

Tomás Pulido Galán

PALEO

NO ES UNA DIETA, ES UN ESTILO DE VIDA



BIOLOGÍA EVOLUTIVA + CIENCIA = SALUD QUE SE SIENTE Y SE VE

No empieces una dieta que termine algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre. Olvídate de contar calorías, pasar hambre y la comida insípida. Gana salud, vitalidad, fuerza, mejora tu físico, vive más y mejor. Cuestiona los dogmas establecidos. Plántale cara a la industria alimentaria. Únete a la revolución. Bienvenido a la tribu.

PALEO

NO ES UNA DIETA, ES UN
ESTILO DE VIDA

BIOLOGÍA EVOLUTIVA + CIENCIA = SALUD QUE SE
SIENTE Y SE VE

Tomás Pulido Galán

No empieces una dieta que termine algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre. Olvídate de contar calorías, pasar hambre y la comida insípida. Gana salud, vitalidad, fuerza, mejora tu físico, vive más y mejor. Cuestiona los dogmas establecidos. Plántale cara a la industria alimentaria. Únete a la revolución. Bienvenido a la tribu.

INDICE

[Estadística para realistas](#)

[Lo que tu médico no sabe](#)

[Mito: para el metabolismo es mejor hacer muchas comidas pequeñas repartidas por todo el día:](#)

[Mito: si dejas de comer azúcar tu cerebro no tendrá glucosa para poder funcionar](#)

[Mito: si haces deporte debes comer muchos carbohidratos](#)

[Mito: no se deben comer carbohidratos en la cena](#)

[Mito: los huevos elevan el colesterol](#)

[Mito: los productos light son más sanos](#)

[Mito: comer sin sal es más sano](#)

[Mito: el desayuno es la comida más importante](#)

[Mito: el marisco y la carne son los culpables de altos niveles de ácido úrico](#)

[Tu ignorancia es su negocio](#)

[Mirar atrás para avanzar hacia adelante](#)

[Venenos modernos](#)

[Azúcar](#)

[Grasas trans](#)

[Exceso de Omega-6](#)

[Cereales](#)

[Alcohol](#)

[Soja](#)

[Alimentos cuestionados](#)

[En resumen: come COMIDA REAL](#)

[Macronutrientes](#)

[Proteínas: destruyendo mitos](#)

[Grasas: las infravaloradas](#)

[Carbohidratos: el error de meter a todos en el mismo saco](#)

[No pierdas tiempo buscando el porcentaje óptimo](#)

[Son las hormonas, ¡estúpido!](#)

[Comer menos no es la solución](#)

[Deja de contar calorías](#)

[Insulina](#)

[Glucagón](#)

[Cortisol](#)

[DHEA](#)

[Leptina](#)

[Tiroides](#)

[Hormona del crecimiento \(GH\)](#)

[Testosterona](#)

[Estrógenos](#)

[Acelera tu metabolismo](#)

[Muévete](#)

[Construye músculo](#)

[Realiza intervalos de alta intensidad](#)

[Sométete a breves exposiciones de frío](#)

[Ayuno intermitente](#)

[Súper-alimentos](#)

[Luz solar](#)

[Huevo](#)

[Brócoli](#)

[Espinacas](#)

[Algas](#)

[Pescado y marisco](#)

[Órganos y casquería](#)

[Coco](#)

[Fruta](#)

[Tomate](#)

[Ajo](#)

[Jengibre](#)

[Cúrcuma](#)

[Canela](#)

[Café](#)

[iHerb, el supermercado orgánico online](#)

[Cómo conservar y cocinar](#)

[Platos básicos](#)

[Caldo de huesos](#)

[Crema de verduras](#)

[Ensaladas](#)

[Paleo-pan en 2 minutos](#)

[Frutos rojos con yogurt o kéfir](#)

[Revuelto de espinacas con huevo](#)

[Revuelto de brócoli con bacon](#)

[Más comidas clásicas totalmente válidas](#)

[Cuándo, cuánto y qué comer](#)

[Verdura](#)

[Fruta](#)

[Pescado y marisco](#)

[Huevos](#)

[Animales y sus órganos](#)

[Especias y aderezos](#)

[Almidones, cereales y legumbres](#)

[Edulcorantes y salsas](#)

[Lácteos](#)

[Frutos secos](#)

[Otros](#)

[Azúcar y derivados](#)

[Grasas trans](#)

[Cereales con gluten y/o antinutrientes](#)

[Semillas y aceites ricos en Omega 6](#)

[Alcohol](#)

[Exposición solar favorable](#)

[Salud dental](#)

[El origen del problema: la alimentación](#)

[Cepíllate los dientes, pero no como te han enseñado](#)

[Salud digestiva](#)

[Qué origina el Síndrome del Intestino Permeable:](#)

[Cómo curar el Síndrome del Intestino Permeable:](#)

[Expulsa en una postura natural](#)

[Salud cerebral](#)

[Meditación](#)

[Salud arterial](#)

[El miedo injustificado al colesterol](#)

[Qué marcadores son importantes en un análisis de san-](#)

[gre](#)

[Cómo reducir el riesgo de enfermedad coronaria](#)

[Reconocer un ataque al corazón](#)

[Salud ocular](#)

[Cáncer](#)

[Higiene paleo](#)

[Champú](#)

[Jabón y gel](#)

[Purifica el aire de tu casa](#)

[Estar sano sin arruinarte](#)

[Vive paleo](#)

[12 reglas para no fracasar](#)

[Blogs y grupos recomendados](#)

[Bienvenido a la tribu](#)

AVISO LEGAL

Este libro expresa las opiniones personales del autor y no pretende ser utilizado como tratamiento o remedio de ninguna enfermedad ni condición médica, ni siquiera de manera preventiva. Si sufre o sospecha que puede sufrir cualquier tipo de enfermedad o condición médica debe visitar a su médico para recibir ayuda especializada y obtener su visto bueno antes de poner en práctica cualquiera de los consejos personales que el autor relata en este libro. Las opiniones vertidas en este libro acerca de diversos alimentos, medicamentos, empresas, marcas y en general, cualquier tema, representan únicamente el punto de vista del autor y su opinión personal. Todas las marcas comerciales mencionadas son propiedad de sus respectivos dueños.

Estadística para realistas

Probabilidad de que te toque el Gordo de Navidad =
0,001%

Probabilidad de sufrir un infarto por estar gordo = 75%

Lo que tu médico no sabe

Según un estudio entre el 90 y el 95% de quienes intentan bajar de peso no lo consiguen[1], y hasta el 75% termina con más peso del que tenía al empezar la dieta[2]. En cualquier ámbito de la vida un porcentaje de fracaso del 90% sería intolerable ¿Por qué se hace una excepción con los profesionales de la nutrición? Y ¿a qué se debe un porcentaje de fracaso tan elevado?

La nutrición es una ciencia que acaba de despejar. La hormona Leptina, que es la que se encarga de regular el apetito, esencial para entender el fracaso de las dietas bajas en calorías en el medio y largo plazo, se descubrió hace sólo unos años: en 1994. Es sólo uno más de los muchos descubrimientos que han dejado desfasadas antiguas creencias en las que por desgracia aún hoy se siguen basando algunos “profesionales” de la salud para tratar a sus pacientes, lanzar mensajes en los medios de comunicación o realizar recomendaciones desde las instituciones oficiales.

Hoy sabemos que a pesar de haber sido demonizadas durante años, las grasas no son el origen de la obesidad, pero sí el azúcar por el que se sustituyeron en algunos productos light. Que el colesterol de los alimentos no provoca enfermedad cardiovascular, pero sí las grasas trans que contiene por ejemplo la margarina que tantos médicos recomendaron para sustituir la saludable mantequilla. Que seguir las recomendaciones de la pirámide nutricional que sitúan a los cereales como la base de nuestra alimentación puede originar obesidad y otras enfermedades. Que la respuesta hormonal de los alimentos es tan importante o más que el balance energético (las calorías). Etcétera...

Sin embargo algunos médicos e instituciones sanitarias parecen no haberse enterado de nada. Aferrados a sus vie-

jas ideas caducas e ignorando la evidencia científica continúan con las mismas recomendaciones de hace 20 años, las que nos han conducido a las llamadas enfermedades de la civilización: obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades del corazón, alergias, e inflamación crónica.

Ser médico o tener el título de nutricionista colgado en la pared no equivale a estar al día en una ciencia que ha dejado completamente obsoletas muchas de creencias que se tenían hace 10 años. De hecho después de leer este libro sabrás más de nutrición que la mayoría de médicos. Por supuesto, como en cualquier ámbito existen buenos y malos profesionales. ¿Quieres poner a prueba el tuyo? Pregúntale si un consumo elevado de huevos puede aumentar tu colesterol: si la respuesta es afirmativa quizá sea hora de cambiar de médico o al menos de cuestionar las recomendaciones que te haga en materia de nutrición.

Pero no sólo una parte de los profesionales sanitarios son responsables de la desinformación que llega a la población. Algunas instituciones oficiales también se empeñan en confundir al ciudadano lanzando mensajes cuanto menos sospechosos: la Sociedad Española de Dietética patrocinando Bollycao[3]. La Asociación Española de Pediatría avalando una conocida marca de galletas[4]. O una supuesta experta en nutrición intentando desmentir en un medio nacional que el azúcar cause obesidad (curiosamente le paga el Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha[5]). Como lector inteligente que eres, evitaré ser más explícito en mis conclusiones para que saques las tuyas propias acerca de esto.

Hoy en día a los niños en los colegios se les continúa enseñando la pirámide alimentaria (pirámide de la enfermedad sería un nombre más justo), con los cereales en su base y como ejemplo de una correcta alimentación a la vez que se permite publicidad de chocolates con juguete, comida rápida dirigida a niños, galletas con formas infantiles y ce-

reales azucarados “de desayuno” enriquecidos “para que crezcan sanos y fuertes”. ¿Qué instituciones lo permiten y quién dará la cara cuando esos niños padezcan diabetes y obesidad?

Pero dejemos de buscar culpables y pasemos a la acción. Es hora de cuestionarse todo por uno mismo. De buscar respuestas. De no creer nada de lo que veas en ningún sitio. ¡Ni siquiera lo que leas en este libro! Verás que muchas de las afirmaciones que encontrarás aquí van acompañadas de referencias a estudios científicos o metaestudios al pie de página. Te invito a que amplíes, contrastes y no tomes como verdad absoluta nada de lo que leas. ¿Preparado? Pues comencemos a destruir falsos mitos:

Mito: para el metabolismo es mejor hacer muchas comidas pequeñas repartidas por todo el día:

Este mito está muy extendido y por desgracia aún lo recomiendan muchos nutricionistas para personas que desean perder peso o deportistas. Sin embargo según los estudios científicos confirman algo que los que realizamos pocas comidas al día ya sabemos: aumentar la frecuencia de comidas de 3 a 6 no tiene efecto sobre la grasa y hace que aumente el hambre.[\[6\]](#)

Para entender el por qué debemos saber que en nuestro cuerpo actúan diferentes hormonas que se complementan entre sí, unas en estado de 'alimentado' y otras en estado de 'ayuno'. Si comemos cada 2-3 horas estaremos permanentemente en estado 'alimentado' y nuestro sistema hormonal sólo funcionará en un 50%. Veremos las implicaciones que ello tiene en un capítulo dedicado a explicar el sistema hormonal.

Mito: si dejas de comer azúcar tu cerebro no tendrá glucosa para poder funcionar

Es el pretexto favorito para quienes se dan barra libre de azúcar y carbohidratos simples. Lo que quizá no saben es que cualquier carbohidrato se metaboliza en forma de glucosa (esto incluye fruta, verdura y hortalizas) pero es que además nuestro hígado puede sintetizar glucosa también a partir de proteína y grasa mediante la gluconeogénesis. Hemos vivido más de 2 millones de años antes de que inventáramos el azúcar refinado, y parece que nuestro cerebro no ha dejado de funcionar (aunque no puedo decir lo mismo de quienes defienden este mito mientras engullen un paquete de Donuts en pro de la salud).

Mito: si haces deporte debes comer muchos carbohidratos

Clásicos como la pasta en el ciclismo o el arroz en el culturismo se mantienen a pesar del paso de los años. Sin embargo según la literatura científica dietas bajas en carbohidratos no disminuyen ni la fuerza ni la cantidad de músculo[7]. De hecho culturistas de la talla de Kai Greene siguen dietas bajas en carbohidratos[8].

No voy a negar la conveniencia de aumentar la ingesta calórica y concretamente la de frutas y almidones para quienes practican actividad deportiva intensa, pero sin olvidar que el combustible preferido de tu cuerpo es la grasa, no los carbohidratos, y que una vez llenas tus depósitos de glucógeno cualquier exceso de carbohidrato puede ser acumulado como tejido adiposo (grasa).

Mito: no se deben comer carbohidratos en la cena

Probablemente hayas leído eso de “Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo” o quizás hayas oído en algún sitio que es preferible evitar la fruta y en general los carbohidratos por la noche porque engordan. La confusión se debe a la falsa creencia de que al no usarlos, al dormir se transformarán en grasa.

Para empezar cualquier exceso calórico puede transformarse en grasa, y eso incluye no sólo a los carbohidratos, también las grasas y la proteína, por lo que por esa regla de tres tendríamos que irnos cada noche a la cama sin cenar, algo nada aconsejable. Pero es que además, dormir lejos de ser una actividad carente de gasto energético supone quemar aproximadamente 500 calorías durante la noche.

Sin embargo como veremos más adelante, no podemos reducir todo a una cuestión de calorías ingeridas y calorías gastadas. Las hormonas juegan un papel esencial, también en este falso mito. Al consumir los carbohidratos por la noche se produce una mayor oxidación de las reservas de grasa durante el día, aumenta la sensación de saciedad debido a los niveles altos de leptina, se mejora la sensibilidad a la insulina y aumentan los niveles de grelina[9], lo que se traduce en que lejos de engordar, los carbohidratos por la noche adelgazan.

Los carbohidratos NO son un “chute” de energía que debemos emplear de inmediato para evitar que el cuerpo los transforme en grasa, sino que se almacenan reponiendo los niveles de glucógeno en hígado, músculos, y sangre, por lo que hacerlo al final de la jornada o después de una actividad física son momentos perfectos para su ingesta.