



¿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 Doctor Walter L. Voegtlin cuando en el año 1975 publicó su libro "La dieta de la edad de piedra".

Y os preguntarán... *¿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, quínoa, 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

Y os preguntaréis;

¿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.

El porqué de no consumir legumbres

Siempre nos han dicho que debemos comer legumbres, que son buenísimas que nos aportan proteínas *¿pero qué tipo de proteínas nos aportan y en qué cantidad?* Realmente nos aportan **proteínas** pero en comparación con la carne o el pescado poca proteína y de menor calidad para nuestro organismo, como ya sabes las proteínas de alto valor biológico son de procedencia animal, no vegetal.

No quiero que con ello pienses que las legumbres son un alimento perjudicial, que no lo son, pero no son tan buenas como dicen, simplemente

nos hemos quedado con la información positiva sobre ellas pero ...
¿alguien te ha contado qué tienen de malo las legumbres? Aquí lo vas a poder descubrir.

En primer lugar debemos destacar el contenido en **lectinas** que poseen las legumbres. Las lectinas son unas proteínas que se encargan de la protección de la planta y éstas son perjudiciales para nuestra salud puesto que nos causan malestar intestinal. Estas proteínas desaparecen, según diversos estudios, al cocer las legumbres durante alrededor de 15 minutos.

En segundo lugar hablaremos sobre la presencia de **fitatos** en las legumbres, los fitatos son conocidos como los antinutrientes, unos componentes que **impiden la absorción minerales**. En el caso de las legumbres, de las que siempre nos han dicho que son fuente de hierro y fibra, estos elementos impiden su correcta absorción por parte de nuestro organismo, y aunque se ha demostrado que parte de los fitatos desaparecen cuando ponemos a remojo las legumbres durante más de 8 horas, hemos de destacar que desaparecen sólo una parte.

Los fitatos se encuentran en la parte fibrosa de los alimentos, y aunque aportan gran cantidad de fósforo, se ha demostrado que nuestro organismo **no puede digerirlos** porque no tenemos una enzima llamada fitasa que es la encargada de hacerlo y es por ello que cuando consumimos legumbres nos producen [gases](#), hinchazón o flatulencias.

Además los últimos estudios revelan que los fitatos hacen que el **calcio, magnesio, hierro y zinc** no se absorban correctamente porque éstos se adhieren a dichos minerales y los expulsan de tu organismo.

Los **fitatos** no están presentes sólo en las legumbres, también los **frutos secos** los poseen y las **semillas** también y aunque resisten bien las altas temperaturas, podemos eliminarlos parcialmente poniendo a remojo los alimentos durante más de 8 horas. Es por ello que aconsejamos poner a remojo las semillas durante un tiempo prolongado para poder aprovechar todos sus nutrientes, con los frutos secos ya es un poco más difícil, dado que ponerlos a remojo no es una buena opción en algunos casos.

- Hemos de destacar que los últimos estudios epidemiológicos revelan que hacen falta grandes cantidades de fitatos en la dieta para que se produzcan déficits considerables de minerales.

¿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 aquéllas 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**.

¿Las grasas son malas?

Al igual que hay diferentes tipos de proteínas (de origen animal o vegetal) diferentes tipos de hidratos de carbono (de absorción rápida o lenta), [no todas las grasas son iguales](#), puedes informarte más en este post, debemos aprender a elegir las grasas que más nos conviene según nuestras necesidades, porque no nos olvidemos que las grasas son necesarias para un correcto funcionamiento del organismo.

Determinadas evidencias científicas han demostrado que dietas ricas en grasas monoinsaturadas (omega-9) y poliinsaturadas (omega-3 y omega-6) reducen de forma notoria los casos de obesidad, cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Por tanto; ¿Qué alimentos son una buena fuente de grasas saludables? Los frutos secos (nueces, avellanas, almendras, pistachos), semillas, aguacates, aceite de oliva, pescados y **en este caso la carne de animales libres**.

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 sobre todo 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 como mínimo tres veces al día**, puedes prescindir del almuerzo y merienda si te sientes saciado y consideras que no lo necesitas.
- **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 mucha 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.

¡Pon a prueba tu instinto cazador y conseguirás comer sano y natural como los auténticos hombres del paleolítico!

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 para obtener una mayor RESOLUCIÓN, después la puedes descargar e imprimir.

[Lista de la Compra Paleo](#)

LISTA DE LA COMPRA

Más info sobre la dieta Paleo:

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

¿En qué consiste el estilo de vida Paleo?

Realmente cuando decidimos hacer dieta, bien para perder peso o bien para sentirnos mejor con nosotros mismos por el hecho de **modificar hábitos de vida** que nos ayuden a conseguir un mayor estado de salud, pensamos siempre en una dieta fijando una duración; un tiempo delimitado, y esto es uno de los principales errores entorno a la nutrición saludable.

La dieta Paleo, es un estilo de vida que pretende **alejarte de los alimentos que no benefician a tu salud** y acercarte a un plan de vida basado en aquello que te aporta beneficios para tu salud por ello no tiene una duración determinada, pretende que se lleve a cabo de forma prolongada, pretende enseñarte a comer bien, a comer lo que tu cuerpo necesita y lo mejor para ti.

Básicamente es un estilo de vida que se acerca a la **vida natural** alejándonos de la manipulación excesiva a la que son sometidos ciertos alimentos para nuestro consumo, una vida que cada vez está más adulterada; por ello la vida paleo nos aporta tantos **beneficios** como te hemos comentado anteriormente, porque pretende que comas de la forma más natural, como lo hacían nuestros antepasados.

Está claro que la vida evoluciona y avanza, los estudios sobre nutrición nos ponen en el camino de la salud, pero hemos de decir que por el momento los últimos **estudios** sobre la aplicación de la **dieta Paleo** afirman que es una tendencia **saludable y segura**.

Creo que no hacen falta más **razones** para que te vuelvas paleo, pero si aún no estás convencido, sigue leyendo este post con toda la información necesaria para llevar una **vida sana**, además incluye un menú semanal para que puedas empezar a disfrutar de todos sus beneficios.

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 de calabacín con salsa de tomate y atún.

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 zumo 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.

- 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, es una de las variantes de la dieta paleo, así que puedes modificar tu menú añadiendo un plato de pasta o arroz a la semana si lo deseas.

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](#).

¿Y si me salto la dieta? Todos somos personas, salimos a cenar fuera, nos relacionamos... y ello puede provocar que nos saltemos la dieta. Si tienes la opción de comer sano, hazlo. Si un día te la saltas no pasará nada, es preferible que te la saltes un día comiéndote una paella o un postre lácteo a que te la saltes un poquito cada día. Es decir, vale la pena que te cuides la mayor parte del tiempo posible.

*Si te haces paleo, cuidas tu salud; si te saltas la dieta un día no pasa nada, pero trata de **cuidarte al máximo** y siguiendo la dieta paleo lo harás. Hay personas por ejemplo, que no imaginan su vida sin los cereales, sobre todo por el pan, pero cuando eliminan estos alimentos de su dieta la mejoría es indiscutible en multitud de aspectos. Los cereales y sobre todo el gluten, tienen una acción inflamatoria en el organismo y produce el empeoramiento de los síntomas de multitud de enfermedades, por ello es una buena idea intentar eliminarlos, pruébalo.*