

TONY MOORE

LA DIETA PALEO

**LEGENDARY GUIDE
FOR WEIGHT LOSS
WITH PALEO DIET**



Tony Moore

**La Dieta Paleo: Guía
Legendaria Para Perder
Peso Con La Dieta Paleo**

Содержание

¿Qué es Paleo Diet?	5
Cómo Promueve la Pérdida de Peso	7
Recetas Fáciles y Deliciosas de la Dieta Paleo	10
RECETAS DE DESAYUNO:	11
TORTILLA DE ESPINACAS Y SALMÓN	12
TORTILLA DE POLLO CON COL RIZADA	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

TONY MOORE

La Dieta Paleo

Guía legendaria para perder peso

con la Dieta Paleo

Traducido por Arturo Juan Rodríguez Sevilla

Copyright © 2019 - TONY MOORE

INTRODUCCIÓN: Dieta Paleo y Pérdida de Peso Saludable

¿Qué es Paleo Diet?

La dieta paleo se refiere al consumo de los tipos de alimentos que estaban disponibles durante la era paleolítica y que normalmente se encuentran en fuentes de alimentos como los animales y las plantas silvestres. La forma primitiva de la dieta de los primeros humanos que vivían como cazadores-recolectores consistía principalmente en el consumo de alimentos ricos en proteínas de la carne animal junto con frutas, verduras y grasas saludables. Además, estos tipos de alimentos contienen propiedades curativas y nutricionales que son esenciales para promover y mantener una vida normal saludable. El objetivo principal de la dieta Paleo se centra en mejorar el estado general de nutrición y salud para una mejor calidad de vida.

La dieta Paleo recomienda limitar la ingesta en la dieta de alimentos procesados, verduras y frutas cultivadas, carnes y subproductos de animales domésticos. Grupos de alimentos como productos lácteos, azúcar refinada, granos, legumbres, frutas y verduras con almidón tampoco están permitidos en la dieta Paleo. Estos grupos de alimentos tienen un impacto negativo en la salud que puede aumentar los riesgos para la salud, por lo que no se permite su uso en la dieta Paleo. La dieta está diseñada para reducir eficazmente los riesgos de adquirir o desarrollar diversas enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas cardíacos. Los efectos negativos para

la salud de los trastornos autoinmunes como las enfermedades inflamatorias, la intolerancia alimentaria y las alergias también se reducen o evitan con el consumo regular de alimentos aprobados por Paleo.

La dieta paleo se realiza preparando las comidas con las cantidades correctas de macronutrientes básicos, que contienen un alto contenido de proteínas junto con fuentes adecuadas y saludables de grasas y alimentos vegetales. Estos grupos de alimentos son fácilmente digeribles y completamente metabolizados por el cuerpo humano, promoviendo una reducción de peso efectiva y la liberación de altos niveles de energía. Debido a la digestión adecuada de los alimentos, resulta en una metabolización completa de la energía y los nutrientes de los alimentos. Para lograr resultados exitosos y efectivos en la pérdida de peso, se debe limitar o reducir la ingesta dietética de fuentes alimenticias con alto contenido de carbohidratos o alimentos vegetales con almidón.

El plan alimenticio básico para reducir el peso corporal de manera efectiva es aumentar las cantidades de proteínas en cada comida junto con cantidades reguladas de grasas saludables y frutas y verduras no almidonadas. Los alimentos con alto contenido de carbohidratos, los alimentos procesados y los azúcares refinados deben evitarse para obtener resultados satisfactorios en la reducción del peso corporal.

Cómo Promueve la Pérdida de Peso

Al seguir la dieta Paleo, se recomienda consumir principalmente en alimentos enteros y evitar tipos de alimentos procesados para tener resultados exitosos en la pérdida de peso corporal. Esto se debe a que los alimentos enteros requieren grandes cantidades de energía durante la digestión de los alimentos para que sean totalmente digeridos y absorbidos por el cuerpo humano. En la mayoría de los casos, la energía que se gastó en la digestión de los alimentos es mayor en comparación con la cantidad de energía dada de los alimentos que se consumieron. Esto significa que el consumo de alimentos enteros resulta en una cantidad mínima de energía o calorías almacenadas en el cuerpo justo después del proceso de digestión.

El consumo regular de alimentos enteros ayuda a reducir los niveles de colesterol, disminuye los riesgos de enfermedades de salud como la diabetes y los problemas relacionados con el corazón, al mismo tiempo que ayuda a mantener un peso corporal saludable. Esto se debe a que los alimentos enteros se mantienen en su forma natural sin aditivos alimentarios ni conservantes químicos, lo que facilita su digestión. Por otro lado, los alimentos procesados que contienen muchos aditivos como azúcares refinados, conservantes químicos y grasas insalubres no son totalmente digeridos por el cuerpo humano. Si la ingesta dietética de alimentos procesados se realiza constantemente

durante largos períodos de tiempo, se incrementan los riesgos de desarrollar enfermedades y condiciones de salud debido al aumento del almacenamiento de calorías o al contenido de alimentos no digeridos en el cuerpo.

Debido a que la dieta Paleo recomienda consumir fuentes de proteínas en cantidades mayores en lugar de otros macronutrientes básicos, el apetito alimenticio se reduce debido a los altos niveles de saciedad de las carnes. La saciedad es una sensación de estar lleno después de comer varios alimentos que apoya el hecho de que el consumo alto de proteínas reduce el apetito de los alimentos y promueve la pérdida de peso. El aumento de la ingesta de proteínas en la dieta puede facilitar la pérdida de peso de forma eficaz debido a la disminución del apetito por la reducción de la ingesta de alimentos. También proporciona suficientes niveles de energía de forma constante para una larga duración, lo que hace que sea eficaz para perder peso con una menor cantidad de comida ingerida. La proteína también causa la liberación de la hormona intestinal que reduce el hambre, controla el apetito y regula el peso corporal saludable. Pero para mantener un cuerpo bien nutrido mientras se reduce el peso corporal, la dieta debe incluir otros alimentos nutritivos como frutas, verduras y una fuente saludable de grasas.

En la dieta paleo no se trata de contar las calorías o macronutrientes básicos como los carbohidratos y las grasas, sino que se centra más en los tipos de alimentos saludables que estaban disponibles durante la era paleo. Nuestro cuerpo

está diseñado genéticamente para consumir solo los alimentos disponibles durante esta era, y hasta ahora nuestro cuerpo sigue siendo el mismo e incapaz de digerir y metabolizar completamente los tipos de alimentos modernos. Esta es la razón principal por la que los tipos de alimentos modernos que no estaban disponibles durante la era paleolítica no están permitidos en la dieta.

Recetas Fáciles y Deliciosas de la Dieta Paleo

La mayoría de la gente piensa que al seguir una dieta de pérdida de peso, la cantidad de alimentos se reduce o las opciones de alimentos se hacen limitadas para lograr resultados efectivos y exitosos en la pérdida de peso. La dieta paleo no es una dieta restrictiva, sólo sugiere o recomienda comer más en los alimentos saludables para ayudar a mejorar el estado nutricional y de salud. Ni siquiera es una dieta para perder peso porque su propósito principal es promover y mejorar el estado general de salud y ayudar a una persona a lograr una mejor calidad de vida.

La dieta Paleo no debe utilizarse específicamente para reducir el peso corporal, ya que su objetivo es mejorar un solo aspecto de la vida humana. Con el fin de perder peso mientras sigue una dieta Paleo, su objetivo principal es mejorar su salud general con un enfoque holístico, pero solo se centra más en la reducción de peso corporal.

Pruebe estas deliciosas recetas ahora, que son perfectas para preparar sus comidas diarias de Paleo. Están especialmente creadas para hacer la dieta Paleo más emocionante y satisfactoria mediante la preparación de recetas saludables y nutritivas con sabores decadentes y apetitosos. Perder peso no debe privarle de comer comidas deliciosas y, sobre todo, de sus comidas favoritas.

RECETAS DE DESAYUNO:

Recetas para el Desayuno Paleo repletas de Proteínas

Es muy importante desayunar diariamente con alimentos nutritivos que aporten grandes cantidades de energía para que el cuerpo y el cerebro funcionen correctamente o mejoren. Los alimentos aprobados por Paleo son excelentes fuentes de combustible para proporcionar al cuerpo cantidades constantes y altas de energía. La preparación de comidas de desayuno Paleo que son ricas en proteínas promueve la liberación de alta energía y alimenta al cuerpo con energía constante durante largos periodos de tiempo.

Estos desayunos Paleo ricos en proteínas no sólo son deliciosos y llenan, sino que también son muy efectivos para perder peso corporal. Es muy eficaz para regular o disminuir el peso corporal debido a la alta saciedad que puede reducir el hambre y regular el apetito. Pruebe estos desayunos Paleo ahora para aumentar los niveles de energía y mantenerse activo todo el día mientras reduce o regula su peso corporal.

TORTILLA DE ESPINACAS Y SALMÓN



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Servir: 4

INGREDIENTES:

1 taza de espinaca bebé, blanqueada

4 huevos de gallinas camperas grandes

1 taza de salmón fresco en escamas

1 a 2 cucharadas de aceite de oliva
cucharadita de ajo en polvo
1 cebolla blanca mediana, cortada en tiras
1 tomate rojo mediano, cortado en cubitos
1 tallo de cebolleta, picada en trozos grandes
Sal y pimienta negra, al gusto
2 cucharaditas de hojas de perejil fresco picado

INSTRUCCIONES:

1. Escaldar las espinacas en una olla con agua hirviendo, cocinar de 1 a 2 minutos e inmediatamente transferirlas a un recipiente con baño de hielo, escurrir y reservar.
2. En una sartén o sartén mediana, aplique a fuego medio-alto y agregue una cucharada de aceite. Cuando el aceite esté caliente, saltee las cebollas hasta que se ablanden y añada los tomates. Saltee por otros 2 a 3 minutos y agregue el salmón en hojuelas. Sazone con ajo en polvo, sal y pimienta negra y sofría durante 2 ó 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Mientras saltea el salmón y las verduras, bata ligeramente los huevos en un recipiente y añada la cebolleta y el perejil. Mezclar para combinar y reservar.
4. Después de saltear el salmón y las verduras, añadir las espinacas y saltear durante 1 minuto más. Añada los huevos batidos, reduzca a fuego lento y revuelva brevemente para distribuir los ingredientes. Cubra la sartén y cocine hasta que la mezcla de huevo esté lista y el fondo esté ligeramente dorado.
5. También puede voltear la tortilla para cocinar el lado

opuesto durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada.

6. Deslizar la tortilla en una tabla de cortar y cortarla en rodajas. Sirva en una fuente individual y servir inmediatamente.

TORTILLA DE POLLO CON COL RIZADA



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Servir: 4

INGREDIENTES:

1 ½ tazas de pollo de corral precocido picado

1 taza de hojas de col rizada fresca, cortadas en trozos
de gasa

4 huevos de gallinas camperas grandes

½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
1 taza de pimiento rojo cortado en rodajas finas
2 rebanadas finas de tocino orgánico, cortado en cubos
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva
alimentados con hierba
Sal y pimienta negra, al gusto

INSTRUCCIONES:

1. En una sartén para saltear, aplique fuego medio-alto y cocine el tocino hasta que esté dorado y crujiente. Retire de la sartén, transfiera a un plato forrado con toallas de papel y corte el tocino cuando se haya enfriado. Deje a un lado.
2. En la misma sartén con la grasa de tocino, sofría la col rizada durante unos 3 ó 4 minutos o hasta que esté ligeramente marchita. Páselo a un plato y déjelo a un lado.
3. En un tazón grande, bata los huevos y la mostaza y sazone al gusto con sal y pimienta.
4. Limpie la misma sartén y aplique fuego medio-alto. Derrita la mantequilla y saltee la pimienta hasta que esté suave y tierna. Agregue el pollo, sazone con ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta y cocine hasta que el pollo esté ligeramente dorado.
5. Vierta la mezcla de huevo, revuelva brevemente para combinar y reduzca a fuego medio. Cubra con col rizada y tocino picado y cocine hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Levantar un lado con una espátula, doblar un lado de la tortilla para cubrir el otro lado y cocinar durante

aproximadamente 1 minuto.

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.