

**Madalena Romo**

Naturópata

Tel.: 622 39 33 33

magdalena@vivirensalud.es

# Dieta Paleolítica

**Comidas sin gluten, sin lácteos, sin granos, sin azúcar refinada**

## ¿Qué comer?

A continuación los detalles de la paleodieta. Comenzaremos con las carnes de animales de granja o ganadería. Las cantidades son ilimitadas en el desayuno, al mediodía y en la cena. Prepara la carne

de forma sencilla, sin añadir mucha grasa: asada a la parrilla o al horno, a la plancha, poco hecha o muy hecha (y luego tira el exceso de grasa líquida), o bien frita en la sartén o plancha muy caliente con un poco de aceite de oliva (pero nunca sumergida en aceite o grasa)

## Carnes magras

### De vacuno (eliminada la grasa visible)

- Entraña
- Solomillo o filete
- Hamburguesa extra magra
- Entraña mari nada asada
- Aguja o filete de pobre
- Ternera magra
- Cualquier otro corte magro

### De cerdo (eliminada la grasa visible)

- Lomo
- Chuletas
- Cualquier otro corte magro

### De ave (la carne blanca, sin piel)

- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo
- Pechuga de becada

### Huevos (limitarlos a 6 a la semana)

- De gallina (busca la variedad enriquecida con omega-3)
- De pata
- De oca o gansa

### Otras carnes

- Conejo (cualquier corte)
- Cabrito (cualquier corte)

### Asaduras

- Hígado (de vacuno, cordero, cerdo y pollo)

- Lengua (de vacuno, cerdo y cordero)
- Tuétano (de vacuno, cordero y cerdo)
- Mollejas (de vacuno, cordero y cerdo)

### Las siguientes carnes son más exóticas.

#### Carnes de caza

- Alce
- Avestruz
- Bisonte
- Caimán
- Canguro
- Caribú
- Ciervo
- Codorniz
- Emú
- Faisán
- Ganso
- Jabalí
- Oso
- Pato criollo, mudo o almizclado
- Pavo salvaje
- Pichón
- Reno
- Serpiente cascabel
- Tortuga marina
- Venado cervena

## Pescados

- Anguila
- Anjova
- Arenque
- Atún
- Bacalao
- Bacalao o eglefino pequeño
- Caballa
- Corvinón ocelado
- Eglefino
- Mero
- Mújol
- Pagro
- Perca
- Pez de roca
- Pez luna
- Pez reloj
- Rape
- Rodaballo

# DIETA PALEOLÍTICA

- Fletán
- Lenguado
- Lubina o róbalo
- Lubina estriada
- Lucio
- Luciopeca
- Salmón
- Tiburón
- Tilapia o mojarra
- Trucha
- Todos los demás pescados comercializados

## Mariscos

- Abalón u oreja de mar
- Almejas
- Camarones, langostinos
- Gambas
- Cangrejo
- Cangrejo de río, cigala
- Langosta
- Mejillones
- Ostras
- Vieiras

## Frutas

- Albaricoques
- Aguacates
- Arándanos dulces
- Arándanos agrios
- Boysenberries
- Carambolas
- Caquis
- Cerezas
- Chirimoyas
- Ciruelas
- Frambuesas
- Fresas
- Granadas
- Grosellas
- Guayabas
- Higos
- Kiwis
- Lichis
- Limas
- Limones
- Mandarinas
- Mangos
- Manzanas
- Maracuyás
- Melocotón
- Naranjas
- Nectarina
- Melón cantalupo
- Melón casaba o tendral
- Melón honeydew
- Moras
- Papaya
- Peras
- Piña
- Plátano
- Pomelo
- Ruibarbo
- Sandía
- Uvas
- Todas las demás frutas

## Verduras\*

- Acelgas
- Alcachofas
- Algas
- Apio
- Berenjena
- Berro
- Espinaca
- Hojas de mostaza
- Hojas de nabo
- Hojas de remolacha
- Lechuga
- Naba

- Brécol
- Calabaza
- Cebolla
- Cebolletas
- Coles (todos los tipos)
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Colinabo
- Chirivías
- Diente de león
- Endibia
- Espárragos
- Nabo
- Pepino
- Perejil
- Pimiento morrón
- Pimientos
- Rábano
- Remolacha
- Setas
- Tomate\*\*
- Verdolaga
- Zanahorias

\*Todas, a excepción de tubérculos feculentos como las patatas, boniatos y ñames. Ten presente que los guisantes y Las judías verdes son legumbres, y éstas rara vez estaban presentes en las dietas paleolíticas.

\*\* En realidad, el tomate es fruta, pero normalmente se lo considera verdura.

## Frutos secos y Semillas

- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Castañas
- Castañas/nueces de Brasil
- Semillas/pipas de calabaza
- Nueces
- Nueces de macadamia
- Pacanas
- Piñones
- Pipas de girasol
- Pistachos
- Semillas de sésamo

## Alimentos que se pueden consumir con moderación

### Aceites

- Aceites de oliva, aguacate, nueces, semilla de lino y colza (consumirlos con moderación, 4 cucharadas o menos al día, cuando perder peso es de primordial importancia)

### Bebidas

- Gaseosas de dieta (suelen contener edulcorantes artificiales, como aspartamo y sacarina, que pueden ser dañinos; es mejor beber aguas minerales embotelladas)
- Café
- Té
- Vino (2 copas de 110-120 ce) . Observación: no consumes «vino para cocinar», pues contiene mucha sal.
- Cerveza (1 copa de 340 ce)
- Licores (110 ce)

# DIETA PALEOLÍTICA

## Paleodulces

- Frutos secos (no más de 60 g al día, en particular si estás intentando bajar de peso)
- Frutos secos mezclados con frutas pasas y frescas (no más de 60 g de frutas pasas y frutos secos al día, en particular si deseas perder peso)

## Alimentos que hay que evitar

### Productos lácteos

- Nata
- Quesos
- Mantequilla
- Leche semidesnatada
- Leche en polvo
- Yogur congelado
- Alimentos procesados hechos con cualquier producto lácteo
- Sucedáneos de leche o nata sin grasa
- Pastas para untar de productos lácteos
- Helados de crema
- Leche entera
- Leche congelada
- Leche desnatada
- Yogur

### Cereales

- Arroz silvestre
- Mijo
- Sorgo
- Arroz (integral, blanco, blanco largo o basmati, precocinado, en tortas, harina de arroz y todos los alimentos procesados hechos con arroz)
- Avena (avena irlandesa, copos de avena y todos los alimentos procesados que la contienen)
- Cebada (pan, en sopa, y todos los alimentos procesados hechos con cebada)
- Centeno (pan, galletas cracker, y todos los alimentos procesados que lo contienen)
- Maíz (en la mazorca, tortas y copos, maicena, jarabe)
- Trigo (pan, panecillos, bollos, fideos, galletas, pasteles, tartas, donuts, crepes (panqueques), gofres, espaguetis, lasañas y otras pastas, tortas de trigo, pizzas, pan de pita, pan ácimo, y todos los alimentos procesados hechos con trigo o harina de trigo)

### Semillas parecidas a cereales

- Alforfón o trigo sarraceno
- Amaranto
- Quinoa

### Legumbres

- Alubias/judías
- Cacahuetes
- Frijoles
- Garbanzos
- Guisantes
- Lentejas
- Mantequilla de cacahuete
- Miso
- Tirabeques
- Soja y todos sus derivados, incluido el tofu

- Judías azuki

### Verduras feculentas

- Boniato, batata o camote
- Ñames
- Patatas y todos los productos derivados (patatas fritas, chips, etc.)
- Pudín de tapioca
- Raíz de yuca o mandioca
- Tubérculos feculentos productos derivados

### Alimentos que contienen sal

- Aceitunas
- Cortezas de cerdo
- Especias saladas
- Jamón
- Beicon
- Quesos
- Salchichas (de todo tipo)
- Aderezos y condimentos comerciales (casi todos)
- Pescados y carnes ahumados, secados y salados
- Pescados y carnes enlatados (a menos que no contengan sal, o se remojen y escurran)
- Carnes procesadas
- Encurtidos
- Frutos secos salados
- Kétchup
- Delicatessen de carnes
- Salami, mortadela, etc.

### Carnes grasas

- Carne de vacuno grasa
- Entrecots
- Piel, mulos, patas y alas de pollo y pavo
- Cortes grasos de vacuno
- Costillas de cerdo
- Costillas de vacuno
- Chuletas de cerdo grasas
- Chuletas de cordero picadas
- Cortes grasos de cerdo
- Cortes grasos de cordero
- Pierna de cordero
- Salchichas de cerdo
- Tocino o beicon

### Bebidas no alcohólicas y zumos de fruta

- Todas las bebidas azucaradas
- Zumos de frutas enlatados, embotellados o recién hechos (que no contienen la fibra de la fruta fresca y tienen un índice glucémico mucho más elevado)

### Dulces

- Caramelos
- Miel
- Azúcares