

Qué es la dieta paleolítica – Introducción a la alimentación paleo

La dieta paleolítica también conocida como la **dieta de hombre de las cavernas** ha tomado relevancia en los últimos años. Los entusiastas del fitness, el culturismo y la salud integral la nombran a cada rato.

Y es que en cada gimnasio o **box de CrossFit** esta llamada dieta paleolítica tiene más de un defensor.

Lo curioso del caso es que:

1. No es una dieta.
2. No es paleolítica.

Sí, lo sabemos, puede resultar cuando menos curioso o contradictorio.

Por eso te explicamos qué es eso de lo que tanto se habla y escribese **no es una dieta** y tampoco es paleolítica.

¿Qué es la dieta paleolítica?

Lo primero a tener en cuenta es que el sistema paleolítico más que una dieta es un **estilo de alimentación** basado en la siguiente premisa:

Nuestros cuerpos no están adaptados a comer los alimentos de la era agrícola, si no que están diseñados para consumir y aprovechar mejor las propiedades de los alimentos que se consumían en el periodo paleolítico.

Por eso el paleo régimen contempla comer única y exclusivamente lo que comía el **hombre de las cavernas**.

Eso quiere decir que con la **dieta paleolítica** tienes licencia para **comer como cavernícola**. Aunque te deseamos buena suerte encontrando mamut o filetes de brontosaurio en el súper.

Por eso para que no te pierdas en el parque tratando de cazar tu **comida post entreno** dejamos una serie de principios guía y **todo lo que necesitas saber sobre el estilo de alimentación paleo**.

Porque **si entrenas como bestia será mejor que comas como cavernícola**.

Bienvenido al fascinante mundo de la alimentación cavernaria.

En qué se basa la alimentación paleo

Ya sabemos que la alimentación paleo se fundamenta en seleccionar alimentos basados en este criterio:

Si el *hombre (o mujer)* promedio de la era de las cavernas lo comía, nosotros también lo podremos comer.

Eso quiere decir que debemos **eliminar de nuestra dieta** una serie de **productos** que a los ojos del régimen paleo **no son considerados alimentos**.

Porque de algo estamos muy seguros: las donuts no crecían en ningún arbusto ni los refrescos de cola no manaban de ningún riachuelo.

Comidas que debes evitar en el régimen de alimentación paleolítica

- Cereales.
- Azúcares refinadas y edulcorantes artificiales.
- Harinas y almidones.
- Aceites de origen vegetal como el aceite de maíz y de soja.
- Grasas procesadas.
- Leche de origen animal pasteurizada y todos sus derivados.
- Alcohol.
- Legumbres.
- Carnes procesadas de res, aves y pescados provenientes de **animales hormonados** tratados con antibióticos.
- Alimentos altamente procesados con **conservantes artificiales** en general.

Es comprensible que después de ver la lista de **alimentos prohibidos** te sientas un poco desconcertado. Que sientas incluso que morirás de hambre.

Porque siendo francos, para la **alimentación paleolítica** la mayoría de las cosas que puedes encontrar en los anaqueles del supermercado forman parte de la lista negra.

Entonces una vez que sabes lo que no puedes comer es normal te estés preguntando **¿entonces qué puedo comer?**

Por eso te dejamos no sólo una lista con los alimentos que son considerados aptos para el consumo. Si no que además compartimos contigo una serie de **principios guía** que te ayudarán a tomar **decisiones nutricionales acertadas**. Sí, como todo un cavernícola.

Cómo tomar decisiones paleo nutricionales acertadas

Los **errores en los que incurrimos al comer** comienzan incluso antes de preparar la comida, comienzan **a la hora de comprar los alimentos**.

Por eso es importante **planificar** la compra de los suministros.

Si no eres muy de planificar y hacer listas lo más probable es que termines abandonando antes de empezar.

Principios de la alimentación paleo

Tranquilo. No estamos aquí para complicar las cosas. Y como queremos hacerte la **vida más sencilla(y más sana)**, tatúate a fuego estos dos principios paleo que te servirán de guía:

1. Si un alimento **no crece en un árbol** o arbusto y **no proviene de la tierra es sano**.
2. Si un alimento **tiene más procesos**(industriales, químicos, etc.) de los estrictamente necesarios **no es sano**.

Esos dos principios pueden bien resumirse en uno solo que ya te hemos dicho —y no nos cansaremos de repetírtelo—:

Si el hombre (o mujer) promedio de la era de las cavernas lo comía, nosotros también lo podemos comer.

Alimentos que debes consumir si quieres comer paleo

- **Carnes**

Provenientes de animales (reces, búfalos, corderos, cerdos) que fueron **alimentados con pasto o vegetales**.

Se deben evitar las carnes de aquellos animales que fueron alimentados con granos y que han sido sometidos a tratamientos con productos químicos: hormonas, antibióticos y demás.

Si puedes encontrar **carne de cazamuchos** mejor.

- **Pescado**

Fresco y salvaje. La carne del pescado de cultivo por lo general contiene grandes concentraciones de mercurio y otras toxinas.

- **Aves**

Pollo, gallina, pavo, pato, codornices y aves que hayan sido criadas de la forma más **orgánica posible**.

- **Vegetales**

Con ellos obtendrás **micronutrientes esenciales** como vitaminas, minerales, y fibra. **Procura conseguir tus vegetales en los pequeños mercados**, en vez de las cadenas de supermercados. Así comprarás **productos más frescos**, menos tratados químicamente y contribuyes con los productores de tu zona.

- **Frutas**

Por excelencia la mejor fuente natural de azúcar.

Además dentro de la alimentación paleolítica no deben faltar

- Huevos.
- Tubérculos.

- Nueces.
- Crustáceos, moluscos y mariscos.
- Aceites saludables como el aceite de oliva, de coco, o el de aguacate o palta.

No hay que ser un experto en nutrición para saber que **todos los alimentos priorizados en el estilo de alimentación paleo son sanos.**

Eso se traduce en una cantidad importante de **beneficios para la salud** sin importar cuál sea tu régimen de entrenamiento.

Otros datos sobre la paleo alimentación

- **No es una dieta** porque no busca ser una solución rápida o un tratamiento pasajero para por ejemplo bajar de peso.
- Tampoco es un régimen vegetariano, en la dieta paleolítica se le da mucha importancia al consumo de **proteína de origen animal**, siempre y cuando sea lo más orgánica posible.
- Cuando se entrena se tiene el hábito de hacer 5, 6 y hasta 7 comidas al día. En el régimen paleolítico **no es necesario comer cada dos o tres horas. Se come cuando se tiene hambre.**
- No necesitas contar calorías, puntos, carbohidratos, macronutrientes.
- Te hará más sano y fuerte.