



Dieta PALEOLÍTICA

1. Elimina totalmente de tu dieta los siguientes alimentos:

- Harina de trigo.
- Pasta de trigo.
- Bollería industrial, galletas, magdalenas, rosquilletas, etc.
- Pan de trigo, integral o de cualquier tipo.
- Avena.
- Azúcar y edulcorantes, sacarina y aspartamo.
- Leche, yogures, quesos y sus derivados como la leche en polvo.
- Legumbres tanto secas como legumbres de vaina. Nada de garbanzos, lentejas, frijoles....
- Fiambres y hamburguesas industriales.
- Zumos industriales.
- Maíz.
- Chocolate con leche.
- Bebidas azucaradas o edulcoradas. Refrescos.
- Cerveza y bebidas alcohólicas.
- Frituras y cocciones a más de 170 C°.
- Cacahuetes.
- Aceite de girasol
- Aceite de algodón
- Aceites vegetales de los que no se indique su origen.
- Salsas industriales.



2. Basa tu dieta en los siguientes alimentos:

- **Carne** de pollo, ternera, conejo, perdiz, cordero, pavo y en especial caballo. Carne picada al momento.
- **Hígado**, corazón, lengua, estómago, riñones y cerebro de los animales mencionados anteriormente.
- **Caldo de huesos carnosos** de ternera: espalda, rodilla, cuello...
- **Pescado** fresco o ultra congelado.
 - Atún, bonito, lubina, sardinas, boquerón, **caballa**, lenguado, trucha, salmón, dorada.
- **Crustáceos** y moluscos.
 - Sepia, calamar, **mejillón**, berberecho, navajas, vieiras gambas...
- **Frutas** de todo tipo. Aprovechate de las frutas de temporada.
 - Uvas, peras, ciruelas, caqui, piña, higos, melocotón, nectarina, plátanos, granada, manzanas, kiwi, mora, sandía, cerezas, limones, pomelos, albaricoque...
- **Verduras** de todo tipo, preferiblemente crudas o guisadas.
 - Pimiento rojo y verde, tomate, lechuga, cogollos de lechuga, pepino, **brócoli**, acelga, **espinaca**, canónigos, cardo, apio, escarola, **calabacín**, alcachofa, rúcula, espárragos, coles de Bruselas...
- **Raíces** crudas o guisadas.
 - Cebolla, rábano, **ajo**, zanahorias, **jengibre**, cúrcuma.
- **Tubérculos** poco feculentos hervidos.
 - Boniatos, batatas, yuca y calabaza.
- **Plantas aromáticas** crudas o secas. Preferiblemente frescas
 - Perejil, cilantro, orégano, albahaca ...
- **Aceite de Oliva** virgen extra crudo.
- **Coco** rallado y aceite de coco.
- **Aguacate** y guacamole natural.
- **Frutos secos** crudos, nueces, avellanas y piñones.
- **Almendras** crudas durante un día en remojo.
- **Agua** o infusiones sin azucarar.
- **Huevos** escalfados, duros o pasados por agua. Tortillas y revueltos. Mejor de gallinas camperas.
- **Miel, cacao** puro en polvo y chocolate de más de 75% de cacao.
- Semillas de lino, de cáñamo y semillas de sésamo.



3. Consejos

- Come con hambre, en cantidad y hasta estar saciado.
- Muy importante beber como mínimo 1 L de agua al día.
- Mastica bien la comida. Dejar el tenedor en la mesa después de cada bocado es un buen truco.
- **Imprime las dos primeras hojas** y pégalas en la nevera.
- **Haz ejercicio** aunque no después de una comida importante.
- **Defeca en cuclillas** sentándote encima de la taza. También lo puedes hacer apoyando los pies sobre un taburete. Así relajas el músculo puborectal y el vaciado es completo. Mejor limpiarse después con agua.
- Practica **ayuno intermitente**. Esto se hace comiendo 8 h al día. Por ejemplo comer sólo de 13h – 21h o también de 11h – 19h. Si no te gusta el ayuno no hagas más de 3 comidas al día.
- **Toma el sol** a menudo. Si tu torso no está en contacto directo con la luz del sol, al menos 30 minutos todos los días, suplementa tu dieta con **vitamina D3** 5000U.I diarias. Es muy barata.
- Puedes incluir en tu dieta proteína de suero **whey** y mantequilla orgánica de pasto.
- Si quieres consumir ocasionalmente algún cereal, que sea **arroz**, es el menos problemático de los cereales.
- Lava bien frutas y verduras con agua y bicarbonato. Sobre todo aquellas que consumas la piel y las verduras de hoja verde. .
- El **plátano macho verde crudo** y la fécula de patata aportan almidón resistente que se ha demostrado eficaz para paliar heridas intestinales.
- Se permite el sushi y el carpaccio. Salmón crudo y entrecot o solomillo crudo. El congelado durante 48h mata el anisakis.
- Ten preferencia por pescados salvajes y carne de pasto.
- Como ves en la paleodieta sólo se **define lo que NO debes comer**. Puedes elaborar una paleodieta alta en hidratos, baja en hidratos, vegana o incluso cetogénica. A tu gusto.
- Puedes encontrarme **en twitter como @blogpaleodieta**
- Si tienes alguna duda escíbeme a comerlapaleodieta@gmail.com

Nota: La esperanza de vida de los hombres paleolíticos era baja por su estilo de vida y la alta mortalidad infantil, no por su comida. Si dos personas de 75 años han tenido 3 hijos que han muerto al nacer su esperanza de vida pasaría a ser de 30 años.

JORDI PALEO

TWITTER: @BLOGPALEODIETA

BLOG:COMERLAPALEODIETA.BLOGSPOT.COM