San Pablo FARMACIA
Es la receta.

san pablo natural

La dieta paleo

¿Alimentarse como hace 10 mil años?



Una dieta ancestral



Este régimen alimenticio tiene diversos nombres: dieta paleolítica, dieta del hombre de las cavernas, dieta de la Edad de Piedra y dieta de los cazadores-recolectores, entre otras. Si te fijas, todos ellos hacen referencia a una cierta etapa de la prehistoria: el Paleolítico.[1]

La dieta paleolítica o dieta paleo se basa en una hipótesis científica que puede resumirse de la siguiente manera: **los seres humanos no estamos adaptados a consumir alimentos que surgieron con la agricultura.** En otras palabras, deberíamos comer como lo hacían nuestros antepasados, antes de que ésta apareciera.[2]

Dicha hipótesis fue planteada en 1985 por Boyd Eaton y Melvin Konner.[3] Según estos científicos, la genética y el aparato digestivo humano casi no han cambiado desde hace aproximadamente 10 mil años. Por lo tanto, **nuestro organismo aún se encuentra adaptado a la dieta basada en plantas y animales silvestres** que llevaron nuestros antepasados del periodo Paleolítico durante 2.5 millones de años.

A diferencia de otras dietas que persiguen un fin estético (perder peso o mantenerse delgado), la dieta paleolítica **pretende explicar el origen de las enfermedades características de nuestros tiempos**: exponernos a alimentos que no estaban presentes en el Paleolítico podría relacionarse con la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2 o la enfermedad inflamatoria intestinal.[4]

-20 millones de años

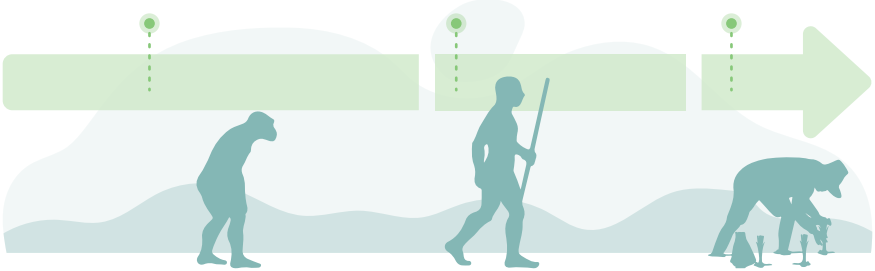
Nos separamos de los simios.[5]

-2.5 millones de años

Periodo Paleolítico.[6]

-10 mil años

Desarrollo de la agricultura.[6]



[1] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf [2] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf [3] Robertson, S. (2021). Pruebas que soportan la dieta de Paleo. News Medical Life Sciencies [página web]. Recuperado de https://www.news-medical.net/health/Paleo-Diet-Evidence-(Spanish).aspx [4] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf [5] NutritionFacts.org (s.f.). Dietas Paleolíticas. NutritionFacts.org [página web]. Recuperado de https://nutritionfacts.org/es/topics/dietas-paleolíticas/ [6] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf

Reglas de la paleodieta

En pocas palabras, el objetivo de este régimen alimenticio es **restablecer los patrones para los que el ser humano está programado genéticamente.** Aunque éstos han sido olvidados en el mundo moderno, determinaron la forma en que nuestros antepasados comían hace sólo 500 generaciones.[7]

Sus principios básicos son sencillos:[8]

¿Qué sí comer?



Carne, pescado y mariscos



Frutas y verduras

¿Qué no comer?



Cereales



Lácteos



Alimentos procesados



Legumbres

Para tenerlo más claro, te presentamos una tabla con algunos ejemplos de alimentos permitidos y prohibidos:[9]

Alimentos permitidos	Alimentos prohibidos
Frutas y verduras	Arroz, maíz y demás cereales
Carne magra y de aves	Cacahuates, garbanzos y demás legumbres
Pescados y mariscos	Productos lácteos
Huevos	Papa, yuca, calabaza, betabel y algunos otros tubérculos
Frutos secos	Sal
Miel	Aceites refinados
Semillas	Azúcar refinada y edulcorantes artificiales
Agua	Alimentos procesados
Infusiones	Carnes de animales domesticados

Por las características de los alimentos que la conforman, esta dieta resulta **alta en proteínas, fibra, ácidos grasos omega-3, potasio, vitaminas, minerales y antioxidantes.** Además, los carbohidratos que incluye se comportan mejor en el organismo.[10]

[7] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf [8] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf [9] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastraSur_DietasEspeciales.pdf [10] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastraSur_DietasEspeciales.pdf

Los beneficios de comer los frutos de la tierra

Diversos estudios han demostrado que la dieta paleo puede traer beneficios a la salud. Éstos se basan, sobre todo, en la preferencia por ciertas comidas y la omisión de otras.[11]

Algunos beneficios de la dieta paleo[1,2]



Tiene un efecto cardioprotector

Al ser rica en grasas monoinsaturadas y no incluir grasas sintéticas, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Ayuda a prevenir la osteoporosis

El bajo contenido de sal puede reducir la expulsión de calcio por la orina, cuya pérdida suele desembocar en esta enfermedad.



Puede reducir las enfermedades digestivas

Este régimen contribuye a disminuir el riesgo de tener padecimientos causados por la falta de frutas y verduras.



Tiene un efecto antiinflamatorio y anticancerígeno

Esto se debe a las propiedades de las grasas omega 3, las cuales incluye en gran cantidad.



Puede prevenir las caries

La mayoría de estudios arqueológicos revelan que nuestros antepasados tenían dientes libres de caries, a pesar de que no existía el cepillado ni otras técnicas de higiene bucal.



Contribuye a mejorar el estado de ánimo

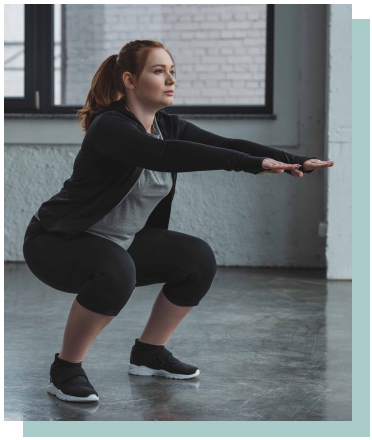
Al normalizar los niveles de azúcar en sangre, puede sentirse menos cansancio, irritabilidad y nerviosismo.

[1] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf [2] Existen pocos ensayos clínicos controlados que comparen esta dieta con otras y no los hay en edades infantiles.

Pese a que se han afirmado estos beneficios, algunos sectores científicos cuestionan la metodología de los estudios que los sostienen.[12]

[11] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf [12] NutritionFacts.org (s.f.). Dietas Paleolíticas. NutritionFacts.org [página web]. Recuperado de https://nutritionfacts.org/es/topics/dietas-paleoliticas/

Paleotraining: ejercicio ancestral[13]



Es común que cuando una persona decide cambiar sus hábitos alimenticios tenga algunos objetivos de salud en mente. Por eso, no es de extrañar que **la adopción de una dieta se acompañe de un plan de actividad física.**

En este sentido, algunos autores han desarrollado el concepto de paleotraining o entrenamiento paleolítico. Éste sigue una idea similar a la de la paleodieta: **reproducir los patrones de ejercicio que realizaban nuestros antepasados.**

Del mismo modo que los simpatizantes de la dieta paleolítica plantean que estamos genéticamente predispuestos a ciertos alimentos, los del paleotraining indican que **el ser humano primitivo estaba adaptado al constante movimiento.** En este sentido, el entrenamiento paleo trata de imitar los movimientos básicos de los humanos cazadores-recolectores:



En relación con la dieta, **uno de los principios básicos del paleotraining es el ayuno estratégico.** En específico, propone realizar ejercicio físico con el estómago vacío para que el cuerpo utilice la grasa almacenada como energía.

[13] Rodríguez, J., & Pozos, C. (2015). Tratamiento de la obesidad a través del paleotraining y la paleodieta. EmasF. Revista Digital de Educación Física, 6(34), 103-112. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/335344827_Tratamiento_de_la_obesidad_a_traves_del_paleotraining_y_la_paleodieta

¿Cómo incluir la dieta paleo en el menú diario?

Una de las complicaciones más comunes de la mayoría de las dietas es **incorporar platillos adecuados en el día a día.** Por las restricciones que supone la dieta paleolítica, podría pensarse que este problema es aún mayor.

Lo cierto es que con este régimen **puedes hacer recetas variadas, sencillas y deliciosas.** Además, es probable que comiences a disfrutar alimentos que nunca o rara vez has tenido en tu mesa.[14]

Para incluir esta dieta en tu vida diaria, lo primero que debes hacer es **consultar al especialista.** Tanto un nutriólogo como un médico pueden orientarte sobre si la dieta paleo está indicada para ti y, de ser así, cuál es la forma adecuada de aplicar sus principios en tus hábitos alimenticios y en cada una de tus recetas.

Por otro lado, debes saber que adoptar la paleodieta no te obligará a deshacerte de tus preparaciones habituales. De hecho, con un poco de práctica verás que **es muy sencillo adaptar las recetas que ya conoces.**[15]

Para que te hagas una idea de lo fáciles y variados que pueden ser tus platillos, a continuación **te dejamos una serie de recetas.** Antes de probar o incluir de forma regular cualquiera de ellas, busca el consejo de un profesional.

Pescados y mariscos[16]

Aguacates rellenos con camarones

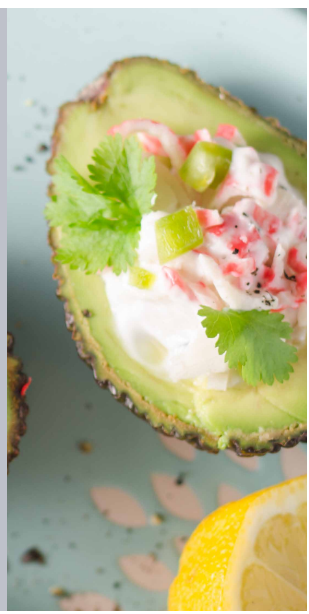
4 porciones

INGREDIENTES

- 4 aguacates grandes, pelados, partidos a la mitad y sin semilla.
- 1 ½ tazas de camarones pequeños para ensalada, cocidos y lavados.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 1 cda. de cebolla en polvo.
- 1 cdita. de pimienta negra.
- 1 cda. de páprika o pimentón dulce.

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla los camarones con el jugo de limón, la cebolla y la pimienta.
2. Rellena los aguacates y sírvelos en un plato.
3. Espolvorea cada uno con la páprika o pimentón dulce.



[14] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf [15] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf [16] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf



Ensalada de atún "Brockway" 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata de atún blanco.
- ½ cebolla morada picada.
- ½ taza de apio picado.
- ½ taza de pimientos picados.
- ½ taza de mayonesa.
- 1 taza de lechuga romana cortada en julianas.
- 1 cda. de aceite de semillas de lino.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 1 cdita. de páprika o pimentón dulce.
- ½ cdita. de pimienta recién molida.

PROCEDIMIENTO

1. Escurre el atún y enjuágalo en un colador para retirarle el exceso de sal.
2. En un plato hondo, mezcla el pescado, la cebolla, el apio, los pimientos y la mayonesa.
3. Para servir, coloca en un plato una cama de lechuga previamente aderezada con el aceite y el jugo de limón.
4. Pon el atún sobre la lechuga y espolvorea páprika o pimentón dulce y pimienta al gusto.

Platos fuertes con carne[17]



Albóndigas Omega

2-3 porciones

INGREDIENTES

- ½ kg de carne magra de pollo, res o cerdo molida.
- 1 cda. de aceite de semillas de lino.
- 1 zanahoria mediana rallada.
- 1 cebolla cambray en finas rodajas.
- 1 huevo batido.
- ¼ cdita. de ajo en polvo.
- ¼ cdita. de cebolla en polvo.

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla los ingredientes y amasa albóndigas pequeñas.
2. Coloca las albóndigas en un recipiente para hornear untado con el aceite.
3. Tapa y hornea a 175 °C durante 30 a 45 minutos o hasta que estén cocidas.

[17] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf



Lomo de cerdo adobado a la parrilla 4 porciones

INGREDIENTES

- ½ kg de lomo de cerdo sin grasa
- cortado en láminas.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cda. de páprika o pimentón dulce.
- 1 cda. de mostaza seca.
- 1 cda. de semilla de cilantro molida.
- 2 cdas. de aceite vegetal.
- 1 cda. de vino tinto.

PROCEDIMIENTO

1. Machaca el ajo y las especias secas.
2. Añade el aceite y el vino para formar una pasta.
3. Unta el lomo con la pasta una hora antes de asarlo.
4. Asa a una distancia de 5 a 8 centímetros de la parrilla durante 6 minutos por cada lado o al gusto.

Platos fuertes con verduras[18]

Champiñones marinados
4 porciones

INGREDIENTES

- 20 champiñones medianos.
- 2 cebollas moradas en rodajas.
- ¼ de taza de perejil fresco picado.
- 1 taza de aceite de oliva.
- ½ taza de vino blanco.
- ¼ de taza de jugo de limón.
- 1 diente de ajo picado.
- ¼ cdita. de pimienta negra.
- 1 cdita. de orégano.

PROCEDIMIENTO

1. Lava los champiñones y pártelos a la mitad.
2. Mezcla los hongos con las cebollas.
3. Licúa los demás ingredientes y viértelos sobre los champiñones.
4. Mezcla bien y deja marinar una noche en el refrigerador antes de servir.



[18] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf

Brócoli y zanahoria con nueces
2 porciones



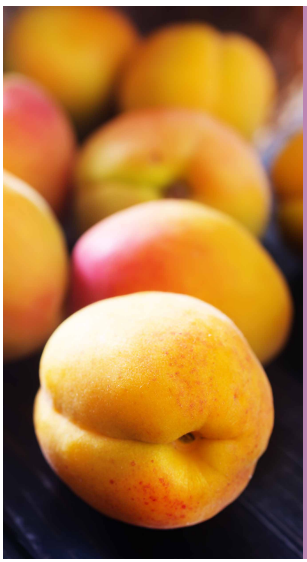
INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes en finas rodajas diagonales.
- 2 brócolis grandes en trozos de medio centímetro.
- 1 cebolla mediana cortada en anillos.
- ½ taza de aceite de nueces.
- ½ taza de nueces crudas.

PROCEDIMIENTO

1. Calienta el aceite y saltea la cebolla hasta que esté blanda.
2. Añade las zanahorias y el brócoli y fríe hasta que estén crujientes.
3. Agrega las nueces y cuece durante 3 a 5 minutos.

Frutas y postres[19]



Delicia de durazno y almendras
2 porciones

INGREDIENTES

- 3 duraznos frescos.
- 100 g de almendras picadas.
- 2 cucharadas de dátiles cortados en cubos.
- 1 cdita. de extracto de vainilla.
- 2 cditas. de canela.

PROCEDIMIENTO

1. Lava los duraznos y córtalos en 8 partes.
2. Mezcla la fruta con las almendras y los dátiles.
3. Rocía la vainilla y espolvorea la canela.

[19] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf

Puré de manzana a la canela

2 porciones

INGREDIENTES

- 6 manzanas.
- 2 a 3 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cdita. de canela.

PROCEDIMIENTO

1. Pela las manzanas y quítales las semillas.
2. Mezcla la fruta en una batidora con el jugo de limón hasta formar una pasta homogénea.
3. Sirve y espolvorea la canela.





Puré de plátanos semicongelado

3-4 porciones

INGREDIENTES

- 3 a 4 plátanos maduros.
- 1 cdita. de extracto de vainilla natural.

PROCEDIMIENTO

1. Machaca los plátanos hasta hacerlos puré.
2. Mezcla el puré perfectamente con la vainilla.
3. Deja reposar la mezcla en el congelador durante 20 a 30 minutos.

¡No hagas trampa![20]

Si te gusta la cocina, tal vez estés imaginando maneras ingeniosas de usar los alimentos permitidos por la paleodieta para crear deliciosos platillos. Sin embargo, debes tomar en cuenta que la creatividad tiene un límite.

Para llevar a cabo tanto ésta como otras dietas y asegurarte de que sigues sus indicaciones sobre la preparación de los alimentos, consulta al nutriólogo. El consejo de un profesional es el primer paso para tener recetas adaptadas a tus necesidades.

[20] Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf

Por otra parte, es verdad que con las técnicas y herramientas disponibles actualmente se pueden hacer preparaciones similares a las de los productos comerciales. Por ejemplo, es posible preparar una harina de frutos secos, mezclarla con miel, aceite de oliva y huevos, y hornearla para obtener una especie de panqué.



Si bien este postre sería menos nocivo que uno industrializado, en realidad tendría muchos carbohidratos, azúcares y grasas: algo nada parecido a un alimento de la Edad de Piedra. Por eso, si ésta y otras recetas se vuelven habituales, pueden perderse algunos beneficios potenciales de la dieta paleo.

Lo recomendable es que pienses en el espíritu de la dieta al diseñar tus menús y platillos: imitar las comidas de nuestros antepasados. Puedes consumir preparaciones más "modernas" de vez en cuando, pero ten cuidado de no desequilibrar tu menú.



¿Qué tan segura es la dieta paleo?

Ser conscientes de que la especie humana pasó millones de años adaptándose a una alimentación basada en plantas y carne silvestre puede hacernos creer que nuestros cuerpos no están totalmente preparados para digerir los productos agrícolas, los cuales tienen apenas diez mil años de existencia.

Sin embargo, es importante recordar que l**a hipótesis en la que se fundamenta la paleodieta ha sido puesta en duda** por algunos sectores científicos. Además, existen diversas versiones de este régimen alimenticio en libros, revistas o sitios web que pueden utilizar información imprecisa.[21]

Por otro lado, los ensayos existentes sobre **los efectos de esta dieta no incorporan a niños o a personas adultas con algunas enfermedades.** Por esto, no es recomendable aplicarla en estos grupos de personas.[22]

La recomendación es que **antes de probar la dieta paleo o cualquier otra, visites a un médico o nutricionista.** Estos profesionales podrán orientarte mejor para que alcances tus objetivos de acuerdo con tus características y necesidades.

[21] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf [22] Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf



Síguenos en:

Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria (2017). Dietas especiales. Guías de actuación conjunta Pediatría Primaria-Especializada [en línea]. Recuperado de http://www.ampap.es/wp-content/uploads/2017/04/2017_GastroSur_DietasEspeciales.pdf Cordain, L. (2002). La dieta paleolítica. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000203-be4e2bf485/Loren-Cordain-La-Dieta-Paleolitica.pdf - NutritionFacts.org (s.f.). Dietas Paleolíticas. NutritionFacts.org [página web]. Recuperado de https://nutritionfacts.org/es/topics/dietas-paleoliticas/ - Robertson, S. (2021). Pruebas que soportan la dieta de Paleo. News Medical Life Sciencies [página web]. Recuperado de https://www.news-medical.net/health/Paleo-Diet-Evidence-(Spanish).aspx Rodríguez, J., & Pozos, C. (2015). Tratamiento de la obesidad a través del paleotraining y la paleodieta. EmasF. Revista Digital de Educación Física, 6(34), 103-112. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/335344827_Tratamiento_de_la_obesidad_a_traves_del_paleotraining_y_la_paleodieta