

Dieta paleo: la dieta más antigua que existe

La obesidad es una enfermedad moderna, es decir, cuando el hombre vivía en las cavernas mantenía un peso normal fácilmente. Esto le llevó al gastroenterólogo Walter Voegtlin a preguntarse si no era posible readaptar la dieta de aquellos hombres a los hombres de la actualidad. Así nació la dieta paleo.

La dieta paleo, también conocida como “dieta de la edad de piedra”, consiste en consumir los alimentos que estaban disponibles en la época paleolítica entre los que se encuentran la carne, el pescado, la fruta, los vegetales, los frutos secos y las raíces. Necesariamente en esta dieta no se incluyen alimentos procesados ni lácteos, ni sal, ni azúcares.

Quienes han llevado a cabo la dieta paleo aseguran que es realmente efectiva. Así que si estás buscando bajar de peso, continúa leyendo para enterarte todo sobre este moderno (y antiguo) plan nutricional.

Dieta paleo: la dieta más antigua que existe



El objetivo principal de la dieta paleo, además de adelgazar, es mantenernos saludables por lo que se evita el consumo de aquellos alimentos relacionados con el riesgo de padecer enfermedades.

Qué se puede comer

1. Vegetales

La base de la dieta paleo son los vegetales. Además de darnos sensación de saciedad que nos evita el picoteo, los vegetales nos aportan una gran variedad de vitaminas y minerales esenciales para permanecer saludables. Asimismo, su alto contenido de fibras ayuda a regular el tránsito intestinal y a eliminar toxinas.

2. Carne

La carne es fundamental para agregar la porción de proteína a la dieta. Esto te brindará energías para que puedas moverte durante el día, a la vez que pondrá a trabajar duro a tu metabolismo. Sin embargo, es necesario controlar la porción. Siempre es mejor un plato abundante en vegetales que te den saciedad y una pequeña porción de carne que te otorgue la proteína.

3. Pescado

El pescado es muy importante porque contiene ácidos grasos Omega-3. Se trata de grasas saludables poliinsaturadas que también le brindan energía a nuestro cuerpo a la vez que sirve para combatir otras enfermedades, principalmente las enfermedades cardiovasculares. Además, es fundamental para adelgazar porque acelera el proceso metabólico y es un antioxidante natural.

4. Huevos

Hay muchos mitos alrededor del huevo y en muchas dietas se lo tiende a evitar. Sin embargo, el huevo es un gran aliado para bajar de peso porque nos brinda sensación de saciedad al instante, a la vez que nos aporta una gran cantidad de nutrientes esenciales para un organismo saludable. Como siempre, hay que controlar la cantidad que se come pues nada

en exceso es bueno. Ten en cuenta que siempre es mejor consumir la clara del huevo porque contiene menos calorías.

5. Frutas

Como bien se sabe, las frutas son fundamentales en cualquier dieta. Los beneficios que otorgan a nuestra salud son múltiples: nos brindan sensación de saciedad, aceleran el metabolismo, son depurativos naturales, aportan vitaminas y minerales, etcétera. En este sentido, puedes comer fruta siempre que sientas hambre porque nunca estará de más.

Qué NO se puede comer

1. Refrescos

Los refrescos son súper nocivos porque, además de otorgarnos una gran cantidad de calorías sin aportarnos nutrientes, aumentan el riesgo de padecer osteoporosis, desarrollan caries en nuestros molares y pueden ocasionar gastritis. Prueba eliminándolos de tu dieta.

2. Azúcares

El azúcar posee una gran cantidad de calorías (400 calorías por cada 100 gramos) por lo que se convierte en un enemigo si estás buscando perder peso. Además nos vuelve más propensos a padecer enfermedades cardiovasculares, provoca que nuestras funciones enzimáticas bajen su capacidad y puede causar cataratas o ceguera.

3. Grasas saturadas

La palabra "grasa" ya te está avisando que su consumo contribuirá a un aumento de la misma en tu propio tejido adiposo. Pero además de ello, las grasas saturadas provocan una gran cantidad de enfermedades como diabetes, hipercolesterolemia e hipertensión.

4. Comidas procesadas

No es una novedad que las comidas procesadas son sumamente riesgosas para nuestra salud. Primero y principal porque están alteradas artificialmente con químicos que ingresan en nuestro organismo y lo alteran. Pero, además, las empresas que crean estos productos utilizan diversas técnicas para que nos vayamos volviendo adictos a ese alimento y así consumamos más. Como consecuencia las grandes empresas tendrán más dinero en sus bolsillos y nosotros tendremos más grasa en nuestro abdomen.

La dieta paleo es realmente milagrosa, no solo para bajar de peso, sino también para tener un organismo saludable. Empieza a seguirla y notarás sus beneficios rápidamente.