

Introducción

Las recetas de la dieta paleolítica constituye un programa práctico para ti y para tu familia, para que puedas cocinar y disfrutar de la dieta más saludable de todo el planeta: la dieta que te ayudará a optimizar tu salud y regular tu peso. Son muchos los beneficios que te aportará esta dieta: tendrás más energía a lo largo del día, dormirás mejor, mejorará tu actitud mental y aumentarán todos tus índices de salud y bienestar.

Es una dieta increíblemente fácil de seguir: sólo hay que comer frutas y verduras frescas, carnes magras y pescado. Aléjate de las secciones de hidratos de carbono de los supermercados y ya habrás conseguido un 85 por ciento de la misma. A medida que vayas eliminando los alimentos elaborados con azúcares refinados, cereales, aceites vegetales y sal, tu paladar irá respondiendo positivamente a la increíble gama de sabores y texturas que encierran los verdaderos alimentos. Los alimentos muy salados, los que son muy dulces y los procesados anestesian nuestro paladar a los sabores sutiles de los verdaderos manjares naturales. Con la dieta paleolítica, una fresa fresca se vuelve exquisitamente dulce y nos sentará muy bien, mientras que un sofisticado chocolate, una adulteración artificial del alimento real, nos resultará demasiado dulce y hará subir y bajar en picado nuestros niveles de azúcar en la sangre, lo que al final nos provocará malestar.

A veces lo que afecta a tu salud y bienestar no es cuánto comes, sino aquello que no comes. Aumentan las pruebas científicas de que los cereales, los productos lácteos, las legumbres y los alimentos procesados son los culpables de las enfermedades del síndrome metabólico (diabetes del tipo 2, patologías cardíacas, hipertensión, gota, acné, etc.), cáncer, enfermedades autoinmunes y otras. De hecho, conozco muy pocas afecciones crónicas que no respondan positivamente a esta dieta.

Si tienes alguna de estas enfermedades o simplemente quieres perder unos kilos de más y mejorar tu estado de salud general, ¿qué mejor forma de hacerlo que disfrutar de la paleococina que presentamos en *Las recetas de la dieta paleolítica*? Con sus más de 150 recetas, su régimen alimentario para dos semanas y cientos de consejos útiles para preparar, cocinar y servir paleoalimentos, te convertirás en un ganador (o en un perdedor, si lo que necesitas es adelgazar).

En *Las recetas de la dieta paleolítica* tengo el placer de presentarte a mi equipo de expertos culinarios, que entre todos suman décadas de experiencia sobre la dieta originaria de la humanidad y que harán que esta forma de comer y de cocinar sea sencilla, apetitosa y natural para ti. Lorrie, mi esposa y compañera de toda la vida, probablemente lleve más años comiendo paleocomidas que ninguna otra persona en el planeta, salvo por los pocos cazadores-recolectores que quedan. Ha preparado innovadoras y deliciosas paleocomidas y tentempiés durante casi veinte años, y ha sido la autora de casi todas las recetas de mi primer libro, *La dieta paleolítica*.

Los intereses de Lorrie abarcan muchas áreas: no sólo es una chef consumada, ex triatleta, corredora de maratón, *coach* de instituto por todo el país, y una madre y esposa maravillosa, sino también una profesora experimentada con másteres en educación básica y especial. Lorrie posee un talento exclusivo para fusionar mis escritos científicos con muchas de las innovadoras recetas de Nell Stephenson y confeccionar un libro divertido, coherente e importante para la cocina actual.

Nell Stephenson es una atleta Ironman reconocida mundialmente, corredora de maratones, asesora personal de *fitness* y nutricionista, y al

igual que Lorrie es paleochef. En su investigación personal, ha probado prácticamente casi todas las dietas que existen. Al final descubrió la dieta paleolítica y le pareció que superaba a todas las demás. Nell se ha convertido en una defensora incondicional de la paleodieta y lleva años recomendando esta forma de comer a toda su clientela internacional, que incluye tanto a deportistas como a personas que intentan adelgazar o recuperar su salud.

Con una licenciatura en ciencias del deporte otorgada por la Universidad del Sur de California, experiencia académica culinaria y más de una década de conocimientos en la industria del *fitness* y de la nutrición, Nell aporta una importante experiencia práctica a las recetas que ella y Lorrie han creado para este libro. Vive en Los Ángeles y puedes contactar con ella a través de su web www.nellstephenson.com.

Las recetas de la dieta paleolítica debe su existencia a la popularidad de mi primer libro, *La dieta paleolítica*. Aunque se publicó hace ya unos cuantos años, se han ido vendiendo cada vez más copias con el paso del tiempo y últimamente se ha colocado entre los diez libros más vendidos de las listas sobre dieta y salud. Este historial de ventas para un libro sobre dieta o salud es prácticamente único, pues los libros de este género suelen venderse como pan caliente cuando salen al mercado, pero rápidamente caen en el olvido.

La dieta paleolítica y *Las recetas de la dieta paleolítica* difieren de otros libros culinarios y de nutrición en que están marcando unas pautas alimentarias para toda la vida que no se basan en ideas falibles de médicos dietistas carismáticos cuyos libros acaban desapareciendo, sino en la dieta ancestral de nuestra especie. Ésta es la dieta fundamental a la que todos estamos adaptados genéticamente y la que ha consumido todo ser humano del planeta durante tan sólo unas 333 generaciones.

Cuando recuperamos la dieta a la que estamos adaptados genéticamente, las enfermedades y dolencias crónicas de causas poco claras o desconocidas desaparecen por completo. Por ejemplo, los dermatólogos decían que la dieta poco o nada tenía que ver con el acné. En 2010 las mejores revistas médicas y sobre nutrición del mundo reconocían que la típica die-

ta occidental —repleta de alimentos procesados, azúcares, productos lácteos y cereales— es el principal desencadenante de esta enfermedad de la piel tan común. Las investigaciones de mi equipo científico en 2002 sacaron a la luz la relación entre el acné y la dieta con nuestra publicación en la revista insignia de dermatología *Archives of Dermatology*.

Mi razonamiento para desvelar el origen dietético del acné procede del patrón evolutivo en el que se basa la dieta paleolítica, así como en los deliciosos alimentos que pronto estarás preparando con las recetas y régimen alimentario de este libro. Este patrón organizativo me ha permitido a mí y a otros científicos del mundo descubrir la dieta óptima para el ser humano. Un esquema nutricional que no es sólo un plan dietético maestro para nuestros antepasados cazadores-recolectores, sino que sigue vigente en la actualidad.

En la última década tanto la dieta paleolítica como la propia palabra «paleo» se han convertido en conceptos familiares, que recientemente han recibido cobertura mediática en el *New York Times*, el *Washington Post* y otros medios estadounidenses y del resto del mundo. Hace unos pocos años, si buscabas «dieta paleolítica» en Internet con algún buscador, con suerte encontrabas mi web www.thepaleodiet.com. Ahora Internet prácticamente rebosa de sitios web, personas, productos y servicios que utilizan este concepto.

El mundo lo ha adoptado rápidamente porque funciona. Si tienes sobrepeso, la dieta paleolítica te ayudará a perder esos kilos de más sin esfuerzo y sin pasar hambre. Si tienes hipertensión, colesterol alto, diabetes del tipo 2 o alguna enfermedad cardiovascular, la paleodieta mejorará rápidamente los síntomas. En la última década, miles de estudios científicos han avalado los conceptos nutricionales que expuse en mi primer libro.

En *Las recetas de la dieta paleolítica* descubrirás una extensa gama de deliciosos alimentos que te harán la boca agua y que restaurarán tu vitalidad y te garantizarán tu derecho innato a una vida larga y saludable.

Los principios de la dieta paleolítica

Muchos de vosotros habéis leído mi primer libro, *La dieta paleolítica*, y sois expertos seguidores de esta dieta. Tanto si ya la conocéis como si acabáis de descubrirla, *Las recetas de la dieta paleolítica* aportará un extenso repertorio de paleorrecetas nuevas y menús que hemos creado, junto con cientos de consejos útiles sobre alimentos, preparación y cocina.

En este capítulo, en deferencia no sólo a los recién llegados sino también a los veteranos, revisaré los principios básicos de la dieta paleolítica, puesto que han cambiado una serie de puntos importantes desde que publiqué mi primer libro en 2002. *La dieta paleolítica, edición revisada*, que se acaba de publicar, contiene las últimas actualizaciones esenciales de este programa.

La dieta paleolítica: una fórmula nutricional sencilla

La dieta que la naturaleza ha diseñado para nosotros es la simplicidad en sí misma. No tienes que contar calorías ni escribir diarios sobre lo que comes, ni tan siquiera medir las raciones. Por el contrario, las reglas básicas de la dieta paleolítica son increíblemente fáciles: puedes comer todas las carnes magras, aves, pescado, marisco, fruta (excepto la seca) y verduras (excepto las patatas y el maíz). Puesto que los pilares de esta dieta son los alimentos proteicos de calidad y bajos en grasa, no te sientas culpable por consumir carne magra, aves, pescado o marisco en cada comida; eso es justamente lo que necesitas, junto con mucha fruta fresca y verduras al gusto.

Cuando sigas estos principios simples que presento en este capítulo y que se reflejan más adelante en las deliciosas y sencillas recetas y programas de comidas, te adelgazarás, reducirás el riesgo de padecer síndrome metabólico (hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes del tipo 2), cáncer, enfermedades autoinmunes y prácticamente cualquier otra patología crónica que padece nuestra sociedad actual. Dormirás mejor, tendrás más libido e incluso tendrás más energía durante todo el día. Pero lo mejor de todo es que no tendrás hambre durante el día si sigues esta dieta, porque su elevado contenido proteico es el mejor recurso para tener satisfecho al centro del apetito que hay en nuestro cerebro. Si tomas un almuerzo rico en proteínas, comerás menos calorías no sólo en esa comida sino también en la cena.

Al imitar las dietas de nuestros antepasados cazadores-recolectores con los alimentos comunes que podemos comprar en nuestro supermercado o cultivar en nuestro jardín, podremos cosechar los beneficios para la salud que son propios de nuestra especie: no estaremos obesos, tendremos vitalidad y una salud óptima a lo largo de nuestra vida. No es necesario que copiemos exactamente la dieta de los cazadores-recolectores. Esto sería una tarea casi imposible en nuestro mundo del siglo XXI, puesto que muchos de esos alimentos ya no existen, no se comercializan

o simplemente no son agradables para nuestro paladares actuales y tendencias culturales.

Por ejemplo, los cazadores-recolectores suelen comerse al animal entero —cerebro, ojos, lengua, médula ósea, hígado, riñones, intestinos, gónadas—, mientras que estos órganos pueden provocarnos repulsión a la mayoría de las personas. No obstante, estas diferencias no deberían suponer ninguna carencia nutricional en nuestras versiones modernas de nuestra dieta ancestral, especialmente si incluimos el marisco, el pescado, los aceites esenciales y una amplia variedad de frutas y verduras.

Los tres niveles de la dieta paleolítica y la regla del 85-15

En Estados Unidos y en otros países occidentalizados, la mayoría de los adultos no ha pasado ni un solo día de su vida sin comer cereales, productos lácteos, azúcares refinados o alimentos procesados. Así que, créeme, sé lo duro que es para ti renunciar a ciertos alimentos que probablemente han sido los pilares de tu dieta durante casi toda tu vida. Es evidente que no es fácil cambiar los hábitos de toda una vida, pero no tienes que hacerlo de manera drástica. Puedes facilitar la transición acostumbrándote progresivamente a la dieta paleolítica, siguiendo los tres niveles de adaptación. Estos niveles están diseñados con la intención de que lo que hagas de vez en cuando no estropee los beneficios para tu salud que obtienes con lo que haces habitualmente.

¿Significa esto que vas a hacer trampa algunas veces? Por supuesto. La flexibilidad de la paleodieta te permite saltártela de vez en cuando, sin perder los beneficios generales para tu salud. Saltártela de vez en cuando es una gran estrategia psicológica para ayudarte a seguir la dieta la mayor parte del tiempo, y no necesariamente te desviará de la pérdida de peso y de los beneficios para tu salud que deseas obtener. Sólo las personas con enfermedades graves o autoinmunes deberían seguirla sin hacer excepciones. Recuerda que muchas personas que han dejado de comer

su alimento favorito, cuando vuelven a tomarlo se dan cuenta de que éste no les apetece demasiado o nada.

El secreto para seguir fielmente los tres niveles de la dieta paleolítica es lo que denominamos la regla del 85-15. La mayoría de las personas ingieren unas veinte comidas a la semana, además de los tentempiés. Por consiguiente, tres comidas a la semana representan el 15 por ciento de tus comidas semanales. En el Nivel 1, puedes saltarte la dieta paleolítica hasta un 15 por ciento de las veces, incluyendo tres Comidas Libres a la semana. En el Nivel 2, puedes saltártela un 10 por ciento de las veces, con dos Comidas Libres a la semana, y por último en el Nivel 3, puedes hacer una Comida Libre a la semana, lo que representa el 5 por ciento de tus comidas semanales. Lo mejor de todo esto es que no tienes que renunciar por completo ni para siempre a tus alimentos favoritos. A los principiantes les recomiendo que empiecen por el Nivel 1 durante unas semanas y que vayan accediendo gradualmente al Nivel 3, a medida que se van acostumbrando a esta dieta.

Qué comer y qué evitar

Para los principiantes uno de los temas principales que suelen plantearse es cuál es la cantidad adecuada de alimentos vegetales y animales que deberían comer regularmente. La mejor forma de responder a esta pregunta es seguir el ejemplo de nuestros antepasados cazadores-recolectores. Mis investigaciones demuestran que, aunque no existiera una única dieta de la Edad de Piedra, el alimento animal siempre ha estado por delante del vegetal. Nuestro análisis de 229 sociedades cazadoras-recolectoras puso de manifiesto que el alimento animal suponía el 60 por ciento de la dosis diaria de calorías. En la dieta paleolítica deberías intentar conseguir algo más de la mitad de tus calorías de la carne magra, vísceras, aves, marisco y pescado. Las restantes deberían proceder de los vegetales. Una regla general es llenar tu plato con un trozo de carne o de pescado del tamaño de tu puño y el resto con frutas y verduras.

Aunque eliminarás por completo tres grupos de alimentos (cereales, lácteos y legumbres) junto con los alimentos procesados, te sorprenderá ver la gran variedad de alimentos saludables y deliciosos en los que nunca habías pensado. Veamos estos alimentos.

Alimentos de origen animal

Uno de los conceptos esenciales de la dieta paleolítica es comer proteína animal en casi todas las comidas. Pero lo principal es que ésta sea de calidad y fresca. Procura comer siempre carne, pescado, ave y marisco lo más frescos posible. Si no pueden ser frescos, se puede optar por los alimentos congelados, pero hay que evitar los envasados, enlatados, procesados, ahumados o salmueras. Cuando se trata de buey, cerdo y pollo, los mejores son aquellos que han sido criados en libertad, que han pastado o han sido alimentados con hierba, aunque éstos suelen ser un poco caros. Intenta comprar en tu mercado rural más cercano o visita la web de mi amigo Jo Robinson (www.eatwild.com/) para encontrar un ganadero de tu zona que pueda abastecerte de carne no adulterada de animales que hayan pastado en libertad.

Animales de ganadería industrial o alimentados con cereales

El 99 por ciento de la carne de vacuno, cerdo y pollo que se produce en Estados Unidos procede de enormes granjas ganaderas, que a veces albergan hasta cien mil animales. El interés que subyace tras la producción masiva de carne es puramente económico. El objetivo de este descomunal negocio ganadero es conseguir ejemplares grandes y pesados lo antes posible con la mínima cantidad de comida. Para lograrlo, los animales son confinados en espacios reducidos donde apenas hacen ejercicio y alimentados con dosis ilimitadas de cereales. ¿Te suena esta situación?

El resultado es funesto. Los animales de granja industrial tienen una capa de grasa blanca de 10 a 15 centímetros de grosor que cubre todo su cuerpo. Estos productos artificiales de la ganadería moderna tienen sobrepeso y están enfermos. Suelen recibir infiltraciones intramusculares

de grasa, lo que se denomina marmoleado, una práctica habitual que mejora el sabor, pero que hace que el ganado se vuelva resistente a la insulina, igual que los humanos. Puesto que los animales de granjas industriales son alimentados exclusivamente con cereales (maíz y sorgo) en la segunda mitad de su vida, su carne tiene altas concentraciones de ácidos grasos omega-6 a costa de los ácidos grasos omega-3, que son favorables para la salud.

Resumiendo, las características nutricionales del ganado de granjas industriales suelen ser inferiores a las de los animales de granja criados en libertad o alimentados con hierba. Sin embargo, como dije en mi primer libro, sigo creyendo que algunas de estas carnes, aunque no todas, pueden suponer una parte saludable de la dieta paleolítica, concretamente, si procuras comer sólo las partes magras —y en el caso del pescado, el graso como el salmón— unas cuantas veces a la semana. La tabla de la página 25 muestra las diferencias en el contenido de grasa total y proteína entre las partes magras de la carne y las grasas.

¿Cuál es el problema con las carnes procesadas?

En la primera edición de *La dieta paleolítica* insistí en que debías evitar las carnes procesadas como la mortadela, el beicon, los embutidos, el salchichón y las salchichas. Ese mensaje sigue vigente, y por la tabla podrás comprobar que las carnes procesadas son más bien grasa disfrazada de carne. Las carnes procesadas son mezclas sintéticas de carne y grasa; son combinaciones artificiales al antojo de la industria cárnica o del carnicero sin tener en cuenta el perfil real de ácidos grasos de los animales salvajes que comían nuestros antepasados de la Edad de Piedra. Aparte de sus composiciones antinaturales de ácidos grasos (ricos en omega-6, pobres en omega-3 y ricos en grasas saturadas), las carnes grasas procesadas contienen conservantes denominados nitritos y nitratos, que en nuestro intestino se convierten en los poderosos compuestos cancerígenos llamados nitrosaminas. Además, estas carnes artificiales suelen contener sal, mucho sirope de maíz rico en fructosa, cereales y otros aditivos que tienen efectos poco deseables para la salud.

CONTENIDO DE GRASAS Y PROTEÍNAS
(Porcentaje de calorías totales en las carnes magras y grasas)

CARNES QUE DEBES COMER	Proteína %	Grasa %
Pechuga de pavo sin piel	94	5
Búfalo asado	84	16
Venado asado	81	19
Solomillo de cerdo magro	72	28
Corazón de vaca	69	30
Bistec de ternera	68	32
Lomo de vacuno	65	35
Hígado de pollo	65	32
Pechuga de pollo sin piel	63	37
Hígado de vacuno	63	28
Bistec magro de falda de vaca (vacío)	62	38
Costilla de cerdo magra	62	38

CARNES QUE DEBES EVITAR	Proteína %	Grasa %
Chuleta de vacuno con hueso en forma de T	36	64
Muslo de pollo	36	63
Carne picada vacuno (15% grasa)	35	63
Paletilla de cordero asada	32	68
Costillas de cerdo	27	73
Costillas de vaca	26	74
Costillas de cordero grasas	25	75
Salchichón	23	75
Salchichas de cerdo	22	77
Beicon (tocino)	21	78
Mortadela	15	81
Salchicha de Frankfurt	14	83

En *La dieta paleolítica* hice hincapié en que comieras tantos alimentos cárnicos de calidad como quisieras. Es evidente que cuanto más naturales sean, mejor será su perfil de ácidos grasos y su contenido de nutrientes. La carne de caza no es necesariamente uno de los elementos de la paleodieta, pero si te gusta lo exótico, pruébala. Es nutritiva y aporta un sabor único y un cambio a cualquier paleocomida. La caza es cara (a menos que la caces tú mismo o conozcas a cazadores), y normalmente sólo se consigue en tiendas especializadas, mercadillos de granjeros y en algunas carnicerías.

La siguiente lista te ayudará a seleccionar carnes saludables para las deliciosas recetas que presentamos en los siguientes capítulos.

CARNES MAGRAS

VACUNO MAGRO

- Falda inferior (vacío)
- Tapa y colita de cuadril
- Hamburguesa extra magra (a la que se le ha quitado toda la grasa)
- Filete de aguja o filete de pobre
- Ternera magra
- Cualquier otro corte magro

CORDERO MAGRO

- Costillas de cordero alimentado con hierba
- Asados de cordero alimentado con hierba

CERDO MAGRO

- Lomo
- Costillas
- Cualquier otro corte magro

AVES MAGRAS (carne blanca sin piel)

- Pechuga de pollo
- Pechuga de pavo
- Pechuga de gallina o picantón

OTRAS CARNES

- Carne de conejo (cualquier corte)
- Carne de cabrito (cualquier corte)
- Caracoles

VÍSCERAS

- 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

CAZA

- Cocodrilo
- Oso
- Bisonte o búfalo
- Reno
- Alce
- Emú
- Ancas de rana
- Ganso
- Canguro
- Pato
- Ciervo
- Avestruz
- Faisán
- Codorniz
- Serpiente
- Pichón

- Ardilla
- Tortuga
- Jabalí
- Pavo salvaje

Pescado y marisco

El pescado y el marisco son algunos de los alimentos de origen animal más saludables que podemos comer y constituyen los pilares de la dieta paleolítica porque son fuentes ricas en los ácidos grasos de cadena larga omega-3 conocidos como EPA y DHA. Los pescados grasos como el salmón, la caballa y el arenque son especialmente ricos en ambas de estas cadenas largas de ácidos grasos omega-3. Procura incluir pescado en tu dieta por lo menos tres veces a la semana. Aquí tienes una lista de pescados y marisco que son elementos principales en cualquier versión moderna de la dieta paleolítica.

PESCADO

- Lubina (róbalo)
- Anjova (pez azul)
- Bacalao
- Corvina
- Anguila
- Pez plano (gallo, lenguado, etc.)
- Mero
- Merlán (eglefino)
- Fletán (halibut)
- Arenque
- Caballa
- Rape
- Lisa (mújol)
- Lucio
- Reloj anaranjado
- Perca
- Pargo rojo

- Pez de roca
- Salmón
- Pescado blanco joven (p. ej. bacaladilla)
- Tiburón
- Pez luna
- Tilapia (mojarra)
- Trucha
- Atún
- Rodaballo
- Cualquier pescado comercializado

MARISCO

- Abulón (oreja de mar)
- Calamar
- Cangrejo
- Cangrejo de río
- Langosta
- Mejillones
- Pulpo
- Ostras
- Vieiras
- Gambas

Además de ser excelentes fuentes de EPA y DHA, el pescado y el marisco son alimentos con un gran aporte proteínico. El alto contenido de proteína de la dieta paleolítica es fundamental para la reducción de peso. Las proteínas te ayudan a adelgazar más rápidamente al activar tu metabolismo a la vez que controlan tu apetito. Por otra parte, las proteínas reducen tus concentraciones totales de colesterol en la sangre puesto que aumentan simultáneamente las moléculas HDL que eliminan el exceso de colesterol de nuestro organismo. Por último, las proteínas estabilizan los niveles de azúcar en la sangre y reducen el riesgo de hipertensión, accidente cerebrovascular, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

¿Y los huevos?

Aunque los huevos son alimentos relativamente ricos en grasa (62 por ciento grasa, 34 por ciento proteína) y son una de las fuentes más concentradas de colesterol dietético (212 miligramos por huevo), casi todos los estudios recientes han llegado a la conclusión de que el consumo regular de huevos (siete a la semana) no aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Ahora puedes encontrar en tu supermercado huevos enriquecidos con los saludables ácidos grasos omega-3, EPA y DHA. Así que adelante, disfruta de este alimento altamente nutritivo, pero sin cometer excesos.

Frutas y verduras

Las reglas básicas de la dieta paleolítica respecto a las frutas y las verduras son muy sencillas. Si estás delgado y sano, puedes comer tantos de estos alimentos nutritivos como te apetezca, pero asegúrate de que son lo más frescos posible. Los únicos alimentos prohibidos de esta categoría son las patatas y el maíz. Las patatas quedan excluidas por su alta carga glucémica, que puede afectar negativamente a tus niveles de azúcar en la sangre y de insulina. El maíz en realidad no es una verdura, sino un cereal, y al igual que los demás cereales no es un componente básico de las dietas preagrícolas.

Las frutas son dulces de la Madre Naturaleza, y las únicas que debes evitar a toda costa son las envasadas con sirope. Las frutas secas se pueden consumir en dosis reducidas, puesto que contienen la misma concentración de azúcar que una barrita de caramelo (véase la tabla en las páginas siguientes). Si eres obeso u obesa y padeces una o más enfermedades del síndrome metabólico (hipertensión, diabetes del tipo 2, enfermedad cardíaca o concentración anormal de lípidos en la sangre), deberás evitar todo tipo de fruta seca y sólo comer muy de vez en cuando las frutas frescas con un alto contenido en azúcar que menciono a continuación. Cuando se haya normalizado tu peso y hayan desaparecido los síntomas de tu enfermedad, come toda la fruta fresca que te plazca.

FRUTAS SECAS Y FRESCAS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR

FRUTAS SECAS

<i>Con muy alta concentración de azúcar total</i>	<i>Azúcar total por 100 gramos</i>
Mango seco	73,0
Pasas sultanas amarillas	70,6
Pasas sultanas negras	70,6
Uvas pasas con semillas	65,0
Dátiles	64,2
Higos secos	62,3
Papaya seca	53,5
Peras secas	49,0
Melocotones secos	44,6
Ciruelas secas	44,0
Albaricoques secos (orejones)	38,9

FRUTAS FRESCAS

<i>Con una alta concentración de azúcar total</i>	<i>Azúcar total por 100 gramos</i>
Uvas	18,1
Plátano	15,6
Mango	14,8
Cerezas	14,6
Manzana	13,3
Piña	11,9
Fruta de la pasión (maracuyá)	11,2

Con concentración moderada de azúcar total

Kiwi	10,5
Pera	10,5
Pera Bosc o Kaiser	10,5
Pera Anjous	10,5
Granada	10,1
Frambuesa	9,5
Albaricoque	9,3
Naranja	9,2
Sandía	9,0
Melón cantalupo	8,7
Melocotón	8,7
Nectarina	8,5
Yaca (panapén)	8,4
Melón casaba	8,2
Moras	8,1
Cerezas ácidas (guindas)	8,1
Mandarina	7,7
Ciruela	7,5

Con poca concentración de azúcar total

Arándanos negros	7,3
Fruta estrella (carambola)	7,1
Bayas de saúco	7,0
Higos frescos	6,9
Mamey	6,5
Pomelo rosa	6,2
Pomelo blanco	6,2

Guayaba	6,0
Papaya	5,9
Fresas	5,8
Melón casaba	4,7

Con una concentración muy baja de azúcar total

Tomate	2,8
Limón	2,5
Aguacate	0,9
Lima	0,4

Nuestra lista de verduras recomendadas

A excepción de las patatas y el maíz, el resto de las verduras frescas están permitidas. Intenta incluirlas en todas las comidas; también en el desayuno. ¿Por qué no añadir unas rodajas de cebolleta y de dados de tomate en tu próxima tortilla hecha con huevos enriquecidos con omega-3? Si estás obeso u obesa o tienes síntomas de síndrome metabólico, reduce tu dosis de ñame y de boniato a un día. Recuerda que los guisantes y las judías verdes son legumbres, y que estos alimentos rara vez estaban presentes en la dieta paleolítica. Aparte de esto, disfruta de estos saludables alimentos.

- Alcachofa
- Espárrago
- Hojas de remolacha
- Remolacha
- Pimiento morrón
- Brécol
- Coles de Bruselas
- Repollo

- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Berza
- Pepino
- Diente de león
- Berenjena
- Endibia
- Cebolleta (cebolla de verdeo)
- Col rizada
- Colirrábano
- Lechuga
- Setas y champiñones
- Mostaza de hoja
- Cebollas
- Perejil
- Chirivía
- Pimientos
- Calabaza
- Verdolaga
- Rábanos
- Colinabo
- Algas
- Espinacas
- Calabacines
- Boniatos
- Acelga
- Hojas de nabo
- Nabo
- Berro
- Ñame

Frutos secos y semillas

Los frutos secos son grandes fuentes de grasas monoinsaturadas que ayudan a reducir nuestro nivel de colesterol en la sangre, alejando el riesgo de enfermedades cardíacas y de padecer ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de mama. Sin embargo, puesto que los frutos secos y las semillas son fuentes tan concentradas de grasas, tienen el potencial de impedir que adelgaces deprisa, especialmente, si tienes sobrepeso o estás obeso. Si éste es tu caso, debes limitar tu consumo de frutos secos y semillas a menos de 100 gramos al día. Cuando tu metabolismo se haya recuperado y hayas alcanzado tu peso deseado, podrás comer más frutos secos, sobre todo nueces, que tienen una proporción más favorable de omega-6 y omega-3 que ningún otro fruto seco. Casi todos los frutos secos contienen altas concentraciones de ácidos grasos omega-6, y si se comen muchos, pueden crear un desequilibrio de ácidos grasos en tu dieta.

Los cacahuets son legumbres, no frutos secos, y están totalmente descartados en la paleodieta. Los cacahuets tienen sustancias que penetran rápidamente en el torrente sanguíneo y que pueden provocar alergias, enfermedades autoinmunes y enfermedades cardíacas. Las alergias a los frutos secos, concretamente a los cacahuets y a los piñones, son muy habituales y pueden perjudicar tu salud.

Aquí tienes una lista de los frutos secos y semillas recomendados, pero recuerda que has de escuchar a tu cuerpo y dejar que sea él el que dictamine el veredicto final sobre lo que debes o no debes comer, especialmente en lo que respecta a los frutos secos y a las semillas.

- Almendras
- Nueces de Brasil (coquitos)
- Anacardos
- Castañas
- Avellanas
- Nueces de macadamia
- Nueces pecanas

- Pistachos (sin sal)
- Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo
- Semillas de girasol
- Nueces

Para gozar de una salud excelente deberíamos comer mucha carne magra, marisco y pescado, frutas y verduras frescas en cada comida con una cantidad moderada de frutos secos, aguacates, semillas y aceites saludables (oliva, lino, nuez y aguacate). La fruta seca deberíamos consumirla en pequeñas cantidades porque aumenta rápidamente la glucosa en la sangre y los niveles de insulina. Cuando tienes hambre o te apetece algo, empieza con un alimento rico en proteínas y bajo en grasa. Recuerda que la proteína magra es el nutriente más eficaz para calmar tu apetito y activar tu metabolismo, lo que te ayudará a quemar la grasa acumulada y a perder peso.

Aceites vegetales y para cocinar

Los aceites vegetales no formaban parte de la dieta paleolítica, sencillamente porque nuestros antepasados cazadores-recolectores no tenían la tecnología para producirlos. Los aceites de nueces, almendras, aceitunas, sésamo y lino se empezaron a fabricar utilizando prensas primitivas hará unos cinco o seis mil años. No obstante, a excepción del aceite de oliva, los primeros usos de los aceites vegetales no eran con fines alimentarios, sino para la lubricación, iluminación y medicación. No fue hasta comienzos del siglo xx, con la llegada de las prensas de acero y los métodos de extracción con hexano, cuando los aceites vegetales aportaron una considerable dosis de calorías a la dieta occidental.

En la actualidad los aceites vegetales que se utilizan para cocinar, los que se usan para aliñar ensaladas, la margarina, la mantequilla y los alimentos procesados suponen el 17,6 por ciento de la energía total diaria de la dieta estadounidense. La introducción masiva de los aceites vegeta-

les en nuestra alimentación, que tuvo lugar a principios de la década de 1900, es la culpable de aumentar la proporción de los ácidos omega-6 respecto a los omega-3 en nuestra dieta a sus perjudiciales valores actuales de diez a uno. En las dietas de los cazadores-recolectores, la proporción de ácidos omega-6 respecto a los omega-3 era aproximadamente de dos a uno. Muchas patologías, entre las que se incluyen las cardiovasculares, el cáncer, afecciones autoinmunes, síndrome metabólico y casi todas las enfermedades inflamatorias que terminan en «itis», se asocian a este desequilibrio de ácidos grasos. Si únicamente utilizáramos el modelo evolutivo, los aceites vegetales constituirían sólo una mínima parte de las paleodietas contemporáneas.

En ese caso, ¿por qué no desechar por completo todos los aceites vegetales? Porque, a pesar de todo, creo que se pueden usar ciertos aceites para cocinar o dar sabor a los condimentos, aliños y marinadas. Resumiendo, hay al menos cuatro aceites —lino, nuez, oliva y aguacate— que favorecen la salud y nos ayudan a conseguir el correcto equilibrio de grasas buenas en nuestra dieta.

Desde que se publicó la primera edición de *La dieta paleolítica* en 2002, me he reservado mi opinión sobre el aceite de colza y ya no puedo apoyar su consumo. La colza proviene de las semillas de la colza (*Brassica rapa* o *Brassica campestris*), que es de la familia del brécol, el repollo, las coles de Bruselas y la col rizada. No cabe duda de que los seres humanos han comido repollo y sus parientes desde la prehistoria, y yo sigo defendiendo el consumo de estas verduras tan favorables para la salud. No obstante, el aceite concentrado de las semillas de la *Brassica* es otra historia.

Las plantas de colza en su forma original producían un aceite de semilla que contenía elevados niveles (del 20 al 50 por ciento) de ácido erúxico (una grasa monoinsaturada cuya nomenclatura es 22:1n9). El ácido erúxico es tóxico y perjudica muchos tejidos de los órganos de los animales de laboratorio. A principios de la década de 1970, los agricultores canadienses que cultivaban esta planta desarrollaron una variedad de colza que daba una semilla con menos de un 2 por ciento de ácido erúxico (de ahí le viene el nombre de aceite de colza).