

# La Dieta Paleolítica y los alimentos que puedes comer en esta dieta Paleo



## ¿En qué consiste la Dieta Paleo?

La **Dieta Paleo** o dieta paleolítica no es sólo una dieta, pues tiene como objetivo llevar a cabo una ♥ **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, como la que llevaban los hombres del Paleolítico. Si bien es cierto, es un poco complicado puesto que, los alimentos no son como los de aquella época. Los alimentos actualmente se tratan, y se alteran, pero podemos comer casi igual de sano que en aquella época si tenemos algo de voluntad.

Esta dieta **se basa en lo que comían nuestros antepasados** cazadores y recolectores. Básicamente carne, pescado, frutas, verduras, hortalizas, huevos, frutos secos, semillas, flores y brotes, por lo que no comían pan, cereales, pasta, galletas ni alimentos procesados. Esta dieta fue popularizada por Dr. Walter L. Voegtlin cuando en el año 1975 publicó su libro “La dieta de la edad de piedra”.

Y os preguntaréis... *¿por qué comer como en la prehistoria?*

Pues la respuesta es muy sencilla, porque es una dieta saludable, el hombre del paleolítico llevó a cabo esta dieta en la que la carne de origen animal tiene un peso importante y a pesar de que

actualmente se recomienda restar importancia en la dieta a las carnes, sobre todo la roja por su alto contenido en grasa; el hombre del paleolítico compensaba el alto consumo de carne y grasa con un buen nivel de ejercicio físico diario. Y llevaron a cabo esta dieta durante mucho tiempo, algo más de dos millones de años, tiempo suficiente para que la especie evolucione para adaptarse a las necesidades del organismo.

Actualmente hemos introducido en nuestra alimentación el consumo de lácteos, cereales y legumbres, y digo actualmente porque hace alrededor de 10.000 años que han aparecido estos alimentos en las dietas del ser humano, pero si lo pensamos bien, nuestro organismo no ha evolucionado tanto como para tolerar dichos alimentos, pues genéticamente seguimos igual que hace 50.000 años; es por ello que, podemos concluir que **la dieta paleo** es una dieta adecuada y saludable para nuestro organismo.

## ¿Qué comer en la Paleodieta?

Esta dieta se basa en una alimentación **muy saludable y libre de procesos químicos** los cuales agregan azúcares y grasas no naturales a los alimentos. Básicamente podemos comer **carnes, pescados, verduras, hortalizas, huevos, frutos secos, semillas, brotes, y flores**. Es decir, podemos comer prácticamente de todo lo que nos ofrece la naturaleza pero sin refinar y sin adulterar. Son ideales los **productos naturales** sin procesar, **las proteínas, grasas saludables y los frutos secos**, etc.

## ¿Qué NO comer en la Paleodieta?

- Básicamente azúcar refinado, lácteos, gluten, cereales, legumbres ni alimentos procesados.
- Granos y cereales (maíz, trigo, cebada, avena, quinoa, etc) y ningún alimento que contenga gluten.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, etc)
- Azúcar refinado y edulcorantes.
- Lácteos.
- Aceites vegetales.
- Grasas hidrogenadas o trans (es decir grasas modificadas, no naturales).
- Salsas procesadas o con azúcares así como alimentos a los que se les añaden azúcares como pueden ser los zumos envasados, helados, bollería o refrescos.
- Carnes procesadas o adulteradas.
- Comida rápida y otros alimentos procesados.

## Resumiendo...

EN LA PALEO DIETA		NO EN LA PALEODIETA	
<b>Verduras</b> 	<b>Alimentos procesados y refinados</b> 		
<b>Frutas</b> 	<b>Azúcar y dulces</b> 		
<b>Frutos secos</b> 	<b>Zumos envasados</b> 		
<b>Carnes y pescados</b> 	<b>Cereales, legumbres y alimentos modificados genéticamente</b> 		
<b>Huevos</b> 	<b>Aceite de semillas</b> 		
<b>Aceite de coco y de oliva</b> 	<b>Lácteos</b> 		

Y os preguntaráis;

## ¿y qué tiene de malo comer cereales, lácteos y legumbres?

Os lo explicamos a continuación;

Empezando por los cereales realmente tienen un **índice glucémico alto**, al consumirlos se aumenta rápidamente el nivel de azúcar en la sangre lo que hace que necesitemos que el organismo segregue gran cantidad de insulina. Ello deriva en la posible aparición de enfermedades como la **obesidad, alteraciones de los niveles de azúcar en sangre** (hiperglucemia e hipoglucemia) y diabetes, entre otras. Esto también ocurre con las legumbres por su elevado **índice glucémico**. Lo más importante que tienen los cereales y las legumbres son la fibra, los minerales y las proteínas. Éstas últimas las encontramos en mayor cantidad en la carne, así como los minerales. La fibra, por el contrario no es soluble y no se asume bien en el organismo, y podemos encontrar fibra en otros alimentos como puede ser la fruta. Además se ha demostrado en varios estudios que los **cereales**, y sobre todo aquéllos que contienen **gluten nos perjudican el intestino**, pues aunque no seamos celíacos también nos afectan negativamente, aunque, claro está que los celíacos tienen una mayor sensibilidad a los efectos negativos que produce el gluten en el sistema digestivo.

Por otro lado el consumo de **lácteos** es algo de lo que se ha escrito muchísimo y gran variedad de investigadores han concluido que no nos beneficia el consumo de leche más allá de la infancia. Y es que si lo pensamos bien, **¿qué animal consume leche de otra especie?** la respuesta es clara, **ninguno**. [Aquí puedes ver un artículo muy interesante sobre si la leche de vaca es buena o no.](#)

A pesar de que la leche es un alimento fundamental en las primeras etapas de la vida para **hacernos crecer** y **desarrollar** correctamente nuestro **sistema inmunológico**, también es cierto que la leche es necesaria cuando somos bebés o incluso en etapas de desarrollo, pero cuando nos convertimos en adultos la leche ya no nos hace crecer y por otro lado sigue **estimulando el crecimiento celular** y sigue aumentando los niveles de una hormona llamada IGF-1, los cuales últimamente algunos investigadores relacionan con tumoraciones y cáncer.

Además al consumir leche consumimos **insulina bovina** que interactúa con nuestro sistema inmune, el cual la detecta como algo extraño y crea **anticuerpos** a la misma. Esto hace que nos volvamos resistentes a la insulina, y ello puede derivar a largo plazo en problemas de **diabetes y obesidad**. Por esta misma interacción con el sistema inmunitario, el consumo de leche está muy ligado a la aparición de **enfermedades autoinmunes y alergias**.

Si lo pensamos bien, el hecho de que alrededor de un **60% de la población mundial no tolere la lactosa** ha hecho que la sociedad tome consciencia sobre los posibles problemas que puede generar la ingesta de leche en edad adulta, aunque la lactosa no es el principal problema.

## ¿Y de dónde saco el calcio con la dieta Paleo?

Gran parte de los detractores de esta dieta surgen por esta cuestión. Si bien es cierto, los lácteos nos aportan calcio; pero no tanto como nos quieren hacer creer. El **calcio** está presente en muchos alimentos y semillas como son el **sésamo, el pescado azul, las almendras, los huevos y las verduras de hoja verde como acelgas o espinacas, y las algas**.

La Dieta paleo no es sólo una dieta, sino una forma sana y equilibrada de alimentarse, su objetivo es comer sano y natural evitando sobre todo comidas procesadas que podrían ser nocivas para nuestra salud.

## ¿Es bueno comer tanta carne? ¿Es saludable tanta grasa de origen animal?

Anteriormente se hacía referencia a dos aspectos importantes que se han visto modificados en la actualidad con respecto a la sociedad del paleolítico, que pueden hacer que la dieta paleo no sea lo efectiva que era antes. Por un lado, **el proceso que utilizamos en la actualidad para producir los alimentos**, pues los animales no se crían como antes ¿*Qué ocurre con esto?* Pues muy sencillo; el hombre del paleolítico comía carnes de animales que comían lo que la naturaleza les ofrecía y se movían libremente por lo que la carne de aquella época era más magra, en la actualidad, estos animales suelen estar encerrados, en un campo acotado y algunos alimentados a base de pienso para que se desarrollen rápidamente por lo que la

cantidad de grasa existente en la carne suele ser ligeramente superior. Aunque lo más parecido a las **carnes** del paleolítico son aquellas que tienen la **distinción ecológica o bio**, siempre es recomendable saber que la carne procede de **animales que pastan de forma libre y natural**. Por otro lado, en aquella época el **alto consumo de carne y grasa se compensaba con una actividad física importante**, ya que para comer carne antes debían cazarla y pasaban horas cazando; algo que ahora no hacemos, por ello, deberíamos completar la dieta con una **actividad aeróbica moderada de forma regular**.

## Los Beneficios atribuidos a la dieta Paleo:

- **Mejora tu condición física para la vida diaria y para el ejercicio.**
- **Regula los niveles de azúcar en sangre.**
- **Pérdida de grasa corporal acumulada por mayor oxidación de las grasas debido también a un aporte pobre de hidratos de carbono.**
- **Aumento de la masa muscular por el elevado aporte proteico.**
- **Estabiliza los niveles de energía en el organismo.**
- **Evita enfermedades autoinmunes y alergias, así como enfermedades del aparato digestivo relacionadas con los lácteos y el gluten.**
- **Mayor vitalidad y energía.**
- **Mejora el sueño, disminuye el cansancio.**
- **Reduce el riesgo de padecer diabetes así como enfermedades cardiovasculares.**
- **Disminuye el apetito sobretodo entre horas pues aumenta la sensación de saciedad.**
- **Mejora el estado anímico, incluso aumenta el deseo sexual.**
- **Mejora la piel haciéndola más tersa y sana, así como reduce los signos del acné.**

## **Los mejores consejos para seguir correctamente la dieta paleo:**

- Come de forma **equilibrada**, comer muchas verduras a diario no te hará estar más sano si descuidas otros nutrientes.
- Cocina todo tipo de **carne con su propia grasa**, eso sí no le añadas aceites ni otras salsas.
- Debes consumir **pescado**, si es fresco mejor. Así como **marisco**, es una fuente principal de sales minerales y nutrientes imprescindibles para el desarrollo.
- **Come entre dos y tres veces al día** hasta sentirte saciado, no es necesario más, pero evita los picoteos.
- **Elimina los cereales de tu dieta.**

- **Elimina** también la mayor cantidad posible de **azúcares** de tu dieta. Hay multitud de alimentos que contienen azúcares añadidos; trata de prescindir de ellos, no sólo basta con evitar los azucarillos del café.
- **Elimina los alimentos precocinados y procesados**, especialmente aquellos que contengan grasas hidrogenadas, parcialmente hidrogenadas o grasas trans.
- Debes consumir la **casquería animal** que tan saludable es, como por ejemplo hígado de ternera.
- **No consumas aceites vegetales de semillas**. Consume frutos secos pero sin abusar de ellos.
- **Consume huevos**, contienen un **alto valor biológico** y son sanísimos.
- Debes consumir **alimentos energéticos** como pueden ser los **hidratos de carbono** presentes en la patata, o boniato que te ayudan a afrontar el día con energía. También la grasa de la carne te aportará energía.
- Come diferentes **verduras y frutas**, aunque de éstas últimas evita las frutas tropicales por el alto contenido en azúcares que poseen.
- **Haz ejercicio** y muévete en tus actividades cotidianas lo máximo posible.
- **Toma el sol**, es saludable y te ayuda a recargarte de energía.
- **Elimina la margarina** de tu dieta.
- Consume en torno a un **20% de carbohidratos, un 35% de proteínas y un 45% de grasas saludables**.
- No pierdas el tiempo **pesando** los alimentos **ni contando calorías**, puede llegar a ser obsesivo.
- **No bases tu alimentación sólo en la fruta** porque tiene un alto contenido en fructosa, **eleva los niveles de azúcar en sangre** y podría ser perjudicial para tu salud.
- **Bebe mucho agua** aunque no tengas sed o **infusiones** sin edulcorar, el **café** también es saludable. Nada de zumos si no son naturales, los envasados poseen grandes cantidades de azúcar.

*Para hacerte las cosas más fáciles..., hemos elaborado una lista de la compra de los alimentos que componen esta dieta paleo, HAZ CLICK EN LA IMAGEN o ENTRA EN [HTTP://WWW.TOMADIETA.COM/DIETA-PALEOLITICA](http://www.tomadieta.com/dieta-paleolitica) para obtener una mayor RESOLUCIÓN, después la puedes descargar e imprimir.*

## LISTA DE LA COMPRA

Más info sobre la dieta Paleo:

[www.tomaDieta.com](http://www.tomaDieta.com)

## DIETA PALEO



### VERDURAS

- AJOS
- ALCACHOFAS
- ACELGAS
- APIO
- BRÓCOLI
- BONIATO
- CHAMPIÑÓN
- CEBOLLA
- CHIRIVIA
- COL
- COL BRUSELAS
- COLIFLOR
- ESPINACAS
- ENDIVIAS
- ESPÁRRAGOS
- JUDIAS
- JUDIAS VERDES
- PEPINO
- PIMIENTO
- PUERRO
- RÁBANO
- RÚCULA
- SETAS
- TOMATE
- PATATAS
- YUCA

### FRUTAS

- ALBARICOQUE
- ARÁNDANO
- MELOCOTÓN
- CIRUELAS
- CHIRIMOYA
- CEREZAS
- DÁTILES
- FRESAS
- FRAMBUESAS
- GRANADA
- GROSELLA
- HIGOS
- KIWI
- LIMA
- LIMÓN
- MANDARINA
- MANGO
- NARANJA
- MANZANA
- MELÓN
- SANDÍA
- PIÑA
- PERA
- PLÁTANO
- PAPAYA

### CARNES

- CERDO
- CONEJO
- TERNERA
- POLLO
- PAVO
- PATO
- JABALÍ
- CODORNIZ
- CABALLO
- EMBUTIDO IBÉRICO

### PESCADOS

- ATÚN
- CABALLA
- LUBINA
- DORADA
- MERLUZA
- SALMÓN
- TRUCHA
- PANGA
- JUREL
- EMPERADOR
- PULPO
- CALAMAR
- SEPIA
- GAMBA

### FRUTOS SECOS

- ALMENDRAS
- ANACARDOS
- NUECES
- PISTACHOS

### SEMILLAS

- SEMILLAS DE CHÍA
- SEMILLAS DE AMAPOLA
- SEMILLAS DE SÉSAMO

### GRASAS

- ACEITE DE OLIVA
- ACEITE DE COCO
- MANTECA DE COCO
- AGUACATES

- VINAGRE DE MANZANA,  VINAGRE MÓDENA,  ANÍS,  AZAFRÁN,  CACAO,  CANELA,  CLAVO,  CARDAMOMO,  CILANTRO,  COMINO,  CÚRCUMA,  PEREJIL,  HIERBABUENA,  JENGIBRE,  ENEBRO,  ENELDO,  LAUREL,  MENTA,  MOSTAZA,  ORÉGANO,  PIMIENTÓN,  PIMIENTA,  ROMERO,  TOMILLO,  VAINILLA

## Menú Semanal Dieta paleolítica

Para terminar, te adjuntamos a modo de ejemplo un **menú semanal de la dieta paleo**, por si tienes dudas a la hora de empezar..., puedes seguir este **plan semanal** de la dieta paleolítica.

Este menú es solo orientativo por lo que puedes introducir tus propias variantes siempre teniendo en cuenta los alimentos de la dieta paleo.

¡Como siempre, te recomendamos que hagas un seguimiento de la dieta que realices con un profesional médico, dietista o nutricionista!

## DÍA 1 – DIETA PALEO

### Desayuno

2 huevos cocidos + 2 lonchas de jamón serrano o york (no envasados) y un vasito de zumo de naranja.

### Media Mañana

Un puñado de nueces.

### Comida

Ensalada variada y 200 gramos de ternera a la plancha.

### Media Tarde

Zumo de naranja y una manzana.

### Cena

Verduras variadas y 200 gramos de salmón a la plancha.

## DÍA 2 – DIETA PALEO

### Desayuno

Bol de macedonia de frutas variadas y un vasito de zumo de manzana.

### Media Mañana

Un puñado de avellanas.

### Comida

Tortilla de espárragos con 2 huevos y con ensalada de zanahoria y manzana rallada.

### Media Tarde

Una pieza de fruta fresca.

### Cena



Fajitas de pollo con guacamole y salsa especial.

### DÍA 3 – DIETA PALEO

#### Desayuno

2 huevos cocidos + 2 lonchas de jamón serrano o york (no envasados) y un vasito de zumo de arándanos.

#### Media Mañana

Un puñado de almendras.

#### Comida

Ensalada de pollo y vinagreta.

#### Media Tarde

Zumo de frutas del bosque y una manzana.

#### Cena

Berenjenas asadas con merluza al vapor y una manzana asada.

### DÍA 4 – DIETA PALEO

#### Desayuno

50 gramos de arroz blanco con 2 lonchas de jamón york (no envasadas) y un vasito de zumo de naranja.

#### Media Mañana

Un puñado de nueces.

#### Comida

Verduras variadas y 200 gramos de lomo de cerdo.

#### Media Tarde

Zumo de pomelo y una pieza de fruta a elegir.

#### Cena

Revuelto de langostinos y gamas con verdura variada.

## DÍA 5 – DIETA PALEO

### Desayuno

Revuelto de 2 huevos con espárragos y un vasito de zumo de manzana.

### Media Mañana

Un puñado de avellanas.

### Comida

Hamburguesa 300 gramos con patata cocida.

### Media Tarde

Una pieza de fruta fresca.

### Cena

Brocheta de pollo, pimiento verde, cebolla, unas rodajas de piña a la plancha o natural.

## DÍA 6 – DIETA PALEO

### Desayuno

2 huevos cocidos + 2 lonchas de jamón serrano o york (no envasadas) y vasito de zumo de arándanos.

### Media Mañana

Un puñado de almendras.

### Comida

\*Espaguetis con calabacín y mejillones al vapor.

### Media Tarde

Una pieza de fruta fresca.

### Cena

Lubina o dorada a la plancha con verduras variadas.

## DÍA 7 – DIETA PALEO

### Desayuno

50 gramos de arroz blanco con 2 lonchas de jamón serano o york (no evasadas) y un vasito de

zum de naranja.

#### Media Mañana

Un puñado de anacardos.

#### Comida

Verduras variadas y 200 gramos de lomo de cerdo.

#### Media Tarde

Una pieza de fruta fresca.

#### Cena

Tortilla de atún y alcachofas.

- El sexto día se incluye como comida principal un plato de pasta. A pesar de que la pasta no se comía en aquella época se ha demostrado que añadir un aporte extra de hidratos de carbono a esta dieta paleolítica la hace más saludable y equilibrada aún si cabe. En realidad la opción de añadir la pasta es una variante que no todo el mundo comparte, pues también se ha estudiado mucho sobre la incorporación de los hidratos de carbono a la dieta paleo para adaptarla a personas deportistas que necesitan un aporte extraordinario de glucógeno. Para más información puedes [ver este post sobre la dieta paleo adaptada para deportistas con hidratos de carbono.](#)

Por cortesía de:

[www.TOMADIETA.com](http://www.TOMADIETA.com)