



Fecha de publicación:
06/10/2020

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Ya no comemos como antes, ¡y menos mal!

Gemma del Caño

Gemma del Caño, autora del blog de éxito Farmagemma, presenta un recorrido por los mayores mitos para desterrar los prejuicios y las falsas creencias de la alimentación.

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

Gemma del Caño es farmacéutica de vocación y soldado Imperial de profesión. Especializada en I+D e Industria y Máster en Innovación, biotecnología, seguridad y calidad, ha dedicado la mayor parte de su vida profesional a trabajar para el Imperio de la Alimentación, y aquí sigue pasando de inventar productos a asegurar la calidad que tienen. Comparte secretos de esta industria con sus seguidores en Twitter e Instagram, @farmagemma.