteína en muchas especies de animales además de en el ser humano. Cuando un grillo está falto de proteínas, recurre al canibalismo. Las langostas asolan distintas fuentes alimenticias hasta obtener el equilibrio proteico ideal. Cuando a lo que comemos le faltan proteínas, tratamos de compensar ese equilibrio a base de carbohidratos, lo que nos lleva a comer de más. Si Raubenheimer y Simpson están en lo cierto, la obesidad es -entre otras cosas- una consecuencia de nuestra carencia de proteínas.

El apalancamiento de las proteínas también nos serviría para explicar por qué las dietas bajas en carbohidratos

funcionan tan bien -al menos a corto plazo- como herramienta para perder peso, de la que muchos echan mano dado el actual panorama alimentario. La dieta baja en carbohidratos funciona en parte porque tiene un contenido más alto en proteínas (y más bajo en azúcares). Pero hay otros ajustes más sutiles que puedes poner en práctica para compensar los equilibrios y que no implican desterrar el pan de por vida. Puedes reducir el consumo de bebidas edulcoradas; añadir yogur o huevos a tu desayuno, o cortarte con los carbohidratos solamente en una de las comidas del día. O puedes obtener más proteínas comiendo verduras verdes y legumbres, que resulta que contienen muchos más aminoácidos de lo que se creía.<sup>13</sup>

Tampoco es que los carbohidratos en sí mismos tengan nada de malo (a no ser que padezcas diabetes). Al fin y al cabo, el ser humano prosperó siguiendo dietas ricas en carbohidratos. Además, como elementos nutritivos -tal y como señala el académico David Katz- los carbohidratos abarcan cualquier cosa que vaya “de las lentejas a las piruletas”. Esta era de obsesión por la nutrición quiere colocar cada alimento en su categoría correspondiente, pero hay legumbres, como por ejemplo las lentejas, que son el 25% carbohidratos y el 25% proteína. ¿Deberíamos abrirles las puertas a las lentejas en tanto que proteínas o descartarlas en tanto que carbohidratos? A lo mejor lo que deberíamos hacer es encontrar una receta de lentejas que nos apetezca comer (a mí me gustan especiadas con semillas de comino y enriquecidas con mantequilla) y llamarlas simplemente *comida*, porque lo son.

Nos encontramos hoy en un momento de transición alimentaria en el que una masa crítica de consumidores parece estar lista para poner en marcha una serie de cambios con los que remplazar la etapa anterior y, en medio de toda esta locura, crear nuevas formas de

alimentarnos que de verdad tengan sentido en nuestra actual forma de vida. Muy poco de lo que hoy conforma nuestra manera de comer se habría considerado normal hace una generación, pero a mí me consuela pensar que, sin lugar a dudas, gran parte de todo ello tampoco nos va a parecer normal en el futuro. Por todo el mundo he ido detectando señales esperanzadoras que tal vez indiquen que nuestros patrones alimentarios estén encaminándose de nuevo hacia un lugar más sano y disfrutable. En el último capítulo de este libro celebro la aparición de ciertos atisbos de una cultura gastronómica diferente que empieza ahora a emerger: una en la que lo nutritivo y lo sabroso finalmente se dan la mano.

Para revertir el daño que nos están haciendo las dietas modernas habría que cambiar muchas otras facetas del mundo en el que vivimos, desde la manera en que organizamos la agricultura hasta las cosas que llegamos a decir sobre las verduras. Tenemos que reajustar los criterios de lo que para nosotros significa la prosperidad, para que tenga menos que ver con el dinero que reunimos en el banco y más con el acceso a comida de buena calidad. Tendrá que cambiar el mercado alimentario y las ciudades habrán de gestionarse de otra forma. A través de la educación o de la experiencia deberíamos convertirnos en personas con un apetito distinto al que tenemos hoy, de modo que no nos apetezca tanto esa comida basura que nos mina la salud. Nada de esto parece fácil ahora mismo, pero tampoco es que el cambio se nos antoje imposible. Si las transformaciones alimentarias que estamos viviendo nos enseñan algo, es que los seres humanos somos capaces de cambiar todo lo relacionado con nuestra forma de comer en el lapso de una sola generación.

\* Hay quien defendería que el hecho de que tendamos a morir de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), y no de enfermedades infecciosas agudas, es una señal de la suerte que tenemos. Todos los mortales han de morir en algún momento y es un síntoma de progreso que, en comparación con lo que ocurría hace veinticinco años, hoy haya tanta gente disfrutando de vidas más largas y que, por tanto, muere de afecciones crónicas como las enfermedades cardiovasculares o el cáncer, y no lo hace en la infancia por desnutrición ni por beber agua no convenientemente tratada. Lo que no es una señal de progreso es que haya tantas muertes y enfermedades provocadas por la mala alimentación, una fuente de padecimiento humano que se puede prevenir. En todo el mundo las ENT provocan el 80% de todos los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), una cifra que hace referencia a los años en los que una persona se ve afectada por alguna afección prematura.

# I LA TRANSICIÓN ALIMENTARIA

**H**ay dos grandes historias que contar sobre la alimentación actual y difícilmente podrían ser más distintas. Una de ellas es similar a un cuento de hadas, la otra se parece más a un relato de terror. Sin embargo, ambas son igual de ciertas.

## Y NUNCA MÁS VOLVIERON A PASAR HAMBRE

La versión alegre de la historia dice así: nunca en la historia han estado los seres humanos tan bien alimentados como ahora. En fechas tan recientes como la década de 1960 podías entrar en casi cualquier hospital del mundo desarrollado y ver a niños aquejados de kwashiorkor, un tipo de desnutrición severa que provoca inflamaciones por todo el cuerpo e hincha mucho el estómago. Hoy en día, afortunadamente, el kwashiorkor rara vez se da en la mayor parte de los países (aunque sigue aquejando a millones de niños en África Central). Con pocas excepciones, otras enfermedades causadas por carencias alimentarias, como el escorbuto, la pelagra o el beriberi, forman ya parte del pasado. La erradicación del hambre es uno de los grandes milagros de la modernidad. *Y nunca más volvieron a pasar hambre* es el final feliz de muchos cuentos de hadas.<sup>1</sup>

Antes del siglo xx la amenaza de una hambruna era consustancial a la existencia humana en todo el mundo. Las cosechas se echaban a perder, las poblaciones morían de hambre y para cualquiera que no fuese rico la comida no era un bien completamente asegurado. Incluso en países prósperos como Reino Unido o Francia la gente corriente convivía con la posibilidad de irse a la cama con hambre y llegaba a invertir la mitad de sus ingresos en alimentos básicos como el grano y el pan. En las economías asiáticas basadas en el arroz, la inanición a gran escala a menudo acababa con las vidas de comunidades enteras.

La reducción del hambre en el mundo ha sido uno de los grandes milagros de nuestro tiempo. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en 1947 la mitad de la población mundial padecía malnutrición crónica. Para 2015 esa proporción había caído a una de cada nueve personas, y eso pese a que la población global ha registrado un aumento astronómico durante el mismo periodo. La cantidad de gente que vive en condiciones de extrema pobreza sigue reduciéndose de manera espectacular. En 2017, la cantidad de personas afectadas por la pobreza extrema -con disponibilidad de menos de 1,90 dólares diarios para cubrir las necesidades de comida, ropa y techo, con ajuste por inflación- se vio reducida a 250.000 individuos al día.<sup>2</sup>

El hambre en su expresión más radical es mucho menos frecuente hoy que en tiempos pasados. En 2016 el historiador sueco Johan Norberg llegó demasiado lejos al defender en su libro *Progreso* que el problema del hambre en el mundo ya estaba solucionado. Los avances en las tecnologías agrícolas a lo largo del siglo xx permitieron que pasara a haber una cantidad infinitamente mayor de alimentos para abastecer a una cantidad infinitamente

mayor de personas. Lo que antes suponía un día entero de trabajo para veinticinco personas lo puede hacer hoy una cosechadora combinada moderna en seis minutos, y el actual sistema de almacenamiento permite que la cosecha ni se pudra ni se eche a perder después de la siega.<sup>3</sup>

Aunque quizá los mayores cambios acontecidos hayan derivado de la invención, en la década de 1910, del proceso de Haber-Bosch, un método para sintetizar el amoníaco que abarató la producción de fertilizantes nitrogenados. Vaclav Smil, un científico canadiense especialista en usos del suelo y en producción alimentaria, calculó que en 2002 el 40% de la población mundial le debía su existencia al proceso de Haber-Bosch. Así y todo, ¿cada cuánto oímos a alguien hablar de proceso de Haber-Bosch? Sin él, muchos de nosotros no estaríamos hoy aquí, pero como nombre es mucho menos conocido que, pongamos, Häagen-Dazs, una marca de helados supuestamente danesa, concebida por un empresario del Bronx en 1961. En cierto sentido, nuestra ignorancia acerca del proceso de Haber-Bosch vuelve a demostrar lo afortunados que somos. Hemos llegado a un punto en el que la mayoría de nosotros se puede permitir pensar más en los helados que en la subsistencia.<sup>4</sup>

Se dice que Norman Borlaug, un ingeniero agrónomo que fue galardonado con el Premio Nobel de la Paz en 1970, salvó a mil millones de personas de morir de hambre al inventar variedades de trigo semienanas de alto rendimiento. Gracias a la harina milagrosa de Borlaug -y a los nuevos métodos de cultivo-, las cosechas de este alimento llegaron a duplicarse, o casi, en la India y Pakistán entre 1965 y 1970.

Nos ponemos nostálgicos pensando en los viejos tiempos en los que era habitual que una persona preparara su propio pan o enrollara sus propios tortelloni, pero nadie debería echar de menos un estado de hambruna

generalizada. A veces nos olvidamos de que durante la mayor parte de la historia, incluso en los países ricos, la esperanza de vida era corta y la gente a menudo sufría tal carencia de alimentos que se mezclaba corteza de árbol con harina para que esta durara un poco más. Incluso para aquellos que no padecieron las hambrunas, el tener que cocinar y comer con arreglo a unos ingresos familiares medios solía ser la causa de una existencia apurada y frugal, sobre todo en invierno, cuando -antes de que se pudieran refrigerar- las comidas se reducían a alimentos básicos de grano y carne salada, con muy poco verde y muy pocas cosas crujientes, por no hablar de si las recetas se especiaban o resultaban o no sabrosas.<sup>5</sup>

En la actualidad, muchos tenemos acceso a cantidades casi absurdas de comida a lo largo de todo el año, de una frescura y con una variedad que nuestros abuelos jamás podrían haberse imaginado. En la ciudad en que vivo, con salir de casa y andar tres minutos en cualquier dirección me basta para llegar a tiendas de comida con estanterías completamente surtidas. A mano izquierda, puedo pasear hasta un supermercado chino, una carnicería y una verdulería asiática que vende desde hojas frescas de menta a cualquier especia que se te ocurra, pasando por falafeles y samosas. Hacia el norte, me encuentro enseguida con una cooperativa agroalimentaria que vende productos locales (masa madre, granos ancestrales y manzanas orgánicas) y también con una charcutería húngara que vende cualquier queso europeo que se me pueda ocurrir y unos cuantos que jamás se me ocurrirían. Hacia el oeste y el sur hay cuatro supermercados rivales, cada uno de ellos repleto de fruta fresca y cereales, carne y pescado, aceite y vinagre, jengibre y ajo.

Aunque no deje de resultar casi mágico, yo he pasado a sentirme con pleno derecho a disfrutar de esta abundancia.