

La dieta Paleo ha sido analizada en muchos estudios recientes, y sus resultados en ellos le han colocado entre las dietas más importantes para recuperar salud, estado físico y como **dieta para bajar de peso**.

Aquí contaremos **en qué consiste la paleodieta**, os daremos una dieta paleolítica semanal e información sobre qué comer y que no comer para seguir la dieta paleo para adelgazar y para mantener después nuestro peso y salud en nuestro día a día.

## La Dieta Paleo

El concepto de dieta paleo es muy reciente, es quizá una de las dietas para perder peso más novedosas, pero se lleva estudiando hace mucho tiempo y como ya hemos dicho con **muy buenos resultados**.

La dieta paleo no es una dieta para adelgazar rápido sin más, si no que es una dieta que podemos implantar como estilo de vida, un cambio de hábitos que no cuesta hacer por la **gran variedad de comidas que podemos tomar** y por que además de ayudarnos a perder peso, es **saludable**, por ello, muchos tienen un estilo de vida paleo que no solo incluye una paleodieta como esta si no que además cuenta con una serie de ejercicios paleo que nos ayudan a mantener el cuerpo y la salud.

### ¿Qué es la paleodieta?

La paleodieta está basada en comer lo que comían nuestros antepasados. En el paleolítico hemos evolucionado del primer homínido ( Homo Habilis ) al Homo Sapiens, nosotros hoy en la actualidad. Hemos vivido y evolucionado con esta dieta paleo más de 2 millones de años, sólo llevamos 10.000 millones de años comiendo cereales, lácteos y legumbres por eso nuestro cuerpo no está adaptado a este tipo de comida "moderna". Nuestro organismo está preparado y en coherencia para comer lo que comían antiguamente porque así hemos evolucionado y así lo demuestran los estudios: seguimos siendo genéticamente iguales como eramos hace 60.000 años.

Algún día, dentro de muchos años y con el paso de millones de generaciones, nuestro organismo se acabará adaptando a las harinas refinadas, coca colas y pizzas que se comen hoy en la actualidad, pero ahora mismo estamos adaptados para **seguir la paleodieta**.

## Por qué es buena la Paleo Dieta

Según las últimas investigaciones, el estilo de vida moderno basado en productos refinados, azúcar y grasas trans son el origen de enfermedades como diabetes, esclerosis, cáncer, depresión, infertilidad y problemas digestivos y cardiacos.

Para entender porque los **efectos de la paleo dieta** son tan buenos, vamos a ver que causas tienen nuestros hábitos de vida modernos que hacen que engordemos y perjudique nuestra salud. Para ellos tenemos que entender como trabajan los carbohidratos en nuestro cuerpo. Partiendo de la base de que la dieta moderna se constituye principalmente de hidratos de carbono.

Como ya contamos en el artículo de [dieta cetogénica](#), la forma más rápida que utiliza nuestro cuerpo para obtener energía es el azúcar (glucosa) que lo usamos para hacer esfuerzos fuertes y explosivos. El recurso más lento que tenemos para obtener energía es la grasa, que lo usamos en ejercicio menos energético pero más duradero en el tiempo.

El problema de todo esto es que el cuerpo está diseñado para almacenar pequeñas cantidades de azúcar (si está diseñado así sería lógico pensar que no debemos abusar tanto de los hidratos de carbono) y si por ejemplo desayunamos un café con galletas ya cubrimos la cantidad de almacenamiento de hidratos y el resto de hidratos de carbono que consumamos al día se van a ir a almacenar en forma de grasa (y esta es una de las causas por las que engordamos).

Con esta explicación básica es fácil pensar que **con la paleo dieta se adelgaza** además se recuperar la salud y el buen funcionamiento del organismo.

La paleo dieta por tanto está basada en lo que comían nuestros antepasados como ya hemos dicho, con la base nutricional en las proteínas y grasas y no tanto en hidratos de carbono como hace la dieta actual moderna.

## Dieta paleo menú

Es importante recordar también que el estilo de vida paleo no sólo implica tener en cuenta la nutrición si no también el ejercicio físico, que es funcional, con movimientos globales y coherentes y con altas intensidades e intervalos.

En este artículo no estamos centrando en el tema nutricional, así que vamos a elaborar sobre esta dieta paleo, menú de ejemplo para que tengáis una referencia para seguir.

### Cómo elaborar tu dieta paleolítica semanal

Elaborar una **dieta paleolítica semanal** es muy fácil porque los alimentos que se utilizan y la forma de cocinado son sencillos.

Los alimentos que encontramos en una dieta paleo menú son: **carne, pescado, huevo, marisco, fruta, verdura, tubérculos, grasas, frutos secos y semillas y raíces**. Hay que intentar que estos alimentos sean de calidad y por lo tanto de temporada y evitar comidas envasadas y procesadas y cocinar nosotros mismos.

La mejor forma de cocinar estos alimentos es a **poca temperatura**, algunos vegetales es interesante comerlos **crudos** para no perder propiedades ni reducir la calidad del alimento. Se pueden hacer al **horno, vapor, plancha, pochados, wok...**

Como referencia para una **dieta paleolítica semanal** hay que tener en cuenta que en todas las comidas: desayuno, comida y cena (con tres comidas al día es suficiente) tiene que haber proteínas, hidratos y grasas y así alcanzamos la cantidad suficiente de nutrientes necesarios en el día a día.

Unos buenos porcentajes de referencia según lo que queramos conseguir pueden ser:

- Para Mantenimiento: 45% H.carbono- 35% Proteína-25% grasa
- Para Definición: 35-45% H.carbono-20-35% Proteína-15-25% grasa
- Para Volumen:50-55% H.carbono-20-25% Proteína-15-25% grasa

## Paleo lunch, ideas

Para que sea más fácil elaborar vuestra propia dieta paleo con menú, vamos ver varias recetas paleo lunch ideas para que veas la cantidad de comidas que puedes hacer y además riquísimas, por lo que no nos costará nada seguir esta dieta paleo para adelgazar.

### Dieta Paleo Recetas: Paleo Pizza

Ahora vamos a dar unas cuantas recetas paleo para usar en nuestra dieta paleolítica semanal.

#### Paleo Pizza:

Ingredientes:

*1/2 pechuga de pollo*  
1 Huevo  
1/2 cucharada de ajo en polvo  
1/2 cucharada de sal  
Jamón ibérico  
Champiñones  
Tomate  
Cebolla  
Pimiento  
Calabacín  
Virutas de queso  
Orégano

Mezclamos el pollo, huevo, ajo en polvo y sal y lo batimos hasta que quede una masa. Una vez que tenemos la pasta, la amasamos y le damos forma de pizza. La metemos al horno 10 minutos y al sacarla echamos los toppings y volvemos a meter al horno. Con solo unos minutos más tendremos una espectacular y riquísima paleo pizza, y lo que es mejor ¡una PIZZA SANA!

#### Crema de setas o champiñones

### Ingredientes (4 personas):

- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 vaso de agua caliente
- 1 pimiento rojo troceado
- 1 vaso de champiñones o setas cortados
- 1 cebolla pequeña troceada
- 1 diente de ajo
- el zumo de medio pomelo
- albahaca picada

### Preparacion:

Mezclar el aguacate, el zumo de pomelo, el ajo y el agua caliente. Añadir los champiñones cortados, el pimiento, la cebolla y la albahaca. La consistencia debería ser espesa y cremosa. Elige cualquiera de tus verduras favoritas como complemento a la crema

### **Y para picar...**

#### **Receta Chips de plátano**

Cortar plátano en rodajas finas y cubrir ligeramente las rebanadas en jugo de limón. Meter al horno a 200 grados, vigilar cada 30 minutos. Sacarlos cuando estén crujientes y guardarlos en un recipiente hermético.

Mix de frutas: un par de fresas, una naranja, y un puñado de arándanos con un chorrito de miel.

Tazas de pepino: cortar un pepino en rodajas grueso y hueco a el centro, y relleno con atún o salmón o incluso queso.

Palitos de apio: llenar un tallo de apio con mantequilla de almendras o anacardos y pasas.

Estas paleo lunch ideas podemos usarlas para "picar" mientras vemos una película, como merienda para niños o incluso en épocas de entrenamiento que necesitemos obtener más energía.