

Guía de la Dieta Paleo

Permitido:

- Carnes alimentadas con pasto, pescado, huevos
- Verduras, frutas
- Nueces y semillas (excepto cacahuetes)
- Aceites naturales: aceite de oliva, de coco, de aguacate
- Verduras de raíz (con moderación)
- Yuca, batatas

Evitar:

- Granos: trigo, avena, arroz, cebada, maíz
- Legumbres: frijoles, lentejas, soja, cacahuetes
- Productos lácteos
- Azúcar refinada y edulcorantes
- Alimentos procesados o envasados