

DIETA PALEO

La guía definitiva
de la
vida paleolítica moderna

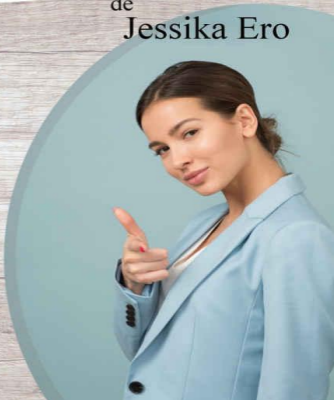
PARA PERDER PESO Y
DISFRUTAR DE UNA VIDA SANA

Jessero

de
Jessika Ero

EDICIÓN
2018
INCLUYE

- + 4 Pósters para imprimir
- + Paleo dieta para Deportistas
- + Regimen para Celiacos
- + Alimentos Permitidos



Índice de contenido

Introducción

Comencemos por el comienzo

¿Qué es Paleo?

Un estilo más sano y natural

Una dieta muy glamurosa

Un poquito de historia (pero muy poquito)

Érase una vez...

Recolectando el alimento de la vida

Del Paleolítico a la era actual

La Dieta Nativa

[Re]Aprendiendo a comer

Mi Tener Hambre. Mi Comer Gran Búfalo.

El tipazo sexy de un Homo

Erectus

Temporada de mamuts

Cuando el estómago ruge como un cavernícola

Un cuádriceps de piedra

Violencia de genes

Lucha de dietas: Comparativa de las diferentes dietas

Dieta vegetariana

Dieta Cetogénica

Dieta Alcalina

Dieta hipocalórica

Dieta Dukan

Estudios Científicos que comprueban (y desmienten) la dieta Paleolítica

Para los que sufren sobrepeso...

[Para los diabéticos...](#)

[Para los pacientes con cardiopatía isquémica...](#)

[Los cereales y las enfermedades cardiovasculares...](#)

[Dieta Paleo vs Dieta Occidental](#)

[¿No lo has comprendido? Yo te lo explico...](#)

[Pros y Contras de la dieta](#)

[Paleolítica](#)

[Pro: Beneficios cardiovasculares](#)

[Contra: Lo natural se paga](#)

[Pro: Beneficios metabólicos](#)

[Contra: Falta de carbohidratos](#)

[Pro: Beneficios gastrointestinales](#)

[Contra: Escepticismo prehistórico](#)

[Pro: Disminución del peso corporal](#)

[Lista de Alimentos Permitidos](#)

[Dieta paleolítica en deportistas](#)

[y atletas](#)

[Dieta paleolítica para celíacos](#)

[Hacer la dieta Paleolítica Paso a Paso](#)

[¡Nos vamos al paleo-restaurante!](#)

[Plan de 30 días](#)

[FAQ – Vuestras Preguntas](#)

[Frecuentes](#)

[Si no tomo lácteos, ¿De dónde consigo el calcio?](#)

[¿La miel es paleo?](#)

[¿Qué puedo usar para endulzar mis recetas?](#)

[¿La mantequilla es paleo?](#)

[¿Que le aconsejarías a alguien que está](#)

empezando, Jessika?

¿Puedo beber alcohol?

Referencias bibliográficas

Descargo de responsabilidad

El presente libro y toda la información contenida en él está orientada a proporcionar información fiable y exacta sobre el tema que trata. Todos los conocimientos incluidos en este ejemplar son considerados divulgativos y como mera fuente de entretenimiento. La información contenida en este libro no sustituye, en ningún modo, el diagnóstico o valoración de un profesional cualificado, por lo que la información proveída en este libro no debe ser utilizada para diagnosticar, tratar, prevenir, ni curar cualquier enfermedad o condición sin la aprobación de su médico u otro profesional titulado. Bajo ningún concepto el autor podrá ser considerado responsable de cualquier dolencia, enfermedad o cualquier tipo de perjuicio o daño ocasionado por la aplicación de los métodos contenidos en este libro. Es imperativo que el lector visite a un

profesional cualificado (médico, nutricionista, etc...) antes iniciar cualquier cambio en su régimen alimenticio. Con la compra y lectura de este libro, el lector acepta toda la responsabilidad ante posibles perjuicios y, por tanto, el autor del presente libro queda excluído de toda responsabilidad.

Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial del presente libro ya sea física o electrónicamente. Todos los derechos reservados

**Icons designed by Freepic from
Flaticon**

**Iconos diseñados por Freepic de
Flaticon**

Copyright © Todos los derechos reservados

www.jessikaero.com

Introducción

¡Por fin nos conocemos! Deja que me presente; soy Jessika Ero, autora bestseller en libros de dietética. Durante más de una década he dedicado mi vida al estudio e investigación de las diferentes dietas, en la cual he tenido el privilegio de aprender lo bueno y lo malo de cada una de las dietas del mercado (*¡y mira que hay unas cuantas!*). Y este libro que tienes en tus manos es la culminación de todo este trabajo. Un lugar donde he volcado todos mis conocimientos y experiencias que he adquirido a lo largo de mi vida. Así pues, es mi objetivo guiarte e iluminarte a través de tu nueva aventura

con la dieta paleo de la forma más amena y divertida posible.

A través de los diferentes capítulos de este libro voy a enseñarte en qué consiste la dieta paleolítica, que beneficios (*y qué perjuicios*) tiene, y cómo implementarla en tu vida. Además, te enseñaré paso a paso cómo mejorar tu salud y perder los kilos que te sobran con el estilo de vida que está revolucionando el panorama nutricional mundial ¿Que te parece? Suena interesante, ¿verdad? ¡Pues prepárate porque tu vida está a punto de dar un giro de 360 grados!

Por si en cualquier punto de la lectura te

surge alguna duda, quiero darte mi correo electrónico. Si, para ti. Así podrás consultarme cualquier duda que tengas, ¿vale? Esto no tiene trampa ni cartón. No voy a robarte la identidad ni a escuchar música de tu cuenta de iTunes. Primeramente porque es imposible hacer eso con sólo una cuenta de correo (*si se pudiera hacer eso, piensa en cuántísima gente o páginas webs tienen tu correo*). Te ofrezco mi dirección de correo porque ese ha sido siempre la clave de mi éxito. Hace ya unos cuantos años que publiqué mi primer libro y, desde ya entonces, sabía que si quería dar un servicio de calidad a mis lectores, tenía que escucharles. Poco a poco fui creando una comunidad

que hoy en día se ha convertido en una familia que cuenta con más de 4.500 miembros. Somos la familia Jessika Ero (*modestia aparte por usar mi nombre*).

Gracias al contacto directo con mis lectores, pude ir mejorando mis libros e ir creando poco a poco nuevos materiales con los que llevar la experiencia de la lectura a otro nivel. El Pack Regalo que has visto al principio es un gran ejemplo de ello. A medida que vosotros leáis mis libros, muchos empezasteis a pedirme materiales extra, como listas de alimentos permitidos, tablas de valor nutricional, etc... Y de esas ideas surgió el Pack Regalo, que ahora ofrezco de forma gratuito a mis

lectores para que disfruten de su dieta al máximo. Además, de vez en cuando me enviáis correos de apoyo y gratitud muy bonitos, ¡y eso me encanta!

Así que allá va. Si tienes cualquier consulta, duda o sugerencia, no dudes en enviarme un e-mail a info@jessikaero.com. Además, puedes visitar mi web www.jessikaero.com para descubrir mis otros libros y productos de dietética en oferta. Y no olvides descargar tu Pack Regalo en www.jessikaero.com/pack-regalo.

Ahora sí, te dejo con esta guía definitiva a la dieta paleo.

Comencemos por el comienzo



Como ya decía el Sombrero Loco, “*no hay mejor lugar para empezar que el comienzo*”. Y nuestro comienzo comienza en el comenzamiento de los tiempos. Me refiero a aquellos turbios y borrascosos periodos dónde el ser humano disfrutaba de una vida sedentaria, recolectando bayas y cazando animales salvajes (*¡o intentando no ser cazado, al menos!*). Una vida sencilla y peligrosa. Una sociedad tan simple que, aunque sea difícil de imaginar, no se pasaba el día

subiendo fotos de sus pinturas rupestres a Instragram. Nos remontamos a la era paleolítica. Y para ser más específicos, a la dieta paleolítica.

La dieta paleolítica es un estilo de alimentación que se basa en el consumo de alimentos similares a los que ingerían nuestros ancestros durante la edad de piedra. Este estilo de alimentación se sustenta sobre el hecho de que nuestra especie tiene una genética orientada a la asimilación de los nutrientes provenientes de vegetales y carnes. Es decir, que cuando el hombre desarrolla procesos como la agricultura y la cría de animales, incorpora en su alimentación

productos como los cereales y los lácteos, contra los cuales no cuenta con sistemas metabólicos para su adecuado procesamiento. Ésto se traduce en el desarrollo de alergias e intolerancias alimentarias, procesos inflamatorios crónicos y el desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del tipo autoinmunes.¹

Por lo tanto, esta dieta se caracteriza por favorecer el consumo de vegetales, frutas de la estación, frutos secos y carnes, eliminando de la alimentación los cereales, los productos lácteos, así como cualquier tipo de alimento procesado (*¡olvídate de mojar los*

Donuts en la Coca-Cola, amigo!). El gran problema de evitar estos alimentos es que muchos de ellos son la base de la alimentación occidental. De hecho, los cereales se ubican en la base de la pirámide nutricional (*sí, esa pirámide con los diferentes tipos de comida que tantas veces has visto en la tele*), y, además, están incluidos en estilos de alimentación considerados saludables, como es el caso de la dieta mediterránea². ¡Vaya contrariedad!, ¿no crees? Es por esto que varias asociaciones y grupos de nutricionistas llevan tiempo proponiendo una remodelación de la pirámide nutricional actual ya que su base, que corresponde a

los cereales, está ampliamente relacionada con factores como la obesidad y la diabetes del adulto (*o eso argumentan ellos. Más adelante veremos si es verdad*).

¿Qué es Paleo?

Independientemente de la guerra Cereales-SI vs Cereales-NO, lo que es innegable es que la dieta paleo promueve un estilo de alimentación sano y natural. Este régimen enfatiza la ingesta de productos naturales, sin aditivos ni preservativos y fomenta el consumo de alimentos crudos, o cocinados de forma suave, preferiblemente asándolos o cocinándolos en agua o al vapor. El objetivo principal de estas recomendaciones es que nuestro cuerpo absorba la mayor cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes, grasas

saludables y fibra vegetal que tienen unos beneficios incalculables para la salud.

Pero la dieta paleolítica no sólo atañe a lo que comemos, sino también a la comida que come lo que comemos (*te invito a una paella si repites la frase anterior tres veces a toda velocidad*). Me estoy refiriendo a la carne proveniente de animales alimentados de forma natural, al aire libre, con pastos naturales y sin excesos de cereales ni aplicación de hormonas para acelerar su crecimiento y aumentar su peso. Y es que la industrialización en la cría de los animales para consumo ha llevado a un

cambio en la composición de las proteínas y las grasas que estas carnes aportan a nuestro organismo. Es decir, que la carne de mamut era mucho más sana que la carne de vaca actual.

Entonces, es obvio imaginar que en la dieta paelo quedan completamente prohibidos los productos refinados como los azúcares y las harinas y cereales, así como los edulcorantes, colorantes, saborizantes y todos los “*antes*” industriales, cuyo consumo se ha asociado a gran número de trastornos de la salud.

Un estilo más sano y natural

Para que quede claro, el régimen paleolítico se puede resumir en un simple principio: Comer Comida Real. Es decir, alimentos que puedan extraerse directamente de la naturaleza. Ahora puedes estar pensando *“¿pero que me tengo que poner yo a recoger manzanas del campo para poder comer?”*. ¡Pues no! No todo el mundo quiere vivir como el hombre de las cavernas. No es imprescindible vivir en una cabaña de barro y vestir un taparrabos para poder seguir el estilo de vida paleo (*¡Oye! Que aquí no se discrimina a nadie. Si tu eres de los que vas en taparrabos al*

supermercado... ¡jole tú!). Lo que sí que podemos hacer es aprender de cómo vivieron nuestros ancestros y de cómo su alimentación los hacía más fuertes y sanos.

Por esta razón quiero que te quede claro desde el principio: Paleo no es una dieta, sino un estilo de vida. Realmente espero que este libro (*junto a todos los extras que incluye en el Pack Regalo*) te sirvan para adentrarte en este apasionante mundo Paleo. No es ningún secreto que yo me siento muy orgullosa de pertenecer a la familia Paleo, porque de todas las dietas ahí fuera, es la única que nos acerca realmente a la

composición nutricional a la que estamos genéticamente adaptados (*eso te lo explicaré más adelante*). La gente me pregunta, en tono de burla, si soy una mujer de las cavernas. Yo les respondo: “*UH! UH! AH! AH!*”.

Y es que el estilo de vida paleo no requiere de ningún conteo de calorías, ni caros suplementos, ni entrenamientos espartanos, ni sacrificios de intestino de cabra en un altar a los dioses. Respetando los principios de la vida paleo que estás a punto de descubrir, no sólo te ayudará a conseguir el cuerpo perfecto que buscas, sino que además lo harás comiendo sano y quedándote

saciada de comida. Una vez más: ¡Pasar hambre no adelgaza. Comer sano sí!

Una dieta muy glamurosa

Antes de empezar a sacar todo el meollo la dieta paleo, vamos con un poco de cotilleo (*que, ¡seamos sinceros!, a todos nos gusta*).

La dieta paleolítica es un estilo de alimentación que ha tenido una gran acogida por parte de los famosos y deportistas. Como verás en las próximas páginas, es un estilo de alimentación que permite mantener un aporte de proteínas y un nivel de energía que favorece la práctica de varios tipos de deporte, así como de la actividad física aeróbica y de resistencia que se realiza para disminuir el peso corporal y mantener

una buena figura.

Todo esto ha echo que la dieta paleo se convierta en un régimen extremadamente popular entre los famosos, que procuran mejorar su aspecto físico para ganar mayor popularidad entre sus fans y seguidores. El momento de este estilo de alimentación llego en el año 2006 y a partir de allí ha logrado mantenerse en lo alto de las listas dietéticas.

¿Tienes curiosidad por saber quienes se han declarado fervientes fans de la dieta paleolítica? Dile al cotilla que llevas dentro que tome nota:

- Aaron Rodgers
- Beyoncé
- Carmelo Anthony
- Dwayne Wade
- Eva La Rue
- Grant Hill
- Jessica Biel
- LeBron James
- Matthew McConaughey
- Megan Fox
- Miley Cyrus
- Natalie Portman
- Novac Djokovic
- Uma Thurman

Ahora si, ¡basta de chismorreos!

Pongámonos manos a la obra y empecemos a descubrir el increíble estilo de vida de nuestros antepasados.

In poquito de historia (*pero muy poquito*)



Lo sé, lo sé... A ti te interesa la dieta paleo y no leer sobre la era Paleolítica. Y yo quiero explicarte todo lo que necesitas saber sobre este régimen, por eso es necesario que hablemos un poco de historia. Pero no te preocupes, te prometo que lo haré breve y ameno, ¿vale? Recuerda que no pretendo que conviertas en un PhD de Harvard, sino

que entiendas de dónde surge la dieta paleolítica, si tiene algo que ver con la alimentación real del hombre paleolítico y su efecto en nuestro organismo ¿Todos listos? ¡Adelante!

Érase una vez...

La era paleolítica fue la etapa de la humanidad conocida vulgarmente como el periodo del hombre de las cavernas o la edad de piedra. La palabra “*Paleolítico*” proviene del griego y significa “*Piedra Antigua*”, en contraposición al “*Neolítico*” o “*Piedra Nueva*”. ¿Y Que diferencia estas dos piedras de la historia? Su alimentación y organización social. En el paleolítico, el hombre era predominantemente nómada, es decir, se desplazaba de un lugar a otro en busca de recursos, alimentos y resguardo. En el neolítico, el ser humano se asentó en un territorio

donde empezó a cultivar la tierra y criar animales para su consumo. Con el cambio del Paleolítico al Neolítico, dejamos de ser tribus sedentarias aisladas y pasamos a vivir en comunidad.

¿Y cuál de las dos *piedras* nos interesa? ¡Pues la Paleolítica! El paleolítico corresponde al periodo más largo de la existencia del hombre, extendiéndose desde 2,8 millones de años hasta hace 12 mil años (*¡Ahí es nada!*). Para que te hagas una idea, si representáramos la historia del ser humano en un día, el paleolítico serían las 23 primeras horas, el neolítico (*y las etapas sucesivas*)

tomaría 59 minutos y medio y la Historia (*desde la invención de la escritura hasta el día de hoy*) representarían tan solo unos 30 segundos. Esto te hace sentir bastante insignificante, ¿verdad?

Bien, pues durante esta etapa la alimentación se basaba, principalmente, en los productos obtenidos mediante la caza y la recolección. Al inicio de la etapa paleolítica, la caza se limitaba a animales pequeños como insectos, reptiles y roedores, pero a medida que desarrollaron herramientas más eficaces pudieron cazar presas de mayor tamaño y pescar animales acuáticos. La recolección les permitía obtener

principalmente vegetales comestibles como raíces, tubérculos, cortezas de plantas, brotes, frutas y semillas. También se han encontrado hallazgos que indican que el hombre de aquel entonces llegó a ser carroñero, es decir, que se alimentaba de animales muertos (*¡tranquila que la dieta paleo no va de comer ratas muertas ni nada por el estilo! ¡No te asustes!*).

Durante esta etapa, el hombre consiguió también el control del fuego, lo que contribuyó a mejorar su alimentación al poder cocinar los alimentos, especialmente las carnes, lo que les permitió un mayor consumo de proteínas

y de carbohidratos complejos y conseguir un mayor desarrollo físico.⁶

colectando el alimento de la vida

Como ya hemos visto, la dieta del hombre prehistórico se basaba en una combinación de los alimentos disponibles en la naturaleza, principalmente carne y vegetales. Los expertos han estimado que su ingesta suponía unas 3000 Kcal diarias. Para que te hagas una idea, en España la media es de 1820 Kcal mientras que el promedio mundial es de 2760 Kcal al día.

El hombre del paleolítico no consumía cereales, granos, legumbres, productos

lácteos, aceites, sal ni azúcar. Su alimentación se resumía, básicamente, en:

- Vegetales crudos
- Tubérculos
- Raíces
- Frutas estacionales
- Frutos secos
- Carne
- Pescado
- Huevos
- Miel

¡Ya está! ¿Ves? No ha sido para tanto. Te prometí que la lección de historia sería corta y lo ha sido. Ahora ya sabes

lo justo y necesario para que entiendas quiénes eran los hombres paleolíticos y por qué vamos a hablar sobre ellos a lo largo de este libro. Una vez hechas las presentaciones (*lector-hombre de las cavernas, hombre de las cavernas-lector*), continuemos con la lección.

Del Paleolítico a la era actual



La Dieta Nativa

Cada sociedad ha ido evolucionando y adaptando su alimentación a los factores medioambientales. Depende de tus recursos, tu dieta será de una forma u de otra. Para que lo entiendas, la dieta mediterránea no es sana *per se*, sino por los maravillosos alimentos y productos que el clima y el paraje mediterráneo brinda a sus cultivos. Es por eso, que la alimentación mediterránea es tan diferente a la del norte de Europa, a la latina o a la asiática. Cada tierra posee ciertas propiedades de cultivo y cada grupo poblacional se ha adaptado a ellas.

Eso es lo que se denomina Dieta Nativa. En otras palabras, la Dieta Nativa es la forma tradicional de alimentarse de un grupo específico de personas. Es obvio que con la globalización, la dieta nativa se ha ido modificando con la exposición a otras culturas. Pero eso no es algo nuevo. A lo largo de la historia, cada conquista, cada colonización, cada invasión o, simplemente, con los movimientos migratorios de la población, han ido alterando los hábitos alimenticios de los pueblos, creando un abanico casi infinito de posibilidades.

Pero los cambios bruscos en la

alimentación en los que se han incorporado alimentos con los que ancestralmente no se había tenido contacto, propician una serie de manifestaciones que obedecen a trastornos de la salud relacionados con la falta de mecanismos adecuados para su procesamiento¹³. Por ejemplo, hoy en día no supone ninguna sorpresa encontrar bandejas de cerdo o mallas de naranjas en cualquier supermercado latino. Pero esos alimentos fueron llevados allí tras el descubrimiento del Nuevo Mundo por Colón. ¿Crees que el estómago de un indígena precolombino estaba preparado para digerir las grasas de un buen plato de cerdo? ¡Por

supuesto que no! ¿Crees que los reinos medievales europeos estaban dispuestos a procesar los beneficios nutricionales del cacao que trajeron los conquistadores? ¡Nanai de la china!

El hombre del paleolítico desconocía las enfermedades que sufrimos la población actual: resistencia a la insulina, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, elevación de los niveles de azúcar y grasas en la sangre, infartos cardíacos, accidentes cerebrovasculares.... Estos trastornos no constituían, con toda seguridad, ningún problema de salud para esa población ni afectaban su expectativa de vida.¹¹ Pero

hoy en día si que suponen un problema. Y uno muy gordo. Porque ya no queda nada (*o casi nada*) de la Dieta Nativa de la que nos beneficiábamos hace unos cuantos miles de años.

Esta es la principal razón por la que la dieta paleolítica restringe algunos alimentos, ya que considera que nuestro organismo no procesa dichos alimentos tan bien como los alimentos esenciales de nuestros ancestros y, por esa razón, hemos desarrollado una gran cantidad de problemas de salud que no existían en la antigüedad.⁷

[Re]Aprendiendo a comer

Debido al cambio en la Dieta Nativa, el genoma humano ha sufrido algunas mutaciones a lo largo de la historia que se han transmitido de generación en generación y que han llevado a que se desarrollen fenómenos como una mejor tolerancia a determinados alimentos. Un muy buen ejemplo de ello, es la mejor digestión de alimentos como los derivados lácteos y los cereales.

Estas mutaciones, aunque suponen cambios microscópicos en la información genética de nuestra especie, representan un impacto gigantesco en

nuestra adaptación a las nuevas condiciones del entorno. En otras palabras, las mutaciones del genoma llevan a la protección frente a determinados agentes desconocidos, lo que se traduce en adaptación y, por ende, en supervivencia. Uno de los cambios más importantes para el desarrollo del ser humano fue la capacidad de tolerar grandes cantidades de cereal.

El hombre del Paleolítico si que comía cereales, pero en cantidades escasas y siempre y cuando los encontrara en forma salvaje por recolección. El desarrollo de la agricultura permitió

tener una mayor disponibilidad de cereales para incorporarlos a la alimentación cotidiana en el neolítico, hábito que se ha mantenido hasta el día de hoy. Debes tener en cuenta que, actualmente, los cereales como el trigo, el maíz y el arroz representan entre el 40% y el 90% de nuestros requerimientos energéticos diarios, y sin embargo, ignoramos las frutas y los vegetales. De hecho, como hemos hablado antes, los cereales constituyen la base de la pirámide alimentaria que aún se encuentra vigente.⁷

La verdad es que, en apenas 10.000 años, hemos pasado de no comer

cereales a transformarlos en la base de nuestra dieta. ¿Recuerdas cuando hemos puesto la evolución humana en un reloj de 24 horas? Pues esos 10.000 años suponen a penas un par de minutos. ¡Nos hemos pasado un poquito!, ¿no crees? Hemos hecho un cambio tan brusco en nuestra alimentación que muchos grupos humanos aún no han llevado a cabo las adaptaciones para tolerar los cereales adecuadamente, lo cual explica, en parte, la pandemia de diversos trastornos de la salud derivados de su consumo.^{[14,15](#)}

Entonces, ya no cabe duda: cuando se reduce la ingesta de alimentos modernos

como los cereales, azúcares y otros carbohidratos simples y se sustituyen por las plantas y animales que comían nuestros ancestros, nuestro cuerpo empieza a quemar grasa como principal fuente de energía.

¿Tener Hambre. Mi Comer Gran Búfalo.

Todo este rollo de los cambios alimenticios y su repercusión en las enfermedades actuales puede explicarse de forma clara gracias a los indios nativos americanos.

¿Sabías que, en países como los Estados Unidos, las poblaciones más susceptibles al desarrollo de diabetes tipo 2 son los indios americanos y los nativos de Alaska? (*¡curioso!, ¿no crees?*). Estas poblaciones tienen hasta dos veces más de probabilidades de recibir un diagnóstico de diabetes que

grupos raciales como los blancos.¹⁶ ¿Y a qué se debe esto? Pues resulta que estas tribus basaron su alimentación en un estilo paleolítico pero mantuvieron este régimen incluso más allá de la era paleolítica, ya que estaban aislados del resto de sociedades más avanzadas.

Cojamos como ejemplo a los indios americanos Pima. Éstos, tras una gran pelea, se dividieron en dos grandes grupos; unos se asentaron al norte de Arizona, adaptando un estilo de vida más integrado a la vida moderna, y los otros se dirigieron al sur, donde conservaron sus tradiciones, en especial su alimentación basada en productos

obtenidos a partir de la cacería y la recolección. Pues bien, unos estudios publicados en 2015 por el doctor Leslie O. Schulz (*Universidad de Arizona*) revelaron que los grupos asentados al norte presentaban una mayor incidencia de obesidad, hipertensión y diabetes en relación a sus hermanos del sur. Ellos fueron los primeros en introducir alimentos como los cereales y los lácteos en su alimentación, lo que explica su alta incidencia de diabetes.¹⁷

Otro ejemplo que también te gustará es el de los aborígenas Naruanos. Verás, en el pacífico sur hay una isla llamada Nauru, donde habitan los Naruanos, una

tribu que recibió la visita del primer hombre blanco alrededor de 1888. Pues bien, en 1979, se publicó un artículo en la revista *Diabetes Care* que constataba los Naruanos tenían una alta prevalencia de obesidad y diabetes. Para ser más concisos, los estudios indicaban que un 40% de los mayores de 20 años eran diabéticos. Este dato contrasta con los estudios que muestran un índice bajo de diabetes en otras tribus del pacífico que nunca han sido colonizadas.^{[18](#)}

El tipazo sexy de un Homo Erectus



Hasta ahora hemos visto cómo vivían y cómo se alimentaban nuestros ancestros. Ahora ya sabes que muchos de los problemas de sobrepeso actuales tienen su raíz en los cambios alimenticios producidos desde que el ser humano empezó a labrar la tierra. Pero todavía no sabes por qué esa alimentación era tan re-que-te-buena. ¿Cómo conseguía el hombre del paleolítico un cuerpo 10 si en aquel entonces no existía la operación bikini? ¿Qué factores la

convertían en una super-dieta? ¡Vamos a
ello!

Temporada de mamuts

Un elemento clave que tuvo gran impacto en la alimentación durante el paleolítico fue la variación estacional de la disponibilidad de los alimentos. Al igual que nos pasa a nosotros en el supermercado, el hombre paleolítico debía adaptarse a las frutas y verduras que encontraba a su paso. Dependiendo de la época del año, podía encontrar alimento de mejor o peor calidad.

Esto llevó a que en las zonas tropicales hubiese un mayor consumo de carbohidratos provenientes de frutas y vegetales, mientras que en las regiones

frías del norte la principal fuente de calorías fueran los productos de origen animal.²⁰ Además, en algunas épocas del año, los animales cuentan con una mayor cantidad de tejido adiposo (*osea, grasa*), por lo que el aporte de nutrientes podía incrementarse hacia el final del otoño.

De esta manera, se entiende que el aporte de nutrientes de nuestros ancestros era muy equilibrado ya que era la propia madre naturaleza la que se encargaba de regular la cantidad de alimento disponible. Es decir, que ningún hombre paleolítico podía repetir de plato si le había gustado el mamut

que había cocinado su querida esposa paleolítica. Gracias a dios que hoy en día podemos repetir de mamut tantas veces como queramos si vamos a un buffet libre (*lomo de mamut a la plancha con alitas de dodó fritas.... mmmmmm.... se me hace la boca agua*)

ndo el estómago ruge como un cavernícola

Otra diferencia importante entre el periodo paleolítico y el actual es que, en aquel entonces, todavía no había un Mercadona en cada esquina (*“un Walmart en cada esquina” si me lees desde México*). Por eso había épocas en que las pobres tribus paleolíticas sufrían mucha (*pero que mucha*) hambre. Había mil motivos para no poder cenar un día cualquiera: períodos de escasez, agotamiento de los recursos vegetales, la falta de éxito en la cacería... Cuando se daba alguna de estas circunstancias, las poblaciones

entraban estado de ayuno.

Por culpa de las variaciones estacionales del punto anterior y las épocas de ayuno, nuestro organismo desarrolló varias adaptaciones del metabolismo que garantizaron el correcto funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas con un consumo energético mínimo, que estaba orientado a garantizar las funciones vitales básicas.

El cuerpo humano, que es muy sabio, aprendió a usar los recursos disponibles para no morir de hambre y adquirió nuevos mecanismos para cuando el ayuno se alargaba en el tiempo. Este es

un resumen de lo que hace tu cuerpo cuando no le das de comer:

- ***Primeras 4 horas de ayuno:*** Se utiliza la glucosa (*azúcar*) en sangre a un ritmo de 6 gramos por hora para mantener el cuerpo funcionando, mientras que se acumula su exceso en forma de glucógeno en el hígado y el músculo.
- ***Entre las 4 y 16 horas de ayuno:*** El glucógeno pasa a ser la fuente principal para reponer los niveles de glucosa en sangre (*mediante un proceso llamado glucogenólisis*). Es decir, nos alimentamos de las

reservas de azúcar del cuerpo.

- ***Entre las 16 y 36 horas de ayuno:*** Los cambios hormonales producidos por la falta de glucosa estimulan la degradación de las proteínas musculares con la finalidad de liberar aminoácidos que serán empleados para producir más glucosa.
- ***Entre las 36 horas y 10 días de ayuno:*** Se inicia el proceso de oxidación de las grasas (*lipolisis*), que serán usadas para producir cuerpos cetónicos (*cetogénesis*) que finalmente serán convertidos en

glucosa. Es decir, quemamos grasa para alimentar al cuerpo.

- ***A partir de los 10 días:*** Se empiezan a consumir proteínas indispensables para la vida. A partir de las 3 semanas (*es decir, una veintena de días sin alimentos*), hay un pico de consumo de las proteínas musculares y comienza a percibirse una gran pérdida de peso y una gran debilidad en la persona. A partir de los cuarenta o cincuenta días el deterioro es muy notable y se sufren pérdidas de consciencia. A día de hoy, el ayuno más duradero es de 66 días, realizado por el preso Bobby Sands

como huelga de hambre en la prisión de Maze.

Estos mecanismos demuestran la capacidad del cuerpo humano para adaptarse a nuevos fenómenos como el ayuno en la época prehistórica. De esta manera el hombre antiguo podía llegar a ingerir grandes cantidades de alimento cuando este se encontraba disponible y almacenar energía en forma de grasa que podía permitirle mantenerse con vida aunque permaneciera varios días sin ingerir alimento.[23,24](#)

Los ayunos intermitentes fueron una situación común en el paleolítico, que

llevaron al hombre a experimentar períodos de cetosis. Hoy en día todavía existen grupos poblacionales que mantienen un estado de cetosis con una alimentación basada en una alta proporción de grasas y proteínas con pocas cantidades de carbohidratos. Este es el caso de los esquimales Inuit, los quechuas del Alto Perú y los millones de personas de países desarrollados que siguen la dieta cetogénica.

Un cuádriceps de piedra

Uno de los grandes males de la era moderna es el sedentarismo. Entre Netflix y el Candy Crush se han cargado todas las razones para salir de casa. Compramos a través de Amazon, hablamos con el móvil, nos movemos en coche o uno de esos subways tan molones y, para colmo, cada 3 o cuatro años sacan una nueva serie a lo Juego de Tronos que nos obliga a hibernar en nuestro sofá durante varios meses. Este sedentarismo ha llevado a un balance desproporcionado entre las calorías ingeridas y las calorías consumidas, lo que ha favorecido la activación de

diversos procesos que buscan almacenar ese exceso de calorías bajo la forma de tejido adiposo (*usease, los malditos michelines*).

Por eso nuestros antepasados tenían un cuerpo diez. Ellos dependían de largas horas de caminata para su traslado, recolección de alimentos, resguardo y defensa. Esto trajo grandes beneficios cardiovasculares y contribuyó a que tuvieran un desarrollo muscular que le brindara fuerza y resistencia física.

Violencia de genes

Como ya sabes, en el pasado la grasa era una forma de acumular nutrientes que podían ser usados como fuente de energía durante épocas de escasez de alimentos. De esta manera, la grasa corporal era sinónimo de supervivencia. Pero hoy en día esa premisa no tiene ningún sentido porque ya no existen hambrunas ni periodos de poca comida (*bueno, al menos en la mayor parte del planeta*).

Lo que antiguamente fue un mecanismo protector, hoy en día es un mecanismo generador de diversos trastornos

metabólicos que conducen al desarrollo de diabetes y enfermedad cardiovascular.²⁶ Como ya te he explicado en el capítulo de la Dieta Nativa, el problema llega cuando se modifica la respuesta del organismo frente a determinados nutrientes, lo que ocurre como consecuencia de cambios recientes en la alimentación que no han dado tiempo a que ocurra la normal adaptación entre ambiente y genética que, de normal, tardaría miles de años.²⁷

Es por eso que la introducción de la agricultura llevó a reemplazar los paleo-alimentos (*que te enseñaré más adelante*) por los neo-alimentos. Esto

ocurrió a una velocidad que la genética no ha podido manejar y, como resultado, tenemos este abanico tan amplio y espeluznante de enfermedades mortales²⁸

Clasificación de dietas: Comparativa de las diferentes dietas



Vamos bien, ¿verdad? Hemos visto ya unas cuantas palabrejas difíciles pero tú, que eres un alumna de matrícula, me estás siguiendo sin problemas. ¡Pues continuemos! Como ya sabes, la dieta paleolítica, además de promover una alimentación sana, también considera aspectos relacionados con un estilo de vida saludable como fuera en la vida ancestral: más actividad física, exposición al sol y ayunos intermitentes. Pero, ¿es esto muy diferente de los

demás regímenes?

Una de las mejores formas para comprender la esencia de una dieta es comparándola con las demás del mercado. Crearnos este mapa mental nos va a servir para encuadrar las dietas en categorías y tener más claro cómo funciona cada una de ellas ¿Preparados? ¡Vamos allá!

Dieta vegetariana

Todos sabemos lo que es una dieta vegetariana, ¿verdad? ¡Está tan de moda hoy en día! Un régimen vegetariano es promueve el consumo de alimentos de origen vegetal y prohíbe los de origen animal. Hoy muchas razones que llevan a un estilo de vida vegetariano, aunque la principal (*o la más notoria*), es la lucha contra el maltrato animal o la defensa de los derechos de los animales. Hay varios tipos de dietas vegetarianas, entre las que destacan:

- **Ovolácteo vegetariana:** Prohíbe las carnes, los pescados y sus derivados

pero incluye los alimentos de origen vegetal, huevos y lácteos.

- **Ovovegetariana:** Prohíbe las carnes, los pescados y productos lácteos pero incluye los huevos.
- **Vegana:** Prohíbe las carnes, los pescados, lácteos y huevos. Solo permite alimentos de origen vegetal.

Dieta Cetogénica

La dieta cetogénica incorpora principalmente fuente de proteínas animales y grasas, restringiendo los carbohidratos. Esto tiene como objetivo que el organismo pueda entrar en el estado de cetosis, que es necesario para activar los mecanismos fisiológicos que permiten obtener energía a partir de los depósitos de grasa una vez que se agotan las fuentes de carbohidratos, que son principalmente la glucosa en sangre y el glucógeno almacenado tanto en el hígado como en el músculo.

Sé que esto suena muy complicado pero

te aseguro que no lo es. Lo que pasa es que te lo estoy explicando muy por encima porque en este libro me interesa que comprendas la dieta Paleo. Si quieres saber más sobre la dieta Cetogénica, te recomiendo que eches un vistazo a mi [Guía Definitiva de la Dieta Cetogénica](#).

Seguimos; la cetosis es una condición que lleva a un estado de acidez, totalmente opuesto a la alcalosis planteada por la dieta alcalina. De hecho, cuando se lleva a cabo un exceso en la restricción de los carbohidratos, así como su supresión absoluta de la dieta, se corre el riesgo de desarrollar

una condición patológica llamada cetoacidosis en la cual la principal manifestación es el estado de acidosis metabólica.

Sus bondades se relacionan principalmente con la mejora en condiciones metabólicas como la resistencia a la insulina que ocurre como consecuencia de la restricción en el consumo de carbohidratos, así como la mejora en el perfil lipídico que retarda el desarrollo de trastornos como la arterioesclerosis. Este hecho ha llevado a quienes la ponen en práctica a obtener beneficios de tipo cardiovascular, prevenir la aparición de la diabetes y

evitar los trastornos circulatorios que llevan al desarrollo de infartos cardíacos y accidentes cerebrovasculares. La dieta cetogénica también se ha asociado con una disminución del riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer en especial aquellos que se relacionan con condiciones como la obesidad. Estos incluyen principalmente el cáncer de mama y el cáncer de endometrio.

Dieta Alcalina

La dieta alcalina se basa en un estilo de alimentación que busca el balance entre la alcalinidad y la acidez del pH de nuestro cuerpo. Para ello, promueve la ingesta de alimentos que, por su pH, son alcalinizantes. Estos son principalmente vegetales y frutas, restringiendo los alimentos de origen animal y sus derivados, como los productos lácteos (*leche, yogurt, mantequilla, suero de leche*) y los huevos.

El método alcalino se asemeja a las dietas vegetarianas y la dieta paleo y se distancia las dietas cetogénicas y las

dietas hipocalóricas. Para que te hagas una idea, estos son algunos de esos principios fundamentales de la dieta Alcalina:

- El objetivo primordial es mejorar el estado de salud y no exclusivamente lograr una pérdida de peso o mejorar el aspecto estético
- No requiere llevar a cabo el conteo de calorías
- No es necesario cuantificar las porciones
- Las restricciones se basan en el grado de acidez o alcalinidad de los alimentos y no en su contenido de carbohidratos, proteínas o grasas

- Es un tipo de alimentación que puede llegar a ser difícil mantener en el tiempo

Si quieres saber más sobre la dieta Alcalina, te recomiendo que eches un vistazo a mi [Guía Definitiva de la dieta Alcalina](#).

Dieta hipocalórica

Las dietas hipocalóricas se basan en la disminución en la ingesta de calorías a menús de 1800, 1500 o incluso 1200 calorías al día. Con esto se busca principalmente alcanzar la pérdida del peso corporal, así como mejorar varios parámetros metabólicos como los niveles de glicemia, colesterol y triglicéridos en sangre.

Estas dietas se basan en una combinación proporcional de los diversos tipos de alimentos en donde la mayor cantidad corresponda a los carbohidratos (*preferiblemente ricos en*

fibra vegetal y no refinados), en proporción intermedia se encuentran las proteínas de origen animal (*como la carne roja, carne de aves o pescados, huevos y productos lácteos descremados*), y finalmente la menor proporción corresponde a las grasas.

La dieta hipocalórica restringe los alimentos hipercalóricos, es decir, aquellos que aportan grandes cantidades de calorías como los refrescos, dulces de repostería, frituras y alimentos a base de harinas refinadas como el pan blanco, pizzas, pastas con cremas, así como los alimentos y bebidas con azúcares añadidos. En esta forma de alimentación

no se toma en consideración ni se da ningún tipo de importancia a los cambios de pH que ocurran como consecuencia de la alimentación.

La dieta hipocalórica es uno de los regímenes de alimentación más ampliamente usado por los nutricionistas con fines médicos, ya que resulta más equilibrada a la hora de aportar nutrientes, es más fácil de mantener en el tiempo y su adopción no acarrea ningún tipo de consecuencias para la salud más allá de la pérdida ponderal.

Dieta Dukan

La dieta Dukan fue creada por el médico Pierre Dukan y es una de las dietas más conocidas y empleadas en todo el mundo. Éste es régimen hiper proteico, es decir, que basa su alimentación en proteínas animales y vegetales y reduciendo los carbohidratos y las grasas de forma significativa.

La dieta Dukan cuenta con 4 fases que se deben seguir a rajatabla, cada una más permisiva que la anterior, hasta llegar a la cuarta fase que se mantendrá durante el resto de nuestra vida. Esta es sin duda una de las más efectivas a la hora de

perder peso pero también una de las más controversiales. La ingesta únicamente de proteínas animales permite perder mucho peso en poco tiempo y los resultados son más que evidentes y sirven de argumento para aquellos que defienden la dieta. Por otro lado, los numerosos peligros que entraña seguir este tipo de régimen son más que notables y construyen la ofensiva más poderosa de quienes están en contra.

Estudios Científicos que comprueban (*y desmienten*) la dieta Paleolítica



Por fin llegamos a una de las partes de mis libros que más gusta a mis lectores. Las pruebas fehacientes de que lo que explico funciona. ¿Y por qué os gusta tanto? Pues vosotros mismos me lo habéis dicho cientos de veces en vuestros correos: ¡Porque ningún otro autor lo explica! Hay miles de libros de dietética en el mercado y cada uno defiende a muerte su régimen como si de una guerra se tratara. “Como perder

4.591 kilos con la dieta del plátano verde”, “Adelgaza 2 toneladas y media con el método Chuwenislasky” y todas esas chorradas. Pero... ¿Y la ciencia? ¿Y las pruebas? ¿Dónde están todos esos estudios que demuestran que lo que dices es verdad? Pues nada... ahí nada de nada...

Desde mi primer libro [La Guía Definitiva de la Dieta Cetogénica](#) entendí la importancia de demostrar que no era una charlatana. Quería dejar patente que no era ninguna vendehumos como el resto de autores ahí fuera y de que mis libros eran sinónimo de garantía y calidad. Por cierto, que ese libro

sobre la dieta cetogénica llegó a ser BestSeller en Amazon España, México e Italia (*ahí es nada*). Y vosotros, mis lectores, respondisteis con cientos de correos dándome las gracias por mi trabajo. Y aquí estamos ahora. En el mismo punto pero hablando de la dieta Paleo. ¿Estás preparado? ¡Vamos allá!

Antes de empezar, ten en cuenta lo siguiente. Los estudios científicos usan un lenguaje académico, por lo que todo este capítulo va a contener cierta dificultad para aquellos que no tengan estudios superiores. ¡Pero que no cunda el pánico! Si no te enteras de la misa la mitad, al final he reservado un espacio

para resumirte todos los estudios científicos de manera clara y sencilla. Si eres de los que no tiene miedo a todas esas palabrejas técnicas, acompáñame en este repaso a los estudios científicos más importantes.

ra los que sufren sobrepeso...

Empecemos con el sobrepeso. Un estudio llevado a cabo por Frassetto (2009) el cual incluyó un grupo de pacientes sedentarios con sobrepeso y con hábitos alimenticios basados en una dieta occidental clásica (*que incluía granos, cereales y lácteos*), tuvo como resultado que, tras la adopción de una dieta paleolítica, se produjo en los participantes una disminución de las cifras de presión arterial, de los valores de colesterol, triglicéridos y glicemia en sangre, así como de la insulina tanto en condiciones basales como tras carga con glucosa vía oral.³⁴

En estos pacientes se lograron efectos beneficiosos a pesar de existir una afectación metabólica previa dada por el sobrepeso. De esta manera, la adopción de la dieta paleolítica no solo contribuyó a la prevención de trastornos como el sobrepeso, sino que ayudó a revertirlo, pudiendo considerarse su indicación como parte de una estrategia terapéutica en estos casos, en sustitución de regímenes más populares pero menos eficaces y que logran una menor adherencia, como es el caso de las dietas hipocalóricas.³⁴

Para los diabéticos...

Otro estudio que mostró resultados favorables fue llevado a cabo por Jönsson (2009). Este incluyó pacientes diabéticos que estuvieron distribuidos en dos grupos, uno recibió una dieta paleolítica mientras que el otro un estilo de nutrición estándar para diabéticos, ambas a demanda, sin restricción calórica.³⁵

En el primer grupo se logró una mayor reducción de parámetros como glicemia, colesterol, triglicéridos, hemoglobina glicosilada, circunferencia abdominal y peso corporal. Otro hallazgo importante

fue que el grupo de diabéticos que recibió la dieta paleolítica tuvo una menor ingesta total de calorías, ya que referían tener mayor saciedad con los alimentos paleolíticos. Este último aspecto es un factor clave a la hora de lograr la disminución del peso corporal, condición necesaria para poder controlar y revertir la resistencia a la acción de la insulina que se encuentra presente en la mayoría de los pacientes con diabetes tipo 2.^{[35](#)}

a los pacientes con cardiopatía isquémica...

La cardiopatía isquémica es un trastorno caracterizado por daños estructurales en el músculo cardíaco asociados con la falla en la perfusión sanguínea y, por ende, en el suministro de oxígeno, relacionado con la obstrucción de las arterias coronarias.

Jönsson (2010) estudio el efecto de la dieta paleolítica en pacientes con cardiopatía isquémica. Este cambio en la alimentación se acompañó por efectos positivos como una disminución en la resistencia a la insulina, que se

relacionó con la capacidad de este estilo de alimentación de asociarse con una mayor sensación de saciedad y, por lo tanto, a un menor consumo calórico en comparación con otros estilos de alimentación como la dieta mediterránea.³⁵ Igualmente se lograron mejoras en parámetros como el perfil lipídico (*triglicéridos, LDL colesterol, HDL colesterol, VLDL colesterol y Proteína C reactiva en sangre*), cifras de presión arterial y circunferencia abdominal, importantes factores de riesgo cardiovascular.³⁵

s cereales y las enfermedades cardiovasculares...

Antes hemos hablado largo y tendido de los cereales, ¿te acuerdas? Pues una revisión llevada a cabo por Punder (2013) describe como el consumo frecuente de cereales, especialmente el trigo, se relacionan con una mayor manifestación de procesos inflamatorios crónicos, entre los que se encuentran la enfermedad cardiovascular y las enfermedades autoinmunes.^{[36](#)}

Un hecho interesante es que sustancias como la gliadina y la aglutinina del germen de trigo (*WGA*), son capaces de

aumentar la permeabilidad intestinal permitiendo el paso de microorganismos y macromoléculas que pueden activar al sistema inmune iniciando procesos inflamatorios crónicos.³⁶ Estos efectos son más acentuados con los cereales refinados que con aquellos de grano entero.³⁷

Dieta Paleo vs Dieta Occidental

Los estudios de Esparza¹⁷ y Zimmet¹⁸, ponen en evidencia como al pasar de una alimentación tradicional nativa que se ha mantenido por varias generaciones a un estilo importado que no es propio, es posible que ocurran alteraciones metabólicas que lleven al desarrollo de enfermedad.

Como hemos visto en el capítulo sobre la dieta nativa, la falta de adaptación lleva a la aparición de una serie de manifestaciones que tienen una velocidad de progresión acelerada si se compara con poblaciones occidentales.

De esta manera, las poblaciones que efectuaron cambios drásticos en su alimentación pueden desarrollar trastornos metabólicos caracterizados por la presencia de diabetes y obesidad en edades tempranas, incluso en la adolescencia.¹⁷ Estos cambios son reversibles si se retoma la alimentación nativa así como el estilo de vida previo a los cambios en la alimentación.¹⁸

¿lo has comprendido? Yo te lo explico...

Bien, ¿has conseguido comprender toda esa marabunda de términos incomprensibles? Si tu respuesta es sí, pasa la página y nos vemos en el siguiente capítulo. Si no, aquí viene el resumen resumido de la resumancia:

Los principales estudios científicos se centran en las bondades de la dieta Paleo frente a las enfermedades más frecuentes en nuestra era. Los primeros estudios muestran que un régimen Paleo en personas con sobrepeso reduce sus niveles de colesterol, triglicéridos y

glicemia, lo que significa que la dieta Paleo ayuda a la prevención de la obesidad. Pero no sólo eso, sino que estos estudios también demostraron que, a parte de prevenir el sobrepeso, ayuda a combatirlo, y es incluso más efectivo que las dietas hipocalóricas, que tan de moda están hoy en día.

En aquellos que sufrían diabetes, unos estudios llevados a cabo en 2009 mostraron dos cosas muy importantes. La primera que que, al igual que habían demostrado los estudios sobre obesidad, la dieta Paleo había ayudado a disminuir los niveles de glicemia, colesterol y triglicéridos, aunque en esta ocasión

también habían visto reducida su circunferencia abdominal y peso corporal. El otro hallazgo fue que los participantes se sentían mucho más llenos con el régimen paleolítico. Es decir, comían mucho menos porque se sentían mucho más saciados. ¿¡Qué mejor para adelgazar que no tener ganas de comer!?

Otros estudios se centraron en demostrar los efectos dañinos de los cereales en nuestro organismo. ¿Recuerdas lo que te comentaba de cuando el ser humano se asentó y empezó a cultivar la tierra consumiendo alimentos a los que no estaba acostumbrado? Pues eso

justamente era lo que estos investigadores querían descubrir. Y sus estudios demostraron que un consumo frecuente de cereales estaba relacionado con un aumento en la aparición de enfermedades cardiovasculares y las enfermedades autoinmunes. Esto se demostró cuando observaron que los cereales aumentaban la permeabilidad intestinal y esto permitía el paso de microorganismos y macromoléculas que inician procesos inflamatorios crónicos en nuestro organismo.

Por cierto, ¿recuerdas a los Indios Pima de Arizona? ¡Seguro que sí! Aquellos

que se dividieron en dos grupos, uno que se quedó con su vida tradicional y otro que se modernizó. Pues algo similar a aquellos estudios son los de Esparta y Zimmet que demostraron que las poblaciones que efectúan cambios drásticos en su alimentación pueden desarrollar trastornos metabólicos como la diabetes y la obesidad desde la adolescencia. Y no sólo eso, sino que también descubrieron que este aumento de la obesidad era reversible si los sujetos volvían a consumir una dieta paleolítica. Es decir, que por mucho que engordes por una mala alimentación, siempre estás a tiempo de corregirlo iniciándote en tu dieta nativa. ¡Qué interesante!

Pros y Contras de la dieta Paleolítica



o: Beneficios cardiovasculares

Como ya hemos visto en los estudios científicos del capítulo anterior, una alimentación paleolítica ayuda a controlar la presión arterial, los triglicéridos, el colesterol, la resistencia a la insulina y el peso corporal.²⁶ Esto ya no es ninguna novedad para ti, ¿verdad? Lo que si que puede resultarte nuevo y curioso es el hecho de que las grasas no son las culpables de tu sobrepeso

(WWHHHAAAAATTTT!!!???). Si, si, como lo oyes. Toda la vida intentando no comer grasa para deshacerse de los malditos michelines y fíjate tú por donde

que una cosa no tiene nada que ver con la otra. Te explico.

Por muchos años se pensó que la obesidad obedecía a niveles elevados de colesterol en sangre, especialmente el contenido en las lipoproteínas de baja densidad (*osea, el LDL que te sale en los análisis de sangre*). Con esta premisa, lo lógico era deducir que la obesidad era causa directa de la ingesta de grasas y, durante muchos años, se recomendó disminuir al máximo la cantidad de lípidos en la dieta como un mecanismo para prevenir la enfermedad cardiovascular. Por si todavía no te has enterado, estoy hablando de las famosas

dietas milagro. “*No comas grasas. Pasa hambre. Y adelgazarás*”. Nada más lejos de la realidad.

Las investigaciones efectuadas en torno a la dieta paleolítica han demostrado que la causa de la enfermedad cardiovascular no es la ingesta de alimentos que constituyen fuentes de grasa, sino el tipo de grasa contenida en los alimentos. Para simplificar, los alimentos que aportan grasas insaturadas resultan tan saludables como los vegetales. ¿Sorprendida? ¡Pues no deberías! ¿Te suena el término “*Omega 3*”? Puedes escucharlo en cientos de anuncios. Que si en el atún, que si en el

aguacate, que si en el jabón para la ducha... Pues resulta que este elemento nutricional tan maravilloso para nuestra salud es una grasa.

Con la dieta paleo se consigue eliminar las grasas “malas” y dejar las buenas que son, precisamente, las que se encuentran de forma natural en los productos nativos. Por lo tanto, la adopción de una alimentación similar a la de nuestros antepasados se asocia con un menor riesgo de presentar condiciones como la hipertensión arterial, así como de desarrollar obstrucción arterial por patologías como la arterioesclerosis.^{[29](#)}

Contra: Lo natural se paga

Uno de los contras más señalados por los detractores de la dieta paleolítica es que comer sano es caro. Y, honestamente, yo siempre respondo lo mismo: “*más caro es perder la salud*”.

Independientemente de mi adorable descaro (*¡Si! Soy adorable! ¿¡Qué pasa!?*), la verdad es que no hay nada más lejos de la realidad. Ten en cuenta que en una cesta de la compra normal perfectamente puedes encontrar decenas de artículos prohibidos por el régimen paleo: refrescos, yogures, bollería, lácteos, cervezas, nutella.... (*mmmmm....*

nutella...). Quítalos de tu lista de la compra y calcula el ahorro. Seguro que te sale una cifra nada desdeñable, ¿verdad? Ahora invierte ese dinero que acabas de ganar en productos sanos y frescos, como frutas, verduras, carnes y pescados... y, ¡pum! Ya tienes tu compra paleo sin gastarte una sola peseta (*¡perdón! ...un sólo euro!*)

Obviamente puedes hacer que tu compra salga más cara dependiendo de la cantidad de alimentos que compres y cómo de caprichosa sea la lista, pero, en términos generales, la dieta paleo no supone ningún gasto extra a tu bolsillo.

Pro: Beneficios metabólicos

Uno de los principales beneficios de este estilo de alimentación es su impacto en factores como la resistencia a la acción de la insulina. Esta condición es una respuesta del organismo frente a la ingesta calórica excesiva, resultante de dietas ricas en carbohidratos.

Actualmente las guías de la *American Diabetes Association* han incorporado el término pre-diabetes para hacer referencia a aquellos casos en los que los niveles de glucosa en sangre no cumplen los criterios para hacer el diagnóstico de diabetes, pero son

demasiado altos para ser considerados normales. Más que una enfermedad, se trata de una condición que incrementa el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular, que se relaciona directamente con la presencia de resistencia a la acción de la insulina.[30](#),[31](#)

Al ser la dieta paleolítica un estilo de alimentación que ha mostrado eficacia para disminuir la resistencia a la acción de la insulina (*¿recuerdas los estudios científicos que lo comprobaban?*), se convierte en una potente herramienta para prevenir el desarrollo de diabetes tipo 2, que a su vez constituye un factor

de riesgo para el desarrollo de obesidad y de enfermedad cardiovascular.^{2, 15} Por lo tanto, queda demostrado que la adopción de una dieta paleolítica aporta beneficios a pacientes afectados por trastornos metabólicos como la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2.^{32, 33}

Contra: Falta de carbohidratos

Esto ya le hemos tratado varias veces a lo largo de esta guía. *“Pero Jessika, es que si quito los cereales, la pasta y el arroz de mi dieta, no consumo suficientes hidratos de carbono...”* ¡Mentira! Los carbohidratos no sólo están presentes en el arroz, la pasta y los cereales, sino también se encuentran en frutas y verduras. Además, los hidratos de carbono presentes en frutas y verduras son mejores que los de la pasta o los cereales. Veamos:

- Las frutas y verduras proporcionan grandes cantidades de carbohidratos

de lenta absorción, que reparten la energía a lo largo del día.

- Las frutas y verduras no crean inflamación crónica al consumirlas, cosa que si que pasa con los cereales. Olvídate de la pesadez estomacal.
- Los carbohidratos de absorción lenta presentes en las frutas y verduras son más naturales y más digeribles por nuestro organismo.

Conclusión: Si, puedes consumir la cantidad necesaria de hidratos de carbono de frutas y verduras. Y no, no necesitas ni los cereales ni la pasta para conseguir carbohidratos (*no sé las veces que he repetido esto en este libro...*).

o): Beneficios gastrointestinales

Seguro que te acuerdas de qué es la dieta Nativa, ¿verdad? Bien, pues ahora usa tu lógica para contestar a esta pregunta: ¿Por qué hay tantos casos de intolerancias alimenticias? Intolerantes a la lactosa, celíacos, intolerantes a la histamina... Con los conocimientos que estás adquiriendo con este libro es fácil de deducir, ¿verdad? ¡Adaptación genética! Mucha gente no cuenta con las adaptaciones genéticas necesarias para el procesamiento de los nutrientes contenidos en este tipo de alimentos, por lo que la única medida terapéutica eficaz en estos casos es su supresión de

la dieta.²⁸

En aquellos individuos afectados por trastornos gastrointestinales como las intolerancias, la dieta Paleolítica les ha permitido alcanzar un mejor control de los síntomas.²⁷ ¿Por qué? Pues porque el hombre paleolítico sólo comía lo que su cuerpo estaba programado para digerir. Luego llegaron los neolíticos con su agricultura y ganadería y... ya sabes el resto.

otra: Escepticismo prehistórico

Hay mucho escepticismo ahí fuera. Y mil teorías que son tan fáciles de desmontar que no requieren ningún tipo de esfuerzo mental. Por ejemplo. Hay quienes argumentan que *“los hombres del Paleolítico no desarrollaban enfermedades porque no superaban los 20 o 30 años de edad. Su dieta no tiene nada que ver”*. ¡Claro! La salud del hombre paleolítico se debe, obviamente, a que moría joven y no le daba tiempo a enfermarse, ¿verdad? Pues no; las infecciones, los traumatismos, los animales salvajes y la carencia de fármacos era la principal causa de la

temprana muerte de los carvernícolas.

Otro muchos afirman que la dieta paleo es hiperproteica y que eso es malo. Y algo de razón tienen. Una dieta alta en proteínas puede ser mala para nuestra salud (¡ojo! Puede... no es... sino puede ser...). Pero la dieta paleo no es una dieta hiperproteica porque con ella vas a consumir las proteínas, los carbohidratos y las grasas que tu cuerpo necesita. De hecho, a diferencia de otras dietas como la cetogénica, o la Alcalina, el régimen paleolítico no excluye ningún macronutriente de nuestra alimentación.

Pro: Disminución del peso corporal

Seamos realistas. La mayoría de gente no empieza con la dieta paleo por sus bondades microscópicas. A nadie le importa tener un colon bien ordenadito o un estómago fuerte como superman. La gente quiere adelgazar. Y eso lo sé por vosotros. Por mis lectores. Porque yo, a diferencia de muchos otros autores, estoy en continuo contacto con todos vosotros para resolveros dudas y que contéis lo que os venga en gana. (info@jessikaero.com). Y el 90% compra mis libros porque quieren

adelgazar. Luego mantienen su dieta por otras razones. Los que empezaron con la dieta cetogénica la mantienen por que se sacian con mucha facilidad y controlan lo que comen. Los que leyeron mi dieta alcalina siguen con ella porque se han acostumbrado a su estilo de vida saludable y a beber agua alcalina. Y tú, que estás leyendo esta guía de la dieta paleo, empezarás por la pérdida de peso, pero la mantendrás por la sensación de energía y vitalidad que te aporta la vida paleolítica. Ya me lo contarás, ya...

Y es que *al César lo que es del César*: ¡con la dieta Paleo se adelgaza! Los

alimentos contenidos en este tipo de alimentación contribuyen a mejorar condiciones metabólicas como la resistencia a la acción de la insulina, una de las principales razones por las cuales muchas personas con sobrepeso y obesidad no logran disminuir el peso corporal al iniciar un régimen de alimentación hipocalórico. Además, los paleo-alimentos logran una sensación de saciedad con un bajo aporte de calorías, esto puede estar relacionado con su contenido proteico, ya que es bien sabido que la ingesta de proteínas produce saciedad.

Lista de Alimentos Permitidos



He aquí la lista de alimentos permitidos. ¿Qué debes hacer con ella? ¡Nada! Al menos con ésta que estás a punto de ver. Lo normal cuando se empieza una dieta es entrar en pánico cada vez que se va al supermercado. “¿*Qué puedo comprar?*, ¿*Puedo comer Frutos Secos?*, ¿*La paella de Pollo y Conejo o de verduras?*” y tantas otras preguntas. Lo más cómodo es que tengas una lista de alimentos permitidos (y *prohibidos*) a mano para acostumbrarte a tu nuevo régimen. Te prometo que no tardarás

más de un par de semanas en reconocer lo que puedes y lo que no puedes comprar.

Esta lista de aquí no te la puedes llevar contigo. Tanto si estás leyendo este libro en versión electrónica como en libro físico, dudo que estés dispuesta a llevarte tu tablet o el libro al super. Por eso, en el Pack Regalo he incluido esta misma lista, para que te la imprimas en casa y puedas llevártela donde más te plazca. Puedes pedir tu Pack Regalo en www.jessikaero.com/pack.regalo. Pero mientras tanto, te dejo la lista aquí para que le eches un vistazo y te vayas familiarizando con los productos

permitidos. A diferencia de otras dietas, los alimentos permitidos de la dieta paleo son muy fáciles de memorizar. Simplemente usando la lógica y preguntándote “¿el hombre del pasado podía comer ésto?” tendrás la respuesta.

Por último, ten en cuenta que es posible que no te suenen algunos de los alimentos de la lista. Hay muchos productos que en España no son conocidos pero en latinoamérica si, y viceversa. Esta lista pretende servir a todo el mundo, así que no te preocupes si no conoces algunas palabras. Aprovecha para descubrir nuevos

alimentos.

Hortalizas

Las hortalizas deben consumirse o cocinarse crudas. Aquellas cocidas y procesadas por la industria (*deshidratadas-encurtidas-congeladas*) son variaciones de la dieta paleo, dado que los alimentos paleolíticos auténticos solo se consumían frescos crudos. Esto no quiere decir que solamente puedas comer las hortalizas crudas, sino que las debes comprar crudas. Nada de comprar productos ya hervidos, o cocidos ni congelados. Los compras frescos y los cocinas en tu casa, ¿oído?

- Acelgas
- Ají
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Berro
- Brócoli
- Brotes De Soja
- Calabaza
- Calabacín
- Cebolla
- Col
- Coles de Bruselas
- Coliflor

- Escarola
- Espárragos
- Espinacas
- Hinojo
- Hongos
- Lechuga
- Nabo
- Pepino
- Perejil
- Pimiento (*cualquier tipo y color*)
- Puerro
- Rabano
- Radicheta
- Remolacha
- Repollo
- Rúcula

- Setas
- Tomate
- Zanahoria

Nota 1: Batata, Maíz, Mandioca y Patata no están incluidas.

Nota 2: Siempre han de prevalecer las hortalizas frescas. Si no hay más remedio, puedes comprar:

- Procesadas deshidratadas: tomate, perejil, hongos.
- Encurtidas: pepino, cebollín, zanahoria, ají, repollo, coliflor.
- Enlatadas: hongos o setas, tomate.
- Congeladas: chaucha, coliflor, espinacas, brócoli.

Frutas

Se prefieren poco maduras y enteras (*no exprimidas y preferentemente con cáscara*).

- Aguacate
- Albaricoque
- Ananá
- Arándano
- Banana/Plátano
- Caqui
- Cereza
- Cereza
- Ciruela

- Frambuesa
- Fresa
- Granada
- Guayaba
- Higo
- Kiwi
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melocotón
- Melón
- Mora
- Naranja
- Nectarína

- Níspero
- Pera
- Piña
- Pomelo
- Quinoto
- Sandía
- Uva

Frutos Secos

- Al natural: almendra, anacardo, avellana, piñones, castaña, cacahuete, nuez, pistacho, aceituna
- Tostadas: (*sin sal ni azúcar agregados*) cacahuete, almendra.

Semillas

- Al natural: Chía, Lino, Sésamo
- Tostadas: Sésamo.

Carnes

- Búfalo / Bisonte
- Cabra
- Cerdo
- Ciervo
- Conejo
- Cordero
- Jabalí

- Ñandú/Avestruz
- Pavo
- Perdiz
- Pollo
- Rana
- Ternera

Nota: Realmente cualquier carne de caza, salvaje, es lo más cercano que se puedes llegar a comer como un hombre o mujer de las cavernas en la era moderna. Si vives en lugares donde está permitida la caza controlada (*como en Valencia o en Extremadura*), aprovecha porque tienes mucha suerte de disfrutar de manjares naturales sin procesar.

Pescados

De preferencia semigrasos y grasos de mar por su mayor contenido en w-3 ácidos EPA y DHA.

- Arenque
- Atún
- Besugo
- Bonito
- Boquerón
- Caballa
- Calamar
- Camarón
- Cangrejo
- Centollo

- Cornalito
- Fletán
- Jurel
- Langosta
- Langostino
- Mejillón
- Ostra
- Palometa
- Pez Espada
- Pulpo
- Salmón
- Salmonete
- Sardina
- Tilapia
- Trucha
- Vieira

Huevos

Huevos de cualquier animal (*gallina, codorniz, pato...*). Pero que sean huevos naturales, nada de polvos ni deshidratados.

Agua

En la alimentación paleolítica se obtenía de manantial, montaña, ríos, lagos y deshielos. Como sería absurdo pedirte que te fueras a embotellar agua del manantial, se permite el agua mineral de toda la vida, con y sin gas. De todas

formas, debe preferirse el agua con bajo contenido en sodio (*hasta 10 mg por litro*).

Recomendaciones Generales

- Siempre preferir los vegetales y frutos frescos crudos.
- Evitar las versiones procesadas de los alimentos permitidos.
- Evitar los alimentos permitidos con sodio añadido. Si es necesario, podemos elegir una versión del producto que sea bajo en sodio.
- Evitar usar condimentos. Y si vas a usarlos, procura que sean hierbas aromáticas y úsalos en pequeña

proporción (*¡el hombre paleolítico no ponía orégano al mamut!*).

- Puedes ingerir la cantidad necesaria de alimentos hasta alcanzar la saciedad.

Alimentos Prohibidos

Los alimentos que no están incluidos en la dieta paleo son, evidentemente, aquellos a los que los individuos de la edad de piedra no tuvieron acceso. Es decir, todo aquel alimento que se obtiene por técnicas como la agricultura, así como los alimentos industrializados o procesados.

Los alimentos que no están permitidos en este estilo de alimentación son los siguientes:

- Cereales (*maíz, trigo, avena, centeno, cebada*)
- Legumbres (*frijoles, garbanzos y lentejas*)
- Lácteos pasteurizados
- Azúcar refinada
- Edulcorantes
- Aceites vegetales de maíz, soja, colza...
- Sal
- Salsas como mayonesa, salsa de tomate ketchup, barbacoa...
- Colorantes

- Condimentos
- Alimentos procesados
- Alimentos con grasas trans
- Jugos o zumos envasados
- Comida rápida (*¡Si! ¡Te quedas sin tu BigMac!*)

Dieta paleolítica en deportistas y atletas



Los deportistas son un grupo especial de personas en donde la dieta paleolítica ha cobrado gran popularidad. Los atletas tienen unos requerimientos nutricionales específicos, que les permiten mantener e incrementar su masa muscular al tiempo que los lleva a un mayor rendimiento físico.

Los requerimientos evidentemente son variables de acuerdo con cada tipo de

práctica deportiva. Algunas demandan fuerza mientras otras van más a la resistencia, aunque por lo general hay una combinación de ambas en grados variables. A pesar de las variaciones, podemos simplificar estos requerimientos en los siguientes:

- Producir niveles adecuados de energía que permitan cubrir las demandas del entrenamiento que debe llevarse a cabo en el organismo para lograr el incremento de la masa muscular.
- Brindar los nutrientes necesarios para mantener la masa muscular durante el entrenamiento y permitir su incremento tras el mismo, con la

finalidad de poder así incrementar la fuerza y resistencia.

- Disminuir el porcentaje de grasa corporal, lo que lleva a reducir la masa corporal, optimizando la relación entre fuerza y masa.
- Garantizar un aporte de carbohidratos que permita reponer el depósito de glucógeno muscular agotado durante el entrenamiento.

Además del tipo de nutriente aportado, en la nutrición deportiva hay que considerar aspectos como la cantidad de estos nutrientes y el momento en que deben ser ingeridos (*antes o después del entrenamiento*).

Según los expertos en el tema, un gran porcentaje de los deportistas siguen una alimentación rica en cereales, lácteos y productos refinados, dejando a parte las frutas, verduras y carnes y pescado. Con toda la información que te he dado en este libro, es fácil que deduzcas que cambiar a una paleodieta va a suponer una increíble mejora para el deportista, tanto en su salud como en su rendimiento. Pero hay que reconocer que este cambio no puede atribuir solamente a hecho de comer como del hombre paleolítico, sino al hecho de que, una vez por todas, van a empezar a comer sano. Si tú eres uno de esos deportistas

que come lo que le da la gana sin mirar por su salud, ya estás tardando en informarte sobre la vida paleolítica.

Dejando aparte a todos esos incautos de la vida, la realidad es que la mayoría de deportistas cuidan su alimentación. Normalmente, los atletas consumen una dieta equilibrada de frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres y lácteos. Eso está muy bien, pero recuerda que ni los cereales, ni las legumbres ni los lácteos formaban parte del menú de nuestros ancestros y, por lo tanto, no están incluidas en la dieta paleo. Entonces, ¿Qué es mejor para un deportista, comer saludable de todo o

comer saludable paleo?

Con toda la búsqueda exhaustiva que he hecho para escribir este libro y traértelo a ti, te voy a dar mi opinión. Recuerda que yo no soy ninguna experta en este tema de alto rendimiento, Yo sólo me informo y te explico todo lo que necesitas saber de forma sencilla y clara. Desde el punto de vista fisiológico, no existe ninguna razón para que un deportista no se beneficie de la dieta paleo. Fíjate:

- Una paleodieta equilibrada ofrece todos los macronutrientes, minerales y vitaminas que necesitas tú, como

deportista. Incluso los carbohidratos que son restringidos de los cereales se consiguen con otros alimentos (*eso te lo mostraré más tarde*).

- Como se evitan los nutrientes que no son naturales para nuestro organismo (*azúcares refinados, cereales...*), la inflamación crónica disminuye, y ésto favorece la recuperación muscular. Algo importantísimo para un deportista.
- Gracias al estado de cetosis que se consigue con la dieta paleolítica (*a estas alturas ya deberías saber lo que es la cetosis, pequeño saltamontes*), la grasa es la encargada de aportar energía durante el ejercicio, por lo que se puede

trabajar durante más tiempo y con más efectividad.

- La alimentación orgánica promovida por el estilo de vida paleolítico ayuda a la creación de hormonas tan importantes para el deportista como la testosterona, la hormona del crecimiento, la carnitina y la creatina (*estas dos últimas no son realmente hormonas, pero son igualmente importantes*).

Otro punto a aclarar es la cantidad de hidratos de carbono que ha de tomar un deportista. Siempre se ha dicho que el arroz y la pasta son los mejores amigos del ejercicio y, es probable, que la

simple idea de eliminarlos de la dieta provoque algún que otro ataque epiléptico. Pero la realidad es que los carbohidratos no sólo están presentes en el arroz, la pasta y los cereales, sino también se encuentran en frutas y verduras:

- Las frutas y verduras proporcionan grandes cantidades de carbohidratos de lenta absorción, que evitan los bajones energéticos.
- Las frutas y verduras no crean esa inflamación crónica al consumirlas. Esto favorece la productividad y eficiencia del deportista ya que no se siente ni hinchado ni molesto como

con los cereales.

- Los carbohidratos de absorción lenta presentes en las frutas y verduras permiten trabajar y entrenar durante más tiempo al atleta.

No queda duda. La dieta paleo es perfectamente adaptable a quienes tienen un gasto energético alto. ¡Bien por ti! Ya no tienes excusa. Pero... ¿Y qué hay de los deportistas de élite? Su gasto energético no es alto, es altísimo. Hablamos de los top 5% de cada deporte ¿Pueden las frutas y verduras cubrir sus necesidades?

Para mi, no hay ninguna ventaja evidente

para que un deportista de élite se pase a la dieta paleo. Pero, ¡ojo! Tampoco hay ninguna razón para que no lo haga. Sé que esto puede ser un poco confuso pero déjame que te explique. Uno de los cambios más drásticos al iniciar una dieta paleo es la cantidad de carbohidratos que se consumen. Piensa que los alimentos prohibidos en esta dieta (como los cereales) suponen la ingesta de la mayor parte de carbohidratos a día de hoy. Si los suprimimos, notaremos una mejora si nuestro día a día es normal, pero si tenemos que correr un maratón... pues... no tanto. Depende en gran medida del deporte que se practique y las necesidades de carbohidratos que

presente. Tú, que res deportista, sabrás que no requiere la misma energía nadar que jugar al ajedrez (*¡que es otro deporte, aunque no lo creas!*).

Está claro que, en deportistas cuyo requisito de carbohidratos sea muy elevado (*deportes con una gran actividad física y mucho desgaste energético*), una dieta paleolítica no va a ser la mejor opción. En otras palabras, va a ser muy difícil alcanzar las necesidades de hidratos de carbono comiendo frutas, verduras y tubérculos.

Por otra parte, existe una opción muy aconsejable: hacer una pseudo-paleo-

dieta. (*¿cómo te has quedado con el nombrecito que me acabo de inventar?*). Es innegable que el estilo de vida paleo es tremendamente beneficioso para nuestro organismo y nuestra salud. ¿Por qué un deportista de élite no puede disfrutar de eso? ¿Porque se prohíben los cereales? ¡No seamos tan estrictos! Un régimen saludable que incluya los cereales necesarios para el gasto energético del deportista es una solución magnífica. Obviamente, en ese caso las cantidades de cereales a consumir dependerán del tipo y duración de la actividad que se realice y de la constitución del corredor.

A todo esto, recuerda lo que te he dicho cuando hablábamos de los deportistas normales: hay muchas otras fuentes de carbohidratos que los cereales. Si controlas lo que comes, puedes ser un deportista de élite y seguir una dieta paleo estricta. ¿No te lo crees? Pues que sepas que hay muchos deportistas de élite que han proclamado ser seguidores de la paleodieta. Si, si... ¡mira!

- Amanda Beard
- Apolo Ohno
- Brendan Steele
- Caroline Nichols
- Eva Twardokens
- Frank Mir

- Grant Hill
- Greg Parham
- Hunter Pence
- Iris Lazz
- John Welbourn
- Kobe Bryant
- Mathew Fraser
- Mike Jenkins
- Novak Djokovic
- Shane Dorian
- Simon Whitfield
- Timothy Olson
- Ursula Brobler

Así que no tienes excusa. Incluso los deportistas de élite han podido

conseguir medallas con la dieta paleo. Simplemente requiere mucha atención a los nutrientes que se consumen y un conteo exhaustivo de carbohidratos para asegurarse tener la energía suficiente.

Dieta paleolítica para celíacos



A estas alturas ya te habrás dado cuenta: La dieta paleo prohíbe el consumo de cereales... Los cereales contienen gluten... Los celíacos son intolerantes al gluten... ¿Necesitas más pistas?

Si, la paleodieta es una de las mejores armas con las que cuentan los celíacos para su guerra contra el gluten. Y eso es un gran alivio, porque se estima que el 1% de la población mundial es celíaca, además de todas aquellas personas que lo son pero todavía no lo saben.

Estamos hablando de millones de personas que encuentran en la dieta paleolítica un salvavidas prehistórico. Los síntomas más comunes incluyen el hinchazón, estreñimiento, anemia y pérdida de peso.

Un mamut científicamente celíaco

Si tú tienes intolerancia al gluten, es muy probable que sepas que juegas en desventaja al resto del mundo. Y no me refiero que que no puedas comer cosas tan básicas como una deliciosa rodaja de pan con aceite y sal. Me refiero a que los ingredientes que se usan en la fabricación de los productos Sin Gluten

no tienen, en la mayoría de ocasiones, un valor nutricional alto. Con la excusa de que son “sin gluten”, tienen permiso para jugar con el sabor y usar productos de peor calidad. Y es que, estos productos especiales suelen contener azúcares procesados, maíz genéticamente procesado y mil conservantes. Por eso, aunque teóricamente una dieta celiaca debería ser muy sana para nuestro cuerpo, la verdad es que dista mucho de ser un régimen equilibrado y saludable.

Frente a este problema, la paleodieta ha supuesto una solución perfecta para millones de celíacos en todo el mundo.

¿Para qué gastarse más dinero en productos Sin Gluten cuando podemos comer sano sin ponernos en la boca una sola proteína de gluten? Márcate esto a fuego: la dieta paleolítica es un régimen que evita por completo cualquier alimento que contenga gluten, además de ayudarte a conseguir una salud intestinal de hierro. A través de este libro te habrás dado cuenta de que las pruebas son irrefutables: los estudios científicos demuestran que la mejor opción es siempre consumir alimentos naturales y evitar todo aquello que esté creado por un laboratorio.

Para que quede todavía más claro,

repasemos algunas de las ventajas y beneficios, que hemos visto en los capítulos anteriores, de una dieta paleolítica y su efecto sobre nuestro organismo:

- Prohíbe el consumo de alimentos con gluten.
- Promueve el consumo de alimentos naturales y no procesados, libres de hormonas y antibióticos.
- Elimina cualquier tipo de azúcar refinado de la dieta.
- Se centra en alimentos que cuidan la salud intestinal y protegen nuestro estómago de agentes externos.
- Prohíbe el consumo de lácteos y

aceites tóxicos que provocan inflamación crónica y pesadez.

Queda comprobado, entonces, que el régimen paleolítico es un estilo de vida perfecto para aquellos que sufren problemas digestivos, son celíacos o padecen enfermedades autoinmunes.

In doctor paleolítico (con taparrabos blanco)

Lo repito varias veces en cada uno de mis libros y aquí tengo que volver a repetirtelo (*lo sé, soy muy pesada*). Antes de iniciar cualquier dieta o régimen, consulta a tu médico.

Si sufres celiacía, es muy probable que tu médico ya te haya marcado las pautas de tu nueva alimentación y te haya dado algunas indicaciones de dónde dirigirte si tienes dudas o de asociaciones estatales que pueden ayudarte. Si tu médico te ha indicado una dieta Sin Gluten, ¡Ni se te ocurra seguir una dieta paleolítica sin su permiso! Bueno, ni la paleo ni ninguna otra. Cada cuerpo es único y tu médico o nutricionista te conoce y sabe lo que puedes o no puedes hacer. Quizás tengas alguna alergia, alguna intolerancia o alguna enfermedad que pueda afectar a tu salud gravemente si aplicas una nueva dieta que no te haya marcado tu médico.

Vé a alguna asociación de celiaquía o a tu médico y coméntales tu idea de comenzar la dieta Paleo. Muy probablemente te darán el visto bueno ya que la eficacia de un estilo de vida paleolítico ha sido demostrada por muchos estudios científicos (*que te he mostrado en el capítulo de este libro “Estudios Científicos que comprueban (y desmienten) la dieta paleo”*). Tanto si te dan luz verde como si no, haz todas las preguntas que tengas y asegúrate de tener toda la información que necesites para decidir con conocimiento de causa.

Aquí tienes que ser un poco pilla y

reconocer si el médico sabe de lo que habla o no. Puedes encontrarte con médicos que conozcan la dieta y estén a favor o en contra y médicos que no sepan de la dieta y que, igualmente, estén a favor o en contra. Debes ignorar los consejos de cualquier persona que no haya leído sobre la dieta, incluso si se trata de tu médico. Tanto si están a favor como si están en contra, debes asegurarte que saben en que consiste la dieta y que conocen sus pros y contras. En otras palabras, asegúrate que tu médico sabe de lo que habla y no que simplemente está diciéndote *si* o *no* al tútún.

Recuerda que este libro (*ni ningún otro libro, app, blog o lo que sea*) puede, ni debe remplazar la opinión y el consejo de un profesional.

acer la dieta Paleolítica Paso a Paso



Vamos ya con el meollo del asunto. Es hora de empezar nuestra nueva vida paleo. Y para acompañarte en tu proceso de iniciación, estoy yo ¡Hurra por ti y por mi! Estás a punto de comenzar tu nueva aventura paleolítica. En este capítulo descubrirás cómo adentrarte en la dieta paleo y todo lo que necesitas saber para conseguir tu cuerpo ideal con esta dieta ¡A por ello!

Paso #1: Consulta tu médico

Te lo vuelvo a repetir: nunca inicies un nuevo régimen sin la aprobación de tu médico. Me da igual que sea la dieta Paleo, la Cetogénica, la Dukan o la dieta del mono saltarín que se come un plátano con los dedos de los pies. Cada cuerpo es único y tu médico o nutricionista te conoce y sabe lo que puedes o no puedes hacer. Quizás tengas alguna alergia, alguna intolerancia o alguna enfermedad que pueda afectar a tu salud gravemente si aplicas una nueva dieta. Así que siempre visita a tu médico. Recuerda que este libro (*ni ningún otro libro, app, blog o lo que sea*) puede, ni debe remplazar la opinión

y el consejo de un profesional.

Una vez entremos a la consulta del médico, hay varias cosas que se deben preguntar. La primera pregunta es obligatoria: “¿estoy sano?”. Parece quizás una tontería pero muchas veces creemos estar sanos y cuando vamos a hacer la consulta con nuestro doctor nos encontramos con, por ejemplo, una anemia o diabetes o gota o alguna enfermedad más seria. Entonces, si añadido a nuestro sobrepeso, tenemos alguna de estas complicaciones, quizás no es bueno que empecemos esta dieta. Por eso lo primero que debemos hacer es preguntar al médico es esa obvia y

tonta pregunta: “*Doctor, ¿estoy sana?*”

Una vez comprobemos que no tenemos ningún problema serio de salud, la siguiente pregunta es muy importante: “*¿debo adelgazar?*”. Muchas veces pensamos, especialmente las mujeres, que estamos excedidas de peso y que siempre tenemos kilos de más. Pero muchas veces, cuando son pocos los kilos que tenemos que perder, una dieta balanceada y saludable es suficiente para deshacerse de esos dichosos kilos. En tal caso, es el médico el que tiene que decirnos si es necesario comenzar una dieta de adelgazamiento o podemos deshacernos de los michelines

simplemente apartando de la mesa los donuts y el botellín de Coca-Cola.

Por último debes comentarle tu idea de comenzar la dieta paleolítica. Aquí tienes que ser un poco pilla y reconocer si el médico sabe de lo que habla o no. Puedes encontrarte con médicos que conozcan la dieta y estén a favor o en contra y médicos que no sepan de la dieta y que igualmente estén a favor o en contra. Debes ignorar los consejos de cualquier persona que no haya leído sobre la dieta, incluso si se trata de tu médico. Tanto si están a favor como si están en contra, debes asegurarte que saben en que consiste la dieta y que

conocen sus pros y contras. En otras palabras, asegúrate que tu médico sabe de lo que habla y no que simplemente está diciéndote *si* o *no* al túntún.

Paso #2: Alimentos Permitidos

La mejor forma de iniciar este régimen de alimentación es haciéndote una idea (*aunque sea general*) de lo que puedes y no puedes comer. Partiendo de esa base podrás elaborar listas y recetas que te gusten con los alimentos que puedes consumir. Al seleccionar los alimentos que se van a ingerir, debes tener en cuenta factores personales como tus alergias e intolerancias, así como

preferencias personales.

A estas alturas ya habrás leído el capítulo de “*Lista de Alimentos Permitidos*”. Tal y como te explico allí, esa es la lista de alimentos que puedes condumir y con la que debes familiarizarte. Para tu comodidad y para que te la puedas llevara todas partes, he incluido la lista dentro del Pack Regalo. Así también podrás colgártela en tu cocina para ayudarte con tus recetas. Puedes conseguir la lista en www.jessikaero.com/pack-regalo.

so #3: La recolecta en el supermercado.

Los supermercados ya no son lo que eran. Los fabricantes han llenado las estanterías de las tiendas con alimentos modificados hasta más no poder. La lista es interminable: productos light, con conservantes, con tintes a base de petróleo, potenciadores del sabor (*o incluso, sabores artificiales*), hormonas... Todo truco es válido con tal de sacar un nuevo producto que engrose las arcas de la multinacional.

El exceso de azúcar y sal que encontramos hoy en día en la mayoría de alimentos pretende enmascarar, casi siempre, unos ingredientes que pueden

llegar a ser muy cuestionables. Ten por seguro que si algo es demasiado dulce o está demasiado salado, probablemente es porque no hay manera humana de que te metas en la boca el producto original.

Entonces, ¿cómo encontrar comida natural en un mundo anti-natural? Aquí te traigo algunos consejos:

1. Busca productos con el menor número de ingredientes posible. (*¿Por qué debería el tomate triturado llevar nada que no sea tomate?*)
2. Lee las etiquetas SIEMPRE. La normativa obliga a escribir los ingredientes en negrita y resaltado

para que el consumidor pueda encontrarlos fácilmente.

3. Si no puedes pronunciar algún ingrediente, mejor no lo compres. *¿Metabisulfi...qué?*

4. Si tu presupuesto te lo permite, busca productos orgánicos. No significa que, si o si, sean más naturales que los otros. Pero normalmente lo son.

so #4: Diviértete experimentando en la
cocina

Una vez tengas la despensa llena de paleo alimentos, es hora de ponerse a jugar. Puedes buscar recetas por Internet o descubrir las tuyas propias. Prueba,

experimenta y pásatelo bien. Para mí, esta es la mejor parte. Es realmente cuando experimentas la vida paleo en toda su plenitud. Incluso a mí me ayuda a adquirir nuevos hábitos saludables. Por ejemplo, cada vez que cocino, desconecto el móvil. Como tengo mi lista de alimentos permitidos, no necesito mirar el teléfono para nada. De esta forma, consigo desintoxicarme del whatsapp durante un par de horas y disfruto de mi vida paleo.

Ponte algo cómodo, enciende la radio y ponte a cocinar al son de la música. Por experiencia propia te digo que lo más importante para triunfar en una dieta, es

disfrutarla. Por cierto, gracias a vuestras peticiones, estoy trabajando en un nuevo libro de recetas paleo. Todavía me queda un largo camino porque quiero que sea perfecto y que os guste, pero cuando lo tenga listo lo llevaré a la editorial y así vosotros podréis conseguirlo.

Paso #5: Duerme, bebe y muévete

Principios básicos de toda vida sana. Si no te ejercitas, no dormirás bien. Y si no duermes bien no tendrás energía durante el día. Y si no bebes... bueno, pues te deshidratarás. Asegúrate de beber todos los días 2 litros de agua (*como mínimo*),

dormir entre 7 y 9 horas (*depende de lo que te pida el cuerpo*) y de hacer ejercicio. Si no tienes tiempo de ir al gimnasio, puedes intentar desplazarte al trabajo andando en vez de tomar el metro, o usar la bicicleta. Evitar el ascensor y subir las escaleras es otra magnífica opción. Recuerda que Paleo no es solo una dieta, sino un estilo de vida. Ejercitar tu cuerpo es tan importante como comer bien.

uso #6: Disfruta de tu nueva vida Paleo

Con toda la información de este libro, ya tienes las herramientas necesarias para

vivir una vida llena de salud y vitalidad. Ahora disfruta de tu nuevo estilo de vida paleo. Si tienes cualquier duda sobre la dieta, puedes escribirme a info@jessikaero.com. Allí estoy 24 horas al día para ayudarte.

os vamos al paleo-restaurante!



Un reto a la hora llevar a cabo un régimen específico de alimentación es salir a comer a un restaurante. Este reto se convierte en una hazaña digna de una novela de Homero si se trata de comer sano. La gran variedad de platos, entradas y postres puede llevar a tomar malas decisiones. Por ello es necesario tener un conocimiento claro de los alimentos que realmente se consideran paleolíticos para poder determinar que se puede comer y que está prohibido. Tomar una mala decisión puede llevar a perder semanas de esfuerzos.

A la hora de comer afuera siempre es posible encontrar opciones deliciosas que estén acordes a este régimen de alimentación. La clave está en evaluar bien el menú. Las indicaciones que te voy a dar a continuación van a parecerse algo confusas, pero recuerda que todo es cuestión de práctica. La primera vez que vayas a un restaurante te va a entrar un dolor de cabeza de tanto pensar. Pero poco a poco te vas a ir acostumbrando. Yo, después de años de dieta paleo, me sirve con una mirada rapidita al menú ¡Veamos!

Entrantes

Como entrantes lo ideal es optar por una ensalada. Es siempre la mejor opción. Otra buena elección son los vegetales a la vinagreta y los vegetales como pimientos, calabacines, berenjenas o champiñones rellenos muy populares en los salad bar.

Al momento de elegir una entrada de debe tener cuidado con los aderezos, lo ideal es que no contengan ningún tipo de salsas ni aderezos y que estos se encuentren aparte para ser colocados al momento de ingerir la comida. Tanto los aderezos como las salsas suelen incorporar carbohidratos ocultos bajo la forma de azúcar, miel o jarabes, así como grandes cantidades de sodio

usados para mejorar e intensificar el sabor.

Comida principal

Esta es la parte más fácil de a la hora de comer fuera. Siempre hay la posibilidad de una proteína animal procedente de vacuno, aves, pescado o cerdo, como los filetes, parrillas, asados o mariscos. Puedes acompañar el plato principal con una ensalada y/o vegetales cocidos, al vapor o asados. Los acompañantes de base de cereales como arroz, productos elaborados con maíz, trigo o centeno no deben ser consumidos.

Postre

Los postres tradicionales por lo general contienen harina y azúcar refinado. Una buena opción es optar por los postres aptos para celíacos realizados con sustitutos de harina como es el caso de la harina de coco o la harina de almendras. Otra opción sería comer alguna fruta espolvoreada con coco rallado o una ensalada de frutas.

Los postres no se limitan sólo a estas opciones, algo de creatividad puede dar origen a opciones novedosas como es el caso de bombones de chocolate negro rellenos de mantequilla de maní, galletas elaboradas con harina de almendra o cremas a base de queso mascarpone

acompañado por frutos del bosque.

Bebidas

Las opciones de bebida para acompañar a las comidas incluyen a agua, gaseosas dietéticas y bebidas alcohólicas no fermentadas, estas últimas en cantidades moderadas. Para acompañar el postre puede optarse por una taza de té o café sin azúcar o endulzados con algún edulcorante.

Plan de 30 días



Bueno, ya llegamos al final de este libro. Para acabar, y por petición popular (*¡vuestros deseos son ordenes para mi!*), te he preparado un plan de 30 días con menús diarios para que tus primeros días de dieta sean lo más fáciles posible. Aquí encontrarás un plan de desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena para los siete días de la semana durante cuatro semanas.

Recuerda que tienes a tu disposición la lista de alimentos permitidos en tu pack regalo, por lo que si no te gusta alguna receta, busca algún sustituto que te guste.

¡Por cierto! Aquí va un secretito: estoy trabajando en un nuevo libro de recetas paleo. Todavía me queda mucho trabajo pero vosotros me lo habéis pedido incansablemente con vuestros mensajes de apoyo. De momento, tendrás que buscar las recetas que he puesto abajo en Google. Lo sé, es muy incómodo. Pero intentaré tener listo cuanto antes el nuevo libro para incluir todas estas recetas y muchas más, ¿Vale?

Semana N° 1

LUNES

Desayuno

- Zumo de pepino con apio y espinaca.
- Rollitos de pechuga de pavo.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Un Pomelo

Comida

- Hamburguesa de carne con pimientos, aros de cebolla, tomate en rodajas y calabacines asados.
- Infusión de té verde con limón frío.

Merienda

- Pudín de chía con leche de coco y frutos rojos (*es como una natilla buenísima*)

Cena

- Sopa de brócoli con coliflor, leche de coco y curry.
- Infusión de manzanilla.

MARTES

Desayuno

- Zumo de naranja con mango.
- Gofres paleo (*harina de coco, plátano, huevos, aceite de coco y miel*).
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Melón

Comida

- Cocido de carne, pimiento, cebolla y patatas con aceite de oliva.
- Infusión de hierbas.

Merienda

- Sandía

Cena

- Tortilla de calabacín y plátano.
- Ensalada de lechuga
- Infusión de té verde

MIÉRCOLES

Desayuno

- Zumo de tomate con una rama de apio.
- Tortilla de pechuga de pavo.
- Una infusión de té verde.

Almuerzo

- Zumo de frambuesa con leche de soja.

Comida

- Pescado al horno con puerro, cebolla y pimiento
- Un zumo de sandía

Merienda

- Un albaricoque.

Cena

- Albóndigas de pollo al limón
- Ensalada de aguacate y tomate.

- Infusión de manzanilla.

JUEVES

Desayuno

- Zumo de pepino, limón, menta y apio.
- Huevos revueltos con jamón York.
- Infusión de hierbas

Almuerzo

- Batido de leche de almendras y frutos rojos.

Comida

- Ensalada de lechuga, tomate, pepino y rábano
- Cuadril a la plancha con pimientos asados rojos, verdes y amarillos.

- Infusión de té verde frío

Merienda

- Nueces

Cena

- Pechuga a la plancha con corazones de alcachofas a la provenzal
- Infusión de manzanilla

VIERNES

Desayuno

- Zumo de zanahoria, remolacha, pepino y jengibre.
- Rollitos de pavo rellenos con tomate, mozzarella, albahaca y aceite de oliva.

- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Manzana.

Comida

- Ternera a la plancha
- Ratatouille de berenjena con calabacín.
- Infusión de té verde con limón.

Merienda

- Tarta de fresa con base elaborada con harina de almendras.

Cena

- Pimientos rellenos con carne picada de cerdo.
- Infusión de manzanilla.

SÁBADO

Desayuno

- Batido verde con manzana, pepino, un tallo de apio y una pizca de canela.
- Pan de plátano paleo (*elaborado con harina de almendra y harina de coco, canela, miel, huevos, vainilla, puré de plátano y leche de coco*).

Almuerzo

- Ciruela

Comida

- Pollo a la naranja
- Patatas al vapor y vegetales salteados

con aceite de oliva.

- Una infusión de té helado.

Merienda

- Batido de leche de almendras con fresas.

Cena

- Rollitos de carne con espinacas.
- Infusión de manzanilla.

DOMINGO

Desayuno

- Zumo de zanahoria, apio y perejil.
- Tortilla de setas con pimientos.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Nueces

Comida

- Costillitas de cerdo a la parrilla
- Ensalada de brócoli y zanahorias y plátano horneado.
- Infusión de jengibre con limón fría.

Merienda

- Galletas paleo (*elaboradas con harina de almendras, coco rallado, huevo, nueces y puré de manzana casero sin azúcar, bicarbonato y miel*).

Cena

- Trucha a la plancha
- Infusión de manzanilla.

Semana N° 2

LUNES

Desayuno

- Zumo de papaya.
- Tortilla de queso blanco y tomate en cuadraditos.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Ciruelas

Comida

- Carne de soja a la jardinera (*con*

vegetales).

- Limonada con hierbabuena.

Merienda

- Nueces

Cena

- Pechuga grillada
- Ensalada de repollo y zanahoria rallados con uvas pasas aderezada con limón y aceite de oliva.
- Infusión de manzanilla.

MARTES

Desayuno

- Zumo de naranja, remolacha y

zanahoria.

- Pan de calabacín (*zucchini*) paleo. (*preparado con harina de almendras, bicarbonato, canela, huevos, vainilla, aceite de coco, miel, zucchini rallado y nueces picadas*).
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Pera

Comida

- Salteado de tiras de pollo con vegetales.
- Infusión de jengibre con limón fría.

Merienda

- Semillas de calabaza asadas.

Cena

- Salmón rebozado con semillas de sésamo
- Espinacas al vapor.
- Infusión de manzanilla.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Zumo de espinaca, perejil y pepino.
- Rollitos de pechuga de pavo rellenos con berenjenas asadas y aceite de oliva.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Ensalada de frutas.

Comida

- Lomo de ternera
- Ensalada mixta.
- Infusión de té verde.

Merienda

- Batido de melocotón con leche de almendras.

Cena

- Filete de pescado a la plancha
- Infusión de manzanilla.

JUEVES

Desayuno

- Zumo de naranja con zanahoria.

- Gofres paleo rellenos con plátano en rodajas, puré de manzana y canela.
- Infusión de té verde.

Almuerzo

- Un puñado de nueces.

Comida

- Salmón rebozado
- Brócoli y zanahorias en tiras salteados.
- Infusión de hierbas

Merienda

- Batido de leche de almendras con plátano.

Cena

- Sopa de pollo con zanahoria y apio, aderezada con cilantro.

- Infusión de manzanilla

VIERNES

Desayuno

- Batido verde de kiwi con perejil.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Sandía

Comida

- Atún a la plancha
- Ensalada de tomate y cebolla.
- Limonada con hierbabuena.

Merienda

- Nueces

Cena

- Lomo de ternera a la plancha
- Ensalada de tomate, lechuga y aguacate con rábano.
- Infusión de menta.

SÁBADO

Desayuno

- Zumo de naranja.
- Un tazón de leche de almendras con plátano y fresa en trozos.
- Una infusión de té verde.

Almuerzo

- Semillas de calabaza asadas

Comida

- Pollo al horno
- Salteado de verduras (*tomate, pimiento, cebolla, berenjena, brócoli y acelgas*).
- Zumo de papaya.

Merienda

- Manzanas cocidas u horneadas espolvoreadas con canela.

Cena

- Hamburguesas caseras
- Ensalada de repollo.
- Infusión de hierbabuena.

DOMINGO

Desayuno

- Zumo de piña con pepino y apio.
- Tortilla de jamón de York y tomate.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Melón

Comida

- Gazpacho de tomate.
- Costillitas de cerdo
- Ensalada fría zanahoria y remolacha.
- Infusión de hierbabuena.

Merienda

- Almendras

Cena

- Pechuga salteada en tiras
- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, tomate y tofu aderezada con alioli.
- Infusión de manzanilla.

Semana N° 3

LUNES

Desayuno

- Zumo de peras con pepino.
- Pan paleo
- Una infusión de jengibre.

Almuerzo

- Macedonia

Comida

- Chuleta de cerdo
- Berenjenas y calabacines con tomate, cebolla y puerro.
- Puré de patata.
- Zumo de melón.

Merienda

- Un puño de almendras.

Cena

- Gordon Blue de pollo relleno con jamón, queso mozzarella y espinacas
- Ensalada de lechuga y aguacate.
- Infusión sin azúcar.

MARTES

Desayuno

- Zumo de naranja con pepino.
- Tortilla de cebolla y pimientos asados.
- Infusión de hierbas

Almuerzo

- Batido de plátano, fresa y leche de almendras

Comida

- Guacamole preparado con aguacate, tomate y cebolla aderezado con cilantro.
- Pollo guisado desmenuzado.
- Infusión de té verde con limón.

Merienda

- Peras asadas.

Cena

- Pescado al horno envuelto con puerro, cebolla, pimiento y ruedas de limón.
- Berenjenas a la parrilla.
- Infusión de manzanilla

MIÉRCOLES

Desayuno

- Pan paleo con pate de vegetales.
- Zumo de piña con pepino y apio.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Fresas

Comida

- Ternera encebollada
- Repollo agrio y chips de plátano.
- Té verde.

Merienda

- Nueces

Cena

- Carne guisada
- Coles de Bruselas salteadas con ajo y aceite de oliva.
- Infusión de hierbas.

JUEVES

Desayuno

- Zumo de naranja con zanahoria.
- Tostada de pan paleo con tomate, albahaca y aceite de oliva.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Nueces

Comida

- Ensalada de patatas, judías y zanahoria con apio.
- Pechuga de pavo o pollo a la plancha.
- Infusión de té verde.

Merienda

- Batido de fresas con leche de

almendras.

Cena

- Pescado a la plancha
- Zanahorias y calabacines guisados con cebolla, pimiento, ajo y orégano.
- Infusión de jengibre con limón.

VIERNES

Desayuno

- Batido de espinaca, apio y zumo de naranja.
- Frutos secos y fresas con leche de soja.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Manzana

Comida

- Rebozado de patata y calabaza con semillas de sésamo.
- Bife a la plancha.
- Infusión de té verde con limón fría.

Merienda

- Uvas pasas

Cena

- Pollo al horno con champiñones.
- Ensalada de lechuga con remolacha rallada.
- Infusión de manzanilla.

SÁBADO

Desayuno

- Zumo de naranja.
- Rollitos de pavo rellenos con queso mozzarella, tomate y albahaca.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Batido de leche de almendras y durazno.

Comida

- Filete de pescado a la plancha con verduras salteadas.
- Ensalada con peras asadas, lechuga, rúcula, nueces y queso feta.

- Infusión de té verde con jengibre.

Merienda

- 4 nueces

Cena

- Ensalada con huevo cocido, atún y aguacate.
- Infusión de manzanilla.

DOMINGO

Desayuno

- Zumo de manzana, pepino, col y jengibre.
- Pan paleo con paté de berenjenas y tomates asados.

- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Rodajas de melón.

Comida

- Salpicón de marisco.
- Patatas y zanahorias al vapor.
- Té verde.

Merienda

- Un puño de almendras.

Cena

- Tiras de ternera con pimientos.
- Infusión de menta.

LUNES

Desayuno

- Zumo de piña con pepino.
- Tortilla con setas y jamón.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Macedonia

Comida

- Mejillones al vapor con laurel y limón.
- Ensalada de patata y apio.
- Infusión de té verde frío con limón.

Merienda

- Melocotón

Cena

- Ensalada ibérica (*preparada con jamón ibérico, rúcula, tomates cherry, champiñones y aceite de oliva*).
- Infusión de manzanilla.

MARTES

Desayuno

- Zumo de tomate con apio y espinaca.
- Huevos revueltos con aguacate, cebolla y queso de cabra.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Nueces

Comida

- Caballa al pimentón.
- Acelgas salteadas con piñones y uvas pasas.
- Limonada con hierbabuena.

Merienda

- Uvas pasas

Cena

- Ensalada de atún.
- Infusión de manzanilla.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Zumo de plátano con fresas.
- Plátano verde frito relleno de cerdo guisado en tiras.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Ensalada de naranja con mandarina.

Comida

- Pollo al horno
- Coliflor y brócoli al curry.
- Infusión de hierbas.

Merienda

- Uvas pasas.

Cena

- Brochetas de salchicha con cebolla, pimiento rojo y tomate.

- Infusión de manzanilla.

JUEVES

Desayuno

- Zumo de kiwi con apio y naranja.
- Gofres paleo con plátano y trozos de chocolate negro.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Almendras.

Comida

- Ensalada con atún, patatas, pimientos asados, cebolla y perejil aderezada con limón y aceite de oliva.

- Infusión de té verde con jengibre fría.

Merienda

- Batido de durazno o fresas.

Cena

- Sopa de costilla de res con verduras.
- Infusión de manzanilla.

VIERNES

Desayuno

- Zumo de papaya con limón.
- Tortilla de queso feta y tomate.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Higos secos

Comida

- Filete de pescado a la plancha
- Ensalada de calabacín, zanahoria y coliflor salteadas con pimiento y cebolla.
- Infusión de jengibre.

Merienda

- Manzana

Cena

- Soufflé de verduras con jamón ibérico.
- Infusión de té verde.

SÁBADO

Desayuno

- Batido de pepino con piña y apio.
- Tostada con pimientos y tomates asados.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Batido de fresas con leche de almendras.

Comida

- Salmón a la plancha.
- Puré de patata acompañado por zanahorias y endivias salteadas.
- Infusión de té verde con limón.

Merienda

- Gelatina de fresa.

Cena

- Hamburguesa de carne con queso mozzarella, ruedas de tomate, lechuga y tiras de pimiento asado.
- Una infusión de manzanilla.

DOMINGO

Desayuno

- Zumo de remolacha y naranja.
- Tortilla de pavo con espinaca.
- Infusión de hierbas.

Almuerzo

- Ensalada de frutas.

Comida

- Lenguado a la meniere
- Torticas de calabaza

- Ensalada griega.
- Infusión de té verde frío.

Merienda

- Mandarina

Cena

- Pinchos de pollo y tomates cherry con albahaca.
- Infusión de manzanilla.

FAQ – Vuestras Preguntas Frecuentes



Como ya sabéis, una de las maravillosas ventajas de pertenecer a la familia de Jessika Ero es que tenéis libertad completa para contactarme cuando queráis. Eso me ha permitido estar junto a vosotros, mis lectores, ayudaros en vuestras dudas y recibir vuestros elogios y sugerencias.

En esta sección he juntado todas aquellas preguntas y dudas que me habéis ido haciendo a lo largo de

vuestra lectura. De este modo, la duda de uno sirve como respuesta para todos. ¿Lo mejor? Que gracias a la era informática puedo actualizar el contenido de mis libros periódicamente, lo que significa que esta sección se va agrandando día a día. ¡Que chulo!, ¿verdad?

Si tú tienes cualquier duda que necesites resolver sobre la dieta Paleo, no dudes en hacérmela llegar. Resolverás tus dudas y ayudarás a los futuros lectores. Puedes contactarme en info@jessikaero.com

¿no tomo lácteos, ¿De dónde consigo el calcio?

Una de las mayores carencias de la alimentación paleolítica es el calcio, ya que este mineral se encuentra principalmente en los alimentos derivados lácteos. Sin embargo, es posible obtenerlo a partir de la ingesta de vegetales, aunque en estos alimentos se encuentra ha presentado en una forma menos biodisponible.

Las principales fuentes de calcio de origen vegetal son las siguientes (*te especifico la cantidad de calcio por cada 100 gramos del vegetal*):

- Espinacas: Contienen 210 mg de calcio.
- Col rizada: Contiene 150 mg de calcio.
- Garbanzos: Contienen 134 mg de calcio.
- Soja: Contiene 110 mg de calcio.
- Almendras: Contiene 240 mg de calcio.
- Nueces: Contienen 170 mg de calcio.
- Pistachos: Contienen 110 mg de calcio.

Fuentes de calcio de origen animal
(aunque en menor cantidad que en los

vegetales):

- Carnes
- Huevos

¿La miel es paleo?

Como ya sabes, en la dieta paleo se excluyen todos los azúcares porque suelen estar muy refinados y, muchas veces, se les añaden elementos químicos que no son para nada naturales. Lo primero que debes saber es que no existe un consenso entre los expertos y que, dependiendo a quién le preguntes, te dirá una cosa o la otra.

A pesar de contener mucho azúcar, la miel es uno de aquellos productos que muy probablemente estuviera dentro de la dieta de un hombre de las cavernas. Pero hay mucha gente que opina que una

verdadera dieta paleo no incluye un edulcorante natural como la miel. Yo te voy a dar mi humilde opinión, ¿vale?

Para mi no hay ningún problema en consumir miel siempre que se haga de forma ocasional y prestando atención a que la miel sea lo más natural posible. Por supuesto que si, en algún momento, te ves en la tesitura de utilizar azúcar o miel en una de tus recetas, elige sin pensar la miel. A mi, personalmente, me gusta mucho la miel y lo que hice fue convertirla en una especie de premio semanal. Una o dos veces a la semana me permito tomar algún tentempié o cocinar una receta con miel. Eso me

quita el gusanillo y no rompe mi régimen
paleo.

¿Qué puedo usar para endulzar mis recetas?

De entre todos los miembros de la familia paleo con los que he charlado, todos coinciden en estos tres ingredientes para endulzar sus platos:

- La miel cruda
- El azúcar de coco
- La Estevia

No existe un consenso universal en torno a esto. Los más conservadores dicen que nada de miel. Los más laxos permiten estos tres ingredientes. Luego hay otra gente que es incluso más permisiva y

añade el azúcar de dátiles o el jarabe de arce a esta lista. Yo te recomiendo cualquiera de los tres primeros y, si me presionas mucho, te diría que la mejor opción es la miel.

¿La mantequilla es paleo?

No. Punto. Hay gente que si que la consume. Pero eso es igual que si tú estás haciendo la dieta del sapo verde y te comes un BigMac. No significa que esa dieta lo permita. Hay gente que, siguiendo la dieta paleo, utiliza la mantequilla en sus recetas. Yo no lo hago. Y, aunque algunos lo hagan, la mantequilla no puede ser en la vida un paleo alimento. Yo no conozco ningún hombre de las cavernas que coma mantequilla... ¿y tú?

¿Le aconsejarías a alguien que está empezando, Jessika?

Después de meditarlo un rato, ahí van mis consejos para ti si estás empezando una nueva vida paleo:

- Aprende a amar los vegetales. No tengas miedo de probar vegetales nuevos y de diferentes colores.
- Vacía tu casa de comida que no sea paleo. Evitarás la tentación.
- Si tienes que eliminar algún ingrediente que no sea paleo pero que te encanta, intenta reducir su cantidad. Poco a poco conseguirás quitarte del vicio y lo eliminarás por

completo.

- Planea tu menú. Así evitarás caer en la tentación de los alimentos prohibidos. Cada Domingo siéntate y planea los menús de toda la semana.
- Intenta cocinar de más para congelar. Si te quedas sin paleo alimentos siempre puedes echar mano del congelador.
- Evita cocinar siempre lo mismo. Hay miles de ingredientes paleo alrededor del mundo. Busca y prueba frutas de latinoamérica o verduras asiáticas. Descubrirás nuevos sabores y nunca te aburrirás de tu dieta.
- Y... ¡Disfruta de tu nueva vida!

¿Puedo beber alcohol?

No. Solamente puedes tomar vinos secos y muy de vez en cuando. Debes tener en cuenta que el alcohol es un agente inflamatorio, y eso es todo lo contrario a lo que estamos intentando en la dieta paleo. Entonces, quedan prohibidos los licores y alcoholes. Y si, eso incluye la cerveza.

Referencias bibliográficas

1. Sebastian A, Frassetto LA, Sellmeyer DE, Merriam RL, Morris RC Jr. Estimation of the net acid load of the diet of ancestral preagricultural Homo sapiens and their hominid ancestors. *Am J Clin Nutr* 2002;76:1308–16.
2. Lindeberg S, Jönsson T, Granfeldt Y, Borgstrand E, Soffman J, Sjöström K, Åhrén B. A Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in

individuals with ischaemic heart disease. *Diabetologia* 2007;50:1795–807.

3. Lindeberg S, Cordain L and Eaton BS. Biological and clinical potential of a Paleolithic diet. *J of Nutr and Environ Med* 2003; 13 (3): 149-160.
4. Frassetto, L. Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet. *Eur J Clin Nutr.* 2009 Aug;63(8):947-55.
5. Konner M, Eaton, S. Paleolithic nutrition: twenty-five years later. *Nutr Clin Pract.* 2010 Dec;25(6):594-602.

6. James, Steven R. Hominid Use of Fire in the Lower and Middle Pleistocene: A Review of the Evidence. *Current Anthropology* (University of Chicago Press) 30 (1): 1-26. 1989.
7. Eaton S. Y Eaton S. Paleolithic vs. modern diets – selected pathophysiological implications. *Eur J Nutr.* 2000; 39 : 67–70.
8. Milton K. Back to basics: why foods of wild primates have relevance for modern human health. *Nutrition* 2000; 16 (7-8): 480-483.
9. Domínguez-Rodrigo, M. Hunting and Scavenging by Early Humans:

The State of the Debate. Journal of World Prehistory, Vol. 16, No.1. March 2002.

0. Cooper B. The origins of bone marrow as the seedbed of our blood: from antiquity to the time of Osler. Proceedings (Baylor University Medical Center). 2011;24(2):115-118.
1. Lindeberg S, Lundh B. Apparent absence of stroke and ischaemic heart disease in a traditional Melanesian population: a clinical study in Kitava. J Int Med 1993; 233: 269-75.
2. Lancaster HO. Expectation of life: a study in the demography,

statistics and history of world mortality. New York: Springer-Verlag.pp25.1990.

3. Seema, P. Hafiz, A. Ethnic and paleolithic diet: Where do they stand in inflammation alleviation? A discusión. Journal of Ethnic Foods. December 2017Volume 4, Issue 4, Pages 236–241.
4. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ et al. A prospective study of whole-grain intake and risk of type 2 diabetes mellitus in US women. Am J Public Health 2000; 90: 1409-15.
5. Gross LS, Li L, Ford ES, and Liu S. Increases consumption of refi

ned carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: an ecologic assessment. *Am J Clin Nutr* 2004; 79: 774-9.

6. CDC. Centros para el control de las Enfermedades. <https://www.cdc.gov/spanish/signoindoamericanos/index.html>
7. Esparza-Romero, J. Environmentally Driven Increases in Type 2 Diabetes and Obesity in Pima Indians and Non-Pimas in Mexico Over a 15-Year Period: The Maycoba Project. *Diabetes Care*. 2015 Nov;38(11):2075-82.
8. Zimmet, P. Epidemiology of

diabetes and its macrovascular manifestations in Pacific populations: the medical effects of social progress. *Diabetes Care*. 1979 Mar-Apr;2(2):144-53.

9. Ley RE, Turnbaugh PJ, Klein S, Gordon JL. Human gut microbes associated with obesity. *Nature* 2006; 444: 1022-1023.
10. Cordain L, Miller JB, Eaton SB, Mann N, Holt SH, Speth JD. Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gathered diets. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 682-692.
11. Chase, P. G . How different was Middie Palaeolithic Subsistence?

A zooarchaeological perspective on the Middle to Upper palaeolithic transition, en MELLARS, P. y STRINGER, C . (eds); The Human Revolution. Behavioural and biological perspec. 1989.

2. Cruz, R. Respuesta metabólica al ayuno. Revisión en Nutrición Clínica, Renut 5 (17) 883 – 899. 2011.

3. Stefansson V: Not bread alone. The MacMillan Co, NY 1946. Introductions by Eugene F. Dubois, MD, pp ix-xiii; and Earnest: Hooton PhD, ScD, pp xv-xvi. En: Phinney SD. Ketogenic diets and

physical performance. Nutrition and Metabolism 2004; 1:2.

4. Lieb, CW. The Effects on Human Beings of a Twelve Months Exclusive Meat Diet. J Am Med Assoc. 1929; 93 (1): 20-22.
5. Larosa JC, Fry AG, Muesing R, Rosing DR. Effectos of high-protein, low-carbohydrate dieting on plasma lipoproteins and body weight. J Am Diet Assoc 1980; 77(3): 264-70.
6. Mozzafarian D, Micha R, Wallace S. Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review

and meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS Med 2010;7: e1000252.

7. O'Keefe, Jr JH and Cordain L. Cardiovascular disease resulting from a diet and lifestyle at odds with our paleolithic genome: how to become a 21st-Century Hunter-Gatherer. Mayo Clin Proc 2004; 79: 101-108.
8. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, O'Keefe JH, BrandMiller J "Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century". Am J Clin Nutr 2005: 81(2): 341-54.

9. Klonoff D. The Beneficial Effects of a Paleolithic Diet on Type 2 Diabetes and Other Risk Factors for Cardiovascular Disease. *Journal of Diabetes Science and Technology*. 2009; 3, no.6: 1229–1232.
10. American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes 2018.
11. Cachorro, A. El consumo de grasa en el Paleolítico superior. Implicaciones paleoeconómicas: nutrición y subsistencia. *Espacio, Tiempo y Forma, Serie I, Prehistoria y Arqueología*, t. 12, 1999, págs. 161.

2. Jonsson T, Granfeldt Y, Ahrén B, Branell U-C, Palsson G, Hansson A, Soderstrom M and Lindeberg S. Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study. *Cardiovascular diabetology* 2009; 8:35.
3. Lindeberg S, Jonsson T, Granfeldt Y, Borgstrand E, Soffman J, Sjostrom K, Ahrén B. A Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischaemic heart disease. *Diabetologia* 2007; 50:

1795-1807.

4. Frassetto, L. et. al. .Metabolic and Physiologic Improvements from Consuming a Paleolithic, Hunter gatherer Type Diet. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2009; 63, no.8:947–955.
5. Jönsson T., Granfeldt Y, Lindeberg S, y Hallberg A. Subjective Satiety and Other Experiences of a Paleolithic Diet Compared to a Diabetes Diet in Patients with Type 2 Diabetes. *Nutrition Journal*. 2013; 12:105.
6. Punder K. Y Pruijboom M. The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in

Inflammation. *Nutrients*. 2013; 5, 771-787.

7. Gregoire J. Validity of the Paleolithic Diet and its effectiveness for overall nutrition. Thesis Boston College. 2012.
8. Cordain L, Miller JB, Eaton SB, Mann N, Holt SH, Speth JD. Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gathered diets. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 682-692.
9. Jenkins DJ, Popovich DG, Kendall CW et al. Effecto of a diet high in vegetables, fruit, and nuts on serum lipids. *Metabolism* 1997; 46: 530-537.

- .0. Simopoulos AP, Leaf A and Salem N. Workshop on the essentiality of and recommended dietary intakes for omega-6 and omega-3 fatty acids. J Am Coll Nutr 1999; 18: 487-489.
- .1. Nelson GJ, Schmidt PC y Kelley DS. Low-fat diets do not lower plasma cholesterol levels in healthy men compared to high-fat diets with similar fatty acid composition at constant caloric intake. Lipids 1995; 30: 969-976.
- .2. Mensink RP, Zock PL, Kester ADM, and Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum

total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2003; 77: 1146-55.

3. Tecol Y. Maternal and infantile dietary salt exposure may cause hypertension later in life” Birth defects research part B: developmental and reproductive toxicology 2008; 83(2): 77-79.
4. Meneely CR, Battarbee HD: High sodium-low potassium environment and hypertension. *Am J Cardiol* 1976;38: 768-785.
5. American Heart Association. www.es.heart.org.

- .6. Whelton P. et al. Sodium, Blood Pressure, and Cardiovascular Disease Further Evidence Supporting the American Heart Association Sodium Reduction Recommendations. *Circulation*. 2012;126:2880-2889.
- .7. 2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk. *JACC* Vol. 63, No. 25, 2014; July 1, 2014:2960 – 84.
- .8. Kiple KF. The question of Paleolithic nutrition and modern health; from the end to the beginning. In: *The Cambridge World History of Food*, Kiple KF,

Ornelas KC (eds). Cambridge University Press: Cambridge, UK, 2000, 1704-1709.

9. Pitt, C. Cutting through the Paleo hype: The evidence for the Palaeolithic diet. *Aust Fam Physician*. 2016 Jan-Feb;45(1):35-8.
10. Manheimer EW, van Zuuren EJ, Fedorowicz Z, Pijl H. Paleolithic nutrition for metabolic syndrome: systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2015;102(4):922-932. doi:10.3945/ajcn.115.113613.

