

# Dieta Paleo

Para principiantes

Cómo comenzar la Dieta Paleo



Steven D. Moore - Jimmy Sundry

**Jimmy Gundry  
Steven D. Moore**

**Dieta Paleo Para Principiantes:  
Cómo Comenzar La Dieta Paleo**

# Содержание

Introducción	6
Cómo aprovechar al máximo este libro	8
Capítulo 1: ¿Qué es la dieta Paleo?	9
Capítulo 2: Dando el salto	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Dieta Paleo para principiantes

Cómo comenzar la dieta Paleo

Desbloquee su quemador de grasa interno, viva más y transforme su vida con una dieta paleo alta en grasas y baja en carbohidratos.

Por Steven D. Moore y Jimmy Gundry

© Copyright 2019 por Steven D. Moore y Jimmy Gundry

Traducido por Elda Parra

Publicado por Tektime

Ninguna parte de este libro puede reproducirse de ninguna forma sin el permiso por escrito del autor. Los revisores pueden citar breves pasajes en las revisiones.

Descargo de responsabilidad

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopias o grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, o transmitida por correo electrónico sin permiso por escrito del editor. Si bien se han hecho todos los intentos para verificar la información proporcionada en esta publicación, ni el autor ni el editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema en este documento.

Este libro es solo para fines de entretenimiento. Las opiniones expresadas son solo del autor y no deben tomarse como órdenes e instrucciones de expertos. El lector es responsable

de sus propias acciones. El cumplimiento de todas las leyes y regulaciones aplicables, incluidas las licencias profesionales, las prácticas comerciales, la publicidad y todos los demás aspectos de hacer negocios en los EE. UU., Canadá o cualquier otra jurisdicción que rige a nivel internacional, federal, estatal y local es responsabilidad exclusiva del comprador o lector.

Ni el autor ni el editor asumen responsabilidad alguna por parte del comprador o lector de estos materiales. Cualquier desacuerdo percibido de cualquier individuo u organización es puramente involuntario.

# Introducción

Comenzar una nueva dieta puede dar miedo.

Desea volverse más saludable, perder algo de exceso de peso y tener un estilo de vida más saludable en general. Es bastante molesto, es difícil encontrar una dieta que ayude a proporcionarle todo eso y más. Sus esfuerzos pasados con ciertas dietas han funcionado durante unos pocos días en el mejor de los casos, pero luego comienza a regresar lentamente a sus antiguas costumbres.

Ocurre más a menudo de lo que piensas, pero se hace fácilmente porque es una tarea difícil tratar de cambiar tu vida a algo nuevo y desconocido. No estás solo, millones luchan por transformar sus vidas y ser más saludables.

Todos quieren encontrar una dieta que no solo ayude con la pérdida de peso, sino que también lo mantenga. Desea una dieta que sea fácil de seguir y que también haga que la vida sea agradable. En verdad, las personas quieren una dieta que sea fácil de seguir.

Mantener la salud no es simple, incluso cuando no fuma ni bebe alcohol. Equilibrar el trabajo con la vida familiar también es difícil. Entonces, la salud viene en un pobre segundo plano .

La dieta Paleo podría ser la respuesta que estás buscando.

Esta dieta busca formas de transformar su vida como un todo para hacer que el cuerpo esté más saludable y en forma, pero también le brinda las herramientas para tener éxito en la

pérdida de peso saludable. Mantener un estilo de vida saludable es posible a través de una buena alimentación y actividad, y la dieta Paleo busca cambiar la forma en que ves los alimentos y los factores que pueden contribuir. Explorar la dieta Paleo y comprender cómo los principiantes pueden comenzar con la dieta puede transformar su vida. Recuerde, el cuerpo está acostumbrado a una dieta moderna, que está llena de grasas y alimentos procesados (que son malos para el cuerpo). Sin embargo, existen soluciones para cambiar la forma en que el cuerpo funciona a través de la dieta y tomar decisiones más saludables.

En este libro, nuestro objetivo es proporcionarle las herramientas adecuadas para desbloquear su quemador de grasa interno a través de la dieta Paleo y facilitarle la comprensión del concepto detrás de él. También puede averiguar cómo comenzar a seguir la dieta. Le recomendaría que se tome el tiempo de leer el libro y los consejos y sugerencias para encontrar inspiración para seguir adelante y comenzar con la dieta.

Gracias.

# Cómo aprovechar al máximo este libro

Hemos creado el libro para ayudar de varias maneras, incluyendo:

1) Para que los lectores puedan usar este libro y obtener más información sobre la dieta Paleo.

2) Comprender cómo los principiantes pueden acercarse y comenzar su dieta a largo plazo y hacer compromisos para el cambio.

3) Qué alimentos evitar al usar la dieta Paleo y cómo seguir con la dieta. También se pueden aprender los tipos de alimentos para comer y cómo dar el salto adelante con la dieta.

4) Qué beneficios provienen del uso de la dieta Paleo y cómo usar los diversos consejos que se enumeran a diario para progresar.

5) ¿Por qué usar la dieta Paleo puede ser más inteligente para perder peso?

Nota: Toda la información contenida en este libro ha sido cuidadosamente investigada y cualquier hecho o cifra de investigación de actualidad era correcta en este momento. Todos los hechos e investigaciones aquí fueron relevantes también durante este tiempo.

# Capítulo 1: ¿Qué es la dieta Paleo?

El Paleo es una dieta que a menudo se conoce como la dieta del hombre de las cavernas debido a su mentalidad única de volver a lo básico. La dieta analiza los alimentos consumidos durante la era paleolítica, esencialmente hace más de decenas de miles de años, y se centra en alimentos como la carne magra, el pescado, las verduras y las frutas, junto con otros alimentos que estuvieron disponibles durante ese período de tiempo.

Cualquier cosa que pueda ser cazada o recolectada por los primeros humanos puede ser parte de la dieta Paleo.

Los productos agrícolas son generalmente un no-no aquí simplemente porque se producen en la agricultura y no desde la era preagrícola. Cualquier producto de cultivo como granos, lácteos y vegetales no se recomienda para esta dieta.

La dieta Paleo tiene como objetivo mejorar la salud al apegarse a los alimentos integrales y eliminar los azúcares refinados y los alimentos procesados poco saludables. Esta dieta realmente busca restringir el consumo de alimentos poco saludables y se centra en alimentos más saludables. La dieta elimina una gran parte de la dieta convencional en favor de una alternativa más saludable.

Sorprendentemente, casi mil calorías consumidas durante el día, en una dieta típica, son el resultado de alimentos procesados según una investigación realizada por el American Journal of

Clinical Nutrition. Un hecho completamente desconcertante, pero que es demasiado real y demasiado alto.

Los alimentos procesados poco saludables pueden causar una serie de dolencias por enfermedades cardíacas y obesidad, y esos son solo dos ejemplos. Los alimentos procesados deben evitarse tanto como sea posible, ya que generalmente no son saludables aunque nos atraigan con facilidad.

La dieta Paleo busca implementar un cambio de estilo de vida más completo para que la dieta se complemente con ejercicio, aire fresco y actividad. No solo una dieta, sino también un cambio de estilo de vida y una de las dietas más singulares que existen.

### La historia de Paleo

La belleza de la dieta Paleo es que se remonta a nuestras raíces básicas y a lo que la gente confiaba para sobrevivir. No solo implica perseguir y cazar a cualquier animal, sino más bien ofrecer una forma simple de reducir el alto contenido de azúcar y volver a un enfoque más saludable para comer.

Se remonta a la era del Paleolítico, que fue antes de que la agricultura se utilizara como fuente de alimentación convencional. La dieta busca aportar más fibra, minerales y vitaminas. Por lo tanto, busca plantas, comidas a base de carne y proteínas magras para hacer eso. Las carnes saladas procesadas generalmente se eliminan de la dieta en favor de los mariscos y el pescado.

No es técnicamente una dieta baja en grasas porque tiene como objetivo un alto contenido de grasas; El objetivo es comer

alimentos ricos en grasas en formas naturales, como el pescado y el marisco. Los mariscos son una forma saludable de grasa. Lo que el cuerpo necesita.

Las grasas de los alimentos procesados generalmente están saturadas y esos son los tipos de grasas que obstruyen las arterias y hacen que el colesterol se dispare. Incluso sobre grasas insaturadas concentrándose en ellas.

### El Propósito de la Dieta Paleo

Todo el concepto de la dieta Paleo es observar los alimentos de origen natural.

Los alimentos naturales eliminan las grasas y azúcares procesados y ayudan a devolver los nutrientes y la buena alimentación en la dieta.

La dieta Paleo está dirigida a esto; salud: traer una mejor dieta a la mesa, adecuada para el uso diario y para una amplia variedad de individuos.

La mayoría de las personas quieren eliminar los alimentos procesados de sus dietas y encontrar fuentes de alimentos más saludables para que se sientan mejor consigo mismos, pero también mejoren su salud en general. Paleo se enfoca en lo que los primeros humanos, nuestros antepasados, lo que comieron y en sí es un concepto bastante interesante.

No es algo que la gente piensa en probar. Nada especial o lujoso; es volver a lo básico, pero potencialmente podría ser la respuesta a problemas alimenticios que millones de personas experimentan todos los días.

La dieta moderna siempre es adecuada para las personas de hoy, ya que a menudo es dura para el cuerpo y con intolerancias y afecciones médicas hace que las dietas modernas sean intolerables para algunos. La dieta moderna a menudo puede consistir en productos lácteos, sin mencionar las grasas malas que pueden causar daños extensos al cuerpo a su manera.

Los lácteos siempre están de acuerdo con el sistema digestivo y pueden causar molestias, mientras que las grasas malas pueden causar colesterol alto y una serie de problemas cardíacos, que a menudo es un factor contribuyente de enfermedades del corazón, obesidad y diabetes. El objetivo es mejorar la dieta diaria y convertirse en una persona más saludable.

El propósito de la dieta Paleo es eliminar los lácteos y granos de los alimentos que se consumen todos los días. Al eliminarlos, podría ayudar a eliminar un elemento poco saludable de la dieta moderna.

¿Por qué Paleo es popular?

Una de las mejores partes de la dieta Paleo es que es una excelente opción para considerar si tienes ciertas intolerancias a los lácteos, quieres perder peso o simplemente convertirte en una persona más saludable. El Paleo está ahí para ayudar y cualquiera que siga la dieta puede elegir ser tan estricto o laxo como quiera en función de sus objetivos.

También es muy popular por lo que ofrece. No es una moda pasajera o una dieta de choque y tampoco se trata de una alimentación restrictiva. Ninguna restricción puede mantener la

masa muscular fuerte mientras se quema grasa más rápido.

- Alejarse de los azúcares adictivos en las dietas modernas

Una de las principales razones por las que alguien aumenta de peso es la cantidad de azúcares consumidos en su dieta. El azúcar es un carbohidrato eficaz y eso aumenta de peso. Sin embargo, el azúcar en realidad puede ser bastante adictivo. En Investigación realizada por el neurocientífico del Instituto de Investigación de Oregón, Eric Stice Ph.D. descubrió que después de realizar exploraciones FMRI, la actividad cerebral después del consumo de azúcar es similar al efecto del consumo de drogas.

Además, la investigación mostró que las personas con mayores cantidades de azúcares en sus dietas desarrollan tolerancia hacia ellas. Esto significa que el cerebro necesita más para poder obtener el mismo efecto que antes.

Es sorprendente por decir lo menos. Sin embargo, es por eso que las dietas altas en azúcar deben observarse con mucho cuidado. Es importante reducir la cantidad de azúcar consumida para combatir los antojos de azúcar. Puede pensar que es una táctica de miedo para que coma de manera más saludable, pero el azúcar tiene un gran efecto en el cuerpo, especialmente en el cerebro.

El azúcar afecta al cuerpo de diferentes formas y no siempre de la mejor manera.

- Efectivo para bajar de peso

Se sabe que la dieta Paleo promueve una forma más saludable de perder peso sin matar de hambre al cuerpo o hacer que mire

una alimentación restrictiva. No más contar calorías.

La dieta es popular porque se centra en alimentos integrales y en comer alimentos sanos y saludables en lugar de alimentos altamente procesados. Esto debería ayudar a estimular la pérdida de peso de manera efectiva con el tiempo.

También es necesario hacer ejercicio para bajar de peso, por lo que, además de comer alimentos ricos en nutrientes, debe estar activo y hacer ejercicio algunas veces a la semana para ver cualquier pérdida de peso.

Se pierde mucho peso del agua, que es una gran parte del proceso, pero una vez que eso sucede, puede mantener una pérdida de peso efectiva. Una vez que haya alcanzado su meta de pérdida de peso, puede concentrarse en mantener un peso saludable y nuevamente no tiene que restringir el cuerpo ni matarlo de hambre.

- Es sostenible

Las dietas van y vienen y para la mayoría de las personas luchan por mantenerse al día con la dieta a largo plazo. No siempre es alentador seguir una dieta que no le gusta o que no es una dieta sostenible a largo plazo.

El Paleo le permite la opción de una dieta sostenible adecuada para el uso diario, que puede ser ideal para muchas personas.

- Útil para las personas con alergias

Las alergias alimentarias son una pesadilla. No solo tienes que tener mucho cuidado con las cosas que consumes en casa, sino también afuera.

Esta es una dieta adecuada para quienes padecen alergias de los grupos de alimentos más populares, como los lácteos y los granos integrales.

- Suficientemente simple de usar

Las dietas son difíciles de seguir, no importa cuán comprometido pueda ser. Hay tentaciones a cada paso y también hay problemas alimentarios que superar. Seguir una dieta debería ser bastante fácil, incluso directo, y tampoco debería ser imposible encontrar y comprar alimentos para la dieta.

Algunas dietas están diseñadas teniendo en cuenta los alimentos especiales, lo que dificulta que algunos sigan como les gustaría. Las dietas de moda a menudo requieren ingredientes especiales y eso a menudo puede significar pagar más y tener que encontrar tiendas que contengan esos ingredientes. No es ideal para nadie, pero la dieta Paleo está diseñada de manera diferente.

La Dieta Paleo es simple y utiliza productos cotidianos que están ampliamente disponibles en muchas tiendas de comestibles y puntos de venta de alimentos. Esa es la belleza de la dieta, no es demasiado difícil de seguir y no está limitado a tiendas especializadas.

- Un estilo de vida activo

La dieta Paleo también es popular para aquellos que desean una revisión completa de sus vidas y no solo sus hábitos alimenticios o su peso. Paleo no se trata de cambiar la dieta, sino de su estilo de vida y fomentar una perspectiva más saludable.

Un estilo de vida activo a menudo puede promover una dieta

más saludable.

Los fundamentos de qué comer con la dieta paleo

La dieta Paleo no es restrictiva como se podría pensar. Hay bastantes grupos de alimentos cubiertos, por lo que incluso si algunos alimentos Paleo no son atractivos, aún debería haber algo para todos.

Cualquiera que desee seguir la dieta Paleo debe buscar alimentos como el pescado de ácidos grasos Omega-3 como el salmón, así como muchas verduras y frutas. Las semillas y las nueces también son muy recomendables junto con el aceite de nuez y los aceites provenientes de nueces y frutas en particular y, por supuesto, las carnes magras alimentadas con pasto.

Los alimentos básicos que se deben evitar

Aquellos que siguen la dieta Paleo deben evitar los alimentos como las papas y los azúcares refinados, los lácteos y las legumbres como el maní y los frijoles. También es aconsejable cortar los alimentos procesados en todas las formas y granos como la cebada, el trigo y la avena.

No haga la dieta solo porque piense que es genial, es una gran opción de estilo de vida y algo que debe estar listo y dispuesto a adoptar y lo más importante.

# Capítulo 2: Dando el salto

## Comenzando la dieta

Parece un proceso muy desalentador comenzar la dieta Paleo, pero en realidad es una de las dietas más simples para trabajar. Una vez que te acostumbras a la idea y sabes más sobre ella, la dieta no parece mala.

La dieta se centra en los alimentos integrales y en tratar de alentar a las personas a reducir su consumo general de azúcares refinados y alimentos y grasas procesados.

Eliminar los alimentos que no están relacionados con la dieta Paleo podría ser una idea fantástica para ayudar a estimularlo aún más y mantener la dieta en lugar de desviarse a mitad de camino. Además, debe pensar en volverse más activo y hacer más ejercicio para poder realmente poner todo en la dieta.

Es más fácil de lo que parece. Si das un pequeño paso a la vez, también es más fácil para muchas personas.

## Pautas y reglas para la dieta paleo

No hay "reglas estrictas" para la dieta Paleo. Más bien, el elemento de ser lo más natural posible y apearse a la ética de consumir solo alimentos que estaban disponibles para los primeros humanos es la pauta principal. Sin embargo, hay algunas prácticas que pueden facilitar el comienzo de la dieta y, en última instancia, también mantenerlo en el camino.

- No mates de hambre el cuerpo

Matar de hambre al cuerpo no es útil para nadie. Si constantemente mueres de hambre tu cuerpo, te duele. Esto se debe a que cuando consume alimentos, nunca está contento con lo que le dan. El cuerpo sigue pensando que no volverá a ver comida, por lo que querrá más. Esto puede llevar a comer en exceso y darte atracones de comidas innecesarios.

Sin embargo, el cuerpo también entra en pánico y comienza a almacenar grasas de los alimentos. Esto hace que sea muy difícil para el cuerpo quemar cualquier peso.

Es por eso que matar de hambre al cuerpo no funciona. Hasta que la dieta sea una parte normal de su rutina diaria, debe comer cuando el cuerpo quiera comer, pero por supuesto, trate de apegarse a los alimentos de la dieta Paleo mientras lo hace.

A veces, seguir la regla de comer cuando el cuerpo tiene hambre, puede ser bueno para aquellos que comienzan una nueva dieta simplemente porque el cuerpo sabe que no está restringido ni hambriento.

No es algo que todos quieran probar, pero durante las primeras semanas de la dieta, es una buena opción a considerar.

- Opte por una regla 80/20

Es difícil tener una dieta Paleo 100% total y para algunos, hasta que puedan pasar completamente a la dieta, tienen que optar por un enfoque 80/20.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.