



La dieta paleo



Descripción general

Esta dieta, también llamada dieta paleolítica o paleodieta, sigue el modelo de la alimentación de los humanos prehistóricos. Se basa en alimentos integrales y no procesados que contienen muchos nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano. Dediquemos un momento para aprender más al respecto.

Coma esto

En primer lugar, ¿qué es exactamente la dieta paleo? Bueno, es bastante diferente de la típica forma moderna de comer. En lugar de comer cosas que se venden envasadas para mayor comodidad, usted optará por alimentos integrales y sin procesar. Comerá muchas frutas y verduras frescas. Consumirá carnes magras, pescado y huevos. Comerá frutos secos y semillas. Seguramente verá que prepara muchas más comidas en casa.

Evite esto

En la dieta paleo, se evitan los alimentos altamente procesados. Así que, por supuesto, se mantendrá alejado de la comida chatarra. También se evitan los productos lácteos, incluso la leche y el queso. Y no comerá pan, cereales ni legumbres como frijoles y lentejas.

¿Por qué elegir la dieta paleo?

Entonces, ¿por qué la gente elige esta dieta? A los seguidores de la dieta paleo les gusta el hecho de que es una forma muy natural de comer. Creen que nuestros cuerpos están hechos para comer alimentos integrales. Creen que los alimentos procesados, los cereales y los lácteos no son saludables. Muchos descubren que la dieta paleo les ayuda a perder peso y a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes. Sin embargo, hay que tener en cuenta que algunas personas pueden no obtener suficientes vitaminas, minerales y fibra de una dieta paleo.

Conclusión

La dieta paleo puede ser útil para muchas personas. Pero antes de probarla, consulte a su médico. Éste podrá asegurarse de que los alimentos que usted elija le brindan todos los nutrientes que su cuerpo necesita.