

# Guía Alimenticia Paleo

Carne*		Pescados y Mariscos		Frutos Secos y Aceites	
Aves de caza	Faisán	Almejas	Mariscos	Almendras	Pecanas
Aves de corral		Anchoa	Mejillones	Aceite de almendras	Aceite de pecanas
Avestruz	Gallinas de Guinea	Anguila		Aceite de aguacate	Piñones
Bisonte		Arenque	Ostras	Nueces de Brasil	Aceite de piñones
Búfalo	Jabalí	Atún		Castaña	Pistachos
Caballo	Jamón	Bacalao	Pargo	Coco	Aceite de pistachos
Cabra		Caballa	Pescado azul	Aceite de coco	Semillas de calabaza
Camello	Liebre	Caballa española	Pez espada	Mantequilla de cacao	Aceite de semillas de calabaza
Canguro	Oveja	Calamar	Pulpo	Aceite de hígado de bacalao	Aceite de semillas de amapola
Carnes de caza		Camarón	Rabas	Aceite de pescado	Avellanas
Cerdo	Pato	Cangrejo	Rape	Aceite de lino	Aceite de avellana
Cocodrilo	Pavo	Caviar	Róbalo	Grasa animal	Aceite de cáñamo
Codorniz	Pollo	Eglefino	Rodaballo	Aceite de linaza	Semillas de sésamo
Conejo	Pollo para asar	Esturión	Salmón	Nueces de macademia	Aceite de semillas de sésamo
Cordero		Hipogloso	San Pedro	Aceite de macademia	Semillas de girasol
	Ternera		Sardinas	Aceite de mostaza	Aceite de semillas de girasol
	Vaca		Tiburón	Tahini	
	Venado	Langosta	Trucha	Nueces	
		Lenguado/Platija	Vieiras	Aceite de oliva	Aceite de nuez

## Frutas y Vegetales

				Names/Batatas	Vegetales de mar**
Aguacate	Chícharos		Jengibre		
Ajo	Chirimoya			Olivas	
Albaricoque	Chucrut				
Alcachofas	Ciruela				
Arándanos	Col		Kiwi		
Arándanos agrios	Col rizada				
	Col roja				
Banana	Coles de Bruselas		Lechuga		
Bayas	Coliflor		Lechuga romana		
Berenjena			Lichi		
Berenjena	Dátiles		Lima		
Berro			Limón		
Berza	Ejote		Loganas		
Betabel	Espárragos				
Bok Choy	Espinaca				
Brécol	Espirulina				
Brocolini			Mandarina	Quingombó	
Brotos	Frambuesas		Mango		
Brotes de alfalfa	Fresas		Mangostán	Rábano	
Brotes de betabel	Frijol mungo		Manzana	Rúcula	
Brotes de soja	Fruta de la pasión		Manzana mamey	Ruibarbo	
Calabacín	Fruta estrella		Melocotón		
Calabaza amarilla			Melón dulce	Sandía	
Calabaza/Zapallo	Granada		Melones	Setas	
Caqui	Grosellas negras		Membrillo		
Cebolla	Guayaba		Moras		
Cebolla de verdeo	Guayabo (Feijoa)			Tangelo	
Cebolletas			Naranja	Tomate	
Cerezas	Higos		Naranja china	Toronja	
Chalotes	Hinojo		Nectarina	Uvas	

\* Es preferible comer las carnes de pastura o de caza.

\*\* Los vegetales de mar incluyen: Agar, Arame, Dulse, Hijiki, Kelp, Kombu, Nori, Palma y Wakame

# Guía Alimenticia Paleo

## Hierbas y Especias

Ajowan	Gingko	Pimienta de Cayena
Albahaca	Ginseng	Pimienta de Jamaica
Albahaca limón	Grano de anís	Rábano picante
Albahaca thai		Regaliz
Anís	Hoja de laurel	Romero
Azafrán	Hojas de curry	
Bálsamo de limón	Jalapeños	Sal marina
	Jazmín	Salvia
Cacao	Jengibre	Semilla de acacia
Camomila		Semilla de amapola
Cardamomo	Lavanda	Semilla de granada
Cártamo		Semilla de mostaza
Chile	Mejorana	Semillas de apio
Chirivías	Menta	Stevia
Cilantro/Coriandro	Menta limón	Tamarindo
Clavo	Menta verde	Té
Comino	Mirto	Té verde
Cúrcuma	Mirto limón	Tomillo
Diente de león	Nuez moscada	Tomillo limón
Eneldo	Orégano	Vainilla
Estragón		Wasabi
Fenogreco	Paprika	
	Peperina	
	Perejil	
	Pimienta	

## Otros

Arrurruz
Granos de café
Crema/Leche de coco
Huevos
Polvo de albúmina
Miel
Sirope de maple
Mantequilla de frutos secos
Harina de frutos secos
Vinagre de sidra de manzana crudo

La siguiente lista de ingredientes no está clasificada como 100% apta paleo. Sin embargo, dependiendo de cuán estricto seas en seguir la dieta Paleo, podrás o no incluirla en tu alimentación.



## Otros

Tocino
Anacardos
Gelatina
Mantequilla de pastura
Jamón
Pickles

# Guía de Frutas y Vegetales de Estación & Hierbas

La calidad de los alimentos es tan importante como la elección de las mismas y, aunque las carnes magras, las frutas y los vegetales son una enorme parte de la dieta Paleo, también lo es elegir el tipo correcto de ellos.

En lo que respecta a las frutas y vegetales, comer estacionalmente puede aumentar mucho la calidad de los frescos en términos de su valor nutricional, sin mencionar que los frescos sabrán mejor si los comes en el momento justo. Comer estacionalmente dependerá de tu ubicación, mientras que comer frutas y vegetales en el mundo occidental en general es desconociendo cuándo están en estación, debido a los cultivos genéticamente modificados, lo que permite a los supermercados tener productos frescos todo el año.

El crecimiento antinatural, su color y la extensa preservación de las frutas y los vegetales llevan a producciones inferiores. Pero una manera de asegurarte de obtener lo mejor de los frescos es visitar las ferias de productores de tu zona. En estas ferias en general los productos son cultivados orgánicamente y en la misma ciudad, asegurando un alto valor nutricional y un mejor sabor.

La calidad de los frescos se ve profundamente afectada por el clima y la ubicación, y cuanto antes consumas los frescos luego de su cosecha, mejor será. Si no puedes ir a las ferias o cultivar tus propios frescos, será importante que sepas cómo debería verse la fruta y cuándo está en estación antes de comprarlas. Las frutas de carozo son de verano, por ejemplo, y suele ser difícil juzgar su calidad pero, si sabes cómo debería verse y sentirse, podrás hacer una mejor decisión.

Aquí debajo hay una guía con la disponibilidad estacional de algunas frutas y vegetales. Espero que esta lista estacional te ayude a identificar los mejores frescos, en los momentos correctos.

La lista se presume correcta, pero puede haber ocasiones en las que las experiencias difieran de acuerdo a la ubicación y a la opinión de cada quien. Por eso, es bueno referirte a tu ambiente local y verificar la lista de acuerdo a la región en la que vivas.

Frutas	Estación(es)		
Manzanas			Otoño
Albaricoques	Primavera	Verano	
Bananas	Primavera	Verano	Otoño
Moras		Verano	
Arándanos		Verano	
Cerezas		Verano	
Arándanos agrios			Otoño
Higos		Verano	Otoño
Toronjas	Primavera		
Uvas		Verano	Otoño
Kiwis			Otoño
Limones	Primavera		Otoño
Mandarinas			
Melones dulces		Verano	
Ruibarbos		Verano	
Cantalupo		Verano	
Peras nashi			Otoño
Naranjas de ombligo	Primavera		
Nectarinas		Verano	Otoño
Melocotones		Verano	Otoño
Peras			Otoño
Caquis			Otoño
Ciruelas		Verano	Otoño
Membrillos			Otoño
Frambuesas		Verano	
Fresas		Verano	
Naranjas de Valencia		Verano	
Sandías		Verano	Otoño

Vegetales	Estación(es)			
Alcachofas	Primavera			
Espárragos	Primavera	Verano	Otoño	
Frijoles		Verano	Otoño	
Brotes de soja	Primavera	Verano	Otoño	Inviero
Betabeles	Primavera	Verano	Otoño	
Brécolas	Primavera	Verano	Otoño	Inviero
Coles de Bruselas	Primavera		Otoño	Inviero
Coles	Primavera	Verano	Otoño	
Pimientos		Verano		
Zanahorias		Verano	Otoño	Inviero
Coliflores	Primavera	Verano	Otoño	Inviero
Aplos		Verano		
Chiles		Verano		
Pepinos		Verano	Otoño	
Berenjenas		Verano	Otoño	
Hinojos	Primavera			Inviero
Coles rizadas				Inviero
Puerros	Primavera	Verano		
Lechugas		Verano	Otoño	
Setas	Primavera	Verano	Otoño	Inviero
Guisantes	Primavera			
Calabazas		Verano	Otoño	
Ruibarbos	Primavera	Verano		
Acelgas	Primavera			Inviero
Chícharos		Verano	Otoño	
Espinacas	Primavera	Verano		Inviero
Cebolletas		Verano	Otoño	
Tomates		Verano	Otoño	
Calabacines		Verano	Otoño	

Hierbas	Estación(es)			
Albahaca	Primavera	Verano	Otoño	
Cebollino	Primavera	Verano	Otoño	
Coriandro	Primavera	Verano		
Eneldo	Primavera	Verano		
Mejorana	Primavera	Verano	Otoño	
Menta		Verano	Otoño	
Orégano	Primavera	Verano	Otoño	
Perejil	Primavera	Verano	Otoño	
Romero	Primavera	Verano	Otoño	Inviero
Salvia		Verano	Otoño	Inviero
Estragón	Primavera	Verano		
Tomillo	Primavera	Verano	Otoño	

# Lista De Compras

## PROTEÍNA

## FRUTAS, VEGETALES, HIERBAS & ESPECIAS

## FRUTOS SECOS, SEMILLAS & ACEITES

## OTROS

## COMIDAS PARA LA SEMANA

