

Guía Alimenticia Paleo

Carne*

Aves de caza	Faisán
Aves de corral	
Avestruz	Gallinas de Guinea
Bisonte	
Búfalo	Jabalí
	Jamón
Caballo	
Cabra	Liebre
Camello	
Canguro	Oveja
Carnes de caza	
Cerdo	Pato
Cocodrilo	Pavo
Codorniz	Pollo
Conejo	Pollo para asar
Cordero	
	Ternera
	Vaca
	Venado

Pescados y Mariscos

Almejas	Mariscos
Anchoa	Mejillones
Anguila	
Arenque	Ostras
Atún	
	Pargo
Bacalao	Pescado azul
	Pez espada
	Pulpo
Caballa	
Caballa española	Rabas
Calamar	Rape
Camarón	Róbalo
Cangrejo	Rodaballo
Caviar	
	Salmón
Eglefino	San Pedro
Esturión	Sardinas
Hipogloso	Tiburón
	Trucha
Langosta	
Lenguado/Platija	Vieiras

Frutos Secos y Aceites

Almendras	Pecanas
Aceite de almendras	Aceite de pecanas
Aceite de aguacate	Piñones
	Aceite de piñones
	Pistachos
Nueces de Brasil	Aceite de pistachos
	Semillas de calabaza
Castaña	Aceite de semillas de calabaza
Coco	Aceite de semillas de amapola
Aceite de coco	
Mantequilla de cacao	Avellanas
Aceite de hígado de bacalao	Aceite de avellana
	Aceite de cáñamo
Aceite de pescado	
Aceite de lino	Semillas de sésamo
	Aceite de semillas de sésamo
Grasa animal	Semillas de girasol
Aceite de linaza	Aceite de semillas de girasol
Nueces de macademia	Tahini
Aceite de macademia	
Aceite de mostaza	Nueces
	Aceite de nuez
Aceite de oliva	

Frutas y Vegetales

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

* 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	
Albahaca thai		Rábano picante
Anís	Hoja de laurel	Regaliz
Azafrán	Hojas de curry	Romero
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	
Clavo	Menta verde	Tamarindo
Comino	Mirto	Té
Cúrcuma	Mirto limón	Té verde
		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	Invierno
Moras		Verano		
Arándanos		Verano		
Cerezas		Verano		
Arándanos agrios			Otoño	Invierno
Higos		Verano	Otoño	
Toronjas	Primavera			Invierno
Uvas		Verano	Otoño	
Kiwis			Otoño	Invierno
Limonas	Primavera		Otoño	Invierno
Mandarinas				Invierno
Melones dulces		Verano		
Ruibarbos		Verano		
Cantalupo		Verano		
Pera nashi			Otoño	
Naranjas de ombligo	Primavera			Invierno
Nectarinas		Verano	Otoño	
Melocotones		Verano	Otoño	
Pera			Otoño	
Caquis			Otoño	
Ciruelas		Verano	Otoño	
Membrillos			Otoño	Invierno
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	Invierno
Betabeles	Primavera	Verano	Otoño	
Brécoles	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Coles de Bruselas	Primavera		Otoño	Invierno
Coles	Primavera	Verano	Otoño	
Pimientos		Verano		
Zanahorias		Verano	Otoño	Invierno
Coliflores	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Apios		Verano		
Chiles		Verano		
Pepinos		Verano	Otoño	
Berenjenas		Verano	Otoño	
Hinojos	Primavera			Invierno
Coles rizadas				Invierno
Puerros	Primavera	Verano		
Lechugas		Verano	Otoño	
Setas	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Guisantes	Primavera			
Calabazas		Verano	Otoño	
Ruibarbos	Primavera	Verano		
Acelgas	Primavera			Invierno
Chícharos		Verano	Otoño	
Espinacas	Primavera	Verano		Invierno
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	Invierno
Salvia		Verano	Otoño	Invierno
Estragón	Primavera	Verano		
Tomillo	Primavera	Verano	Otoño	

PROTEÍNA

mercados

mercados

mercados

COMIDAS PARA LA SEMANA

Lista De Compras

PROTEÍNAS

FRUTAS, VEGETALES, HIERBAS & ESPECIAS

FRUTOS SECOS, SEMILLAS & ACEITES

OTROS

COMIDAS PARA LA SEMANA

PROTEÍNAS

FRUTAS, VEGETALES, HIERBAS & ESPECIAS

FRUTOS SECOS, SEMILLAS & ACEITES

OTROS

COMIDAS PARA LA SEMANA