

CAPÍTULO I

PALEODIETA

## ARGUMENTOS EN FAVOR DE LA PALEODIETA

- ❑ Durante el **Paleolítico** los humanos eran **cazadores y recolectores**
- ❑ El período se extiende desde hace más de 2 millones de años hasta hace unos 10.000 años
- ❑ La mayor parte de la evolución humana ocurre durante el Paleolítico, por lo que el cuerpo humano estaría mejor adaptado para consumir los alimentos disponibles antes de la aparición de la agricultura
- ❑ No hay evidencia de que los cazadores y recolectores tuvieran las enfermedades de hoy en día

La **agricultura** es un desarrollo relativamente reciente, ya que comienza con el **Neolítico**, hace unos 10.000 años.

La agricultura conlleva importantes cambios en la dieta



# PALEODIETA: ESPECIFICACIONES DIETÉTICAS

## **DEBEN COMERSE:**

- Carnes de animales alimentados con pasto
- Pescados / Mariscos
- Frutas frescas y verduras
- Huevos
- Nueces y semillas
- Aceites saludables (de oliva, nueces, semillas de lino, nueces de macadamia, aguacate, coco)

## **NO DEBEN COMERSE alimentos asociados con el desarrollo de la agricultura:**

- Cereales
- Legumbres (tampoco el maní)
- Productos lácteos
- Azúcar refinado
- Patatas
- Alimentos procesados
- Sal
- Aceites vegetales refinados

# COMPOSICIÓN DE LA DIETA

## Alta en:

- Proteína
- Grasa (O3/O6 principalmente insaturada, equilibrada)
- Fibra
- Minerales (especialmente potasio), vitaminas, antioxidantes, fitoquímicos

## Baja en:

- Hidratos de carbono
- Sodio

# PALEODIETA

- Rica en proteína de origen animal y en verduras



- Baja en azúcar, hidratos de carbono refinados, legumbres y lácteos



# SE DICE QUE LA PALEODIETA ES BENEFICIOSA PARA:

- enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y la mayoría de enfermedades degenerativas
- pérdida de peso
- rendimiento deportivo
- enfermedades autoinmunes
- acné
- sueño
- niveles de energía
- libido
- funciones mentales

## LOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE:

- ❑ mejora el **perfil lipídico**: colesterol bajo o equilibrado y triglicéridos bajos
- ❑ mejora la **tolerancia a la glucosa**

# ¿SON PERJUDICIALES LOS PRODUCTOS DE LA AGRICULTURA?

## **Los cereales aumentan:**

- la sensibilidad al gluten
- la permeabilidad intestinal
- la cantidad de fitatos consumidos, que pueden impedir la absorción de nutrientes, al igual que las leguminosas

## **Los productos lácteos:**

- tienen un alto contenido en azúcar
- podrían aumentar el riesgo de cáncer de próstata
- podrían aumentar el riesgo de enfermedad de Parkinson

# CRÍTICAS A LA PALEODIETA

- ❑ Los humanos pudieron haber evolucionado durante el Neolítico para adaptarse a los nuevos productos
- ❑ Los humanos del Paleolítico vivían vidas cortas, por lo que no podían desarrollar las enfermedades asociadas con la vejez ni transmitir tolerancia a esas enfermedades a sus hijos
- ❑ Nuestro conocimiento de los alimentos que de hecho se consumían durante el Paleolítico es limitado
- ❑ Los estudios que han encontrado efectos positivos son pequeños y están mal diseñados
- ❑ Es difícil de llevar a cabo
- ❑ Es cara
- ❑ Puede ser muy alta en grasas saturadas

## BENEFICIOS DE ALGUNOS DE LOS ALIMENTOS RESTRINGIDOS EN LA PALEODIETA

### **Los cereales integrales y las legumbres tienen:**

- Alto contenido en fibra
- Alto contenido en fitoquímicos

### **Los productos lácteos:**

- Son una buena fuente de proteína y calcio
- Contienen vitamina D añadida
- Contienen ácido linoleico conjugado (ALC o CLA), que podría ser un anticancerígeno
- Podrían prevenir el cáncer de colon

# LA PALEODIETA TIENE ALGUNAS VENTAJAS CLARAS

Enfatiza el consumo de:

- ❑ alimentos integrales y sin procesar
- ❑ frutas y verduras

# CONCLUSIONES

- ❑ Algunos aspectos de la paleodieta son claramente beneficiosos
- ❑ No hay pruebas suficientes de lo que se afirma sobre su impacto en la salud
- ❑ Existen importantes críticas a las limitaciones que impone sobre algunos alimentos
- ❑ Se necesitan más estudios que investiguen los posibles beneficios de la paleodieta

# IMÁGENES

- Huertas: Clara Raftery
- Otras fotos: Ana M. Gómez-Bravo