

| | |
|--|-----|
| Agradecimientos | 7 |
| Introducción | 9 |
| <hr/> | |
| CAPÍTULO 1: LA REVOLUCIÓN DIETÉTICA | 19 |
| <hr/> | |
| PARTE I. HOJA DE RUTA HACIA UNA BUENA SALUD Y UNOS EXCELENTES RESULTADOS DEPORTIVOS | 29 |
| CAPÍTULO 2: FASE I: COMER ANTES DEL EJERCICIO | 31 |
| CAPÍTULO 3: FASE II: COMER DURANTE EL EJERCICIO | 43 |
| CAPÍTULO 4: FASES III, IV Y V: COMER DESPUÉS DEL EJERCICIO | 63 |
| <hr/> | |
| PARTE II. NUTRICIÓN 101: COMPRENDER LOS CONCEPTOS BÁSICOS | 91 |
| CAPÍTULO 5: LOS ALIMENTOS COMO COMBUSTIBLE PARA EL EJERCICIO | 93 |
| CAPÍTULO 6: MÁS ALLÁ DE LOS ALIMENTOS | 111 |
| CAPÍTULO 7: SOBREENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN | 125 |
| <hr/> | |
| PARTE III: LO QUE NOS LEGÓ LA EDAD DE PIEDRA | 139 |
| CAPÍTULO 8: ¿POR QUÉ COMER COMO LOS HOMBRES DE LAS CAVERNAS? | 141 |
| CAPÍTULO 9: LA PALEODIETA DEL SIGLO XXI | 157 |
| CAPÍTULO 10: EL ATLETA DEL PALEOLÍTICO: EL PRIMER DEPORTISTA MULTIDISCIPLINAR | 173 |
| <hr/> | |
| PARTE IV: CÓMO LLEVARLO A LA PRÁCTICA | 183 |
| CAPÍTULO 11: LA MESA DEL DEPORTISTA | 185 |
| CAPÍTULO 12: PALEORRECETAS | 199 |
| <hr/> | |
| Bibliografía | 241 |
| Índice de términos | 277 |
| Sobre los autores | 305 |

INTRODUCCIÓN

Durante la mayor parte del pasado siglo el mercado proporcionó una abundantísima información relativa a la alimentación para deportistas. Y resulta interesante estudiar los cambios que han sufrido este tipo de informes. Por ejemplo, hace sesenta años, el preparador Willie Honeman ofrecía las siguientes sugerencias dietéticas para ciclistas de competición:

Tratar a fondo el tema de los alimentos y de lo que debemos comer nos llevaría mucho espacio. Una regla de oro consiste en comer cualquier alimento que nos apetezca, siempre y cuando nos cercioremos de que es fresco y de buena calidad. Evita el exceso de alimentos feculentos, como pan, patatas, tartas, pasteles, etcétera. Come mucha verdura cruda y cocida.

American Bicyclist, Willie Honeman (1945).

Comparemos los consejos de Honeman con lo que dos autoridades en el mundo del ciclismo han propuesto recientemente a los atletas.

Complementar la dieta con carbohidratos es esencial para cubrir las necesidades de los entrenamientos muy duros. Puede venir bien tomar porciones mayores de pasta, patatas y pan, pero muchos atletas prefieren los carbohidratos concentrados presentes en las llamadas bebidas ricas en carbohidratos. Productos como Ultra Fuel, Exceed High-Carbohydrate Source o Gatorlo-de se emplean para alcanzar una ingesta adicional de carbohidratos sin el volumen de los alimentos sólidos.

Training Nutrition, doctor Edmund Burke y doctora Jacqueline Berning, dietista registrada.

Estos dos ejemplos ilustran lo que, desde la lógica de los preparadores, atletas e incluso científicos del deporte, ha venido ocurriendo desde la década de 1970 hasta ahora. La idea actual es que los atletas deben recargar carbohidratos constantemente, incluso hasta el extremo de complementar sus dietas con productos comerciales y evitar los *verdaderos* alimentos. El distanciamiento de los alimentos *frescos y de buena calidad*, especialmente frutas, vegetales y proteínas de bajo contenido en grasas, es muy común en el mundo del deporte. Este cambio, si bien es positivo desde el punto de vista de las reservas de glucógeno, que son necesarias para el rendimiento atlético –especialmente en los eventos de larga duración–, descuida la necesidad de comer alimentos ricos en otros nutrientes. Este punto de vista convencional no sólo tiene consecuencias negativas para la salud, sino que también arriesga la capacidad del deportista para recuperarse, y por tanto la calidad de su entrenamiento.

En *Paleodieta para deportistas*, nuestra propuesta es que esta tendencia debe revertirse, y que el modelo óptimo de alimentación para el deportista debe ser el mismo que ha permitido medrar al *Homo sapiens* durante la mayor parte de nuestra existencia en este planeta: una dieta paleolítica, o de la Edad de Piedra, si bien ligeramente modificada para atender a las demandas específicas de los atletas.

La paleodieta es más alta en proteínas y grasas y más baja en carbohidratos, en comparación con la dieta que los expertos en nutrición deportiva animan a seguir a los atletas estadounidenses. Pero la diferencia más importante con lo que aquí proponemos se encontrará en los horarios o momentos más adecuados para la ingestión de los carbohidratos y las proteínas, y en especial de los aminoácidos de cadena ramificada; en la selección de los alimentos en función de su carga glucémica en determinados momentos y en relación con el entrenamiento; los efectos alcalinizantes de nuestra dieta sobre la sangre y otros fluidos orgánicos; y por último la periodización de la dieta de modo paralelo al entrenamiento. Todo eso significa que conseguirás recuperarte más deprisa y obtendrás mejores resultados siguiendo el programa que te proponemos: la paleodieta para deportistas. Desde hace diez años venimos constatando sistemáticamente este tipo de cambios y mejoras en todos nuestros atletas.

Lo que aquí se propone no es una cura rápida ni una dieta para adelgazar, aunque muchos de los atletas que se han pasado a ella han visto cómo disminuían sus reservas de grasa superflua. Las estrategias dietéticas que ofrecemos están pensadas para mejorar la salud y el rendimiento deportivo.

Lo del rendimiento es obvio, pero ¿por qué mejorar la salud? Desgraciadamente, muchos atletas no están verdaderamente sanos, a pesar de encontrarse en magnífica forma física. La salud y la forma física no siempre van de la mano. Los altos volúmenes de entrenamiento, con frecuencia superiores a las dos horas diarias, causan graves efectos sobre el sistema inmunitario humano cuando no se proporcionan los nutrientes necesarios para mitigar las pérdidas durante las horas siguientes al entrenamiento. Si la alimentación diaria del deportista es muy alta en hidratos de carbono, y especialmente si éstos provienen de una única fuente, como son los cereales, es

muy probable que el organismo de este atleta se encuentre en déficit de proteínas y de muchos oligonutrientes. La paleodieta satisface diariamente estas demandas.

Aunque se apoya en sólidos argumentos científicos y a pesar de haber sido probada a fondo y perfeccionada en el mundo real de los deportistas, la idea de alimentarse de modo muy similar a como lo hacían nuestros antecesores prehistóricos no goza generalmente de buena aceptación entre muchos científicos y atletas, ya que contraría gran parte de lo que siempre se nos ha enseñado a creer en cuestión de alimentación. Cuando uno sugiere que se debe comer de este modo, inmediatamente oye una profusión de argumentos en contra. Tal vez tú mismo estés experimentando a estas alturas un cierto escepticismo sano, pero sin duda el escepticismo no es malo. Para conseguir que continúes leyendo este libro con una actitud más abierta, vamos a tratar en primer lugar los aspectos más frecuentemente controvertidos de la paleodieta.

CONTRAARGUMENTOS FRECUENTES

Algunos de los contraargumentos más extendidos e intuitivos contra la paleodieta aluden a que los cazadores-recolectores «morían a edades tempranas» y, por lo tanto, «no vivían suficiente tiempo para desarrollar enfermedades coronarias, cáncer y otras dolencias crónicas». Consecuentemente, «no estaban en realidad más sanos o en mejor forma física que los seres humanos modernos».

Si has aprobado la primera idea, estás en lo cierto. No hay ninguna duda de que la esperanza de vida de los cazadores-recolectores y de las gentes de la Edad de Piedra era muy corta, si se compara con la nuestra. Un ejemplo: la media de edad de los humanos neandertales se ha estimado de entre doce y quince años; la de los indios americanos anteriores a la llegada de los europeos venía a ser de veinte a veinticinco años. Hoy día, las mujeres estadounidenses viven hasta los setenta y nueve años; los hombres hasta los setenta y dos. Debe señalarse, sin embargo, que el término *esperanza de vida* es un tanto equívoco. En realidad, equivale simplemente a la media de edad en el momento de la muerte para el total de la población. No nos dice nada en absoluto sobre la edad y las características de la salud de las personas vivas e individuales. Por ejemplo, si unos padres hubieran vivido hasta la edad de setenta y nueve y setenta y dos años respectivamente, hubieran permanecido sanos durante la mayor parte de sus vidas adultas y hubieran tenido dos niños que hubieran muerto al nacer, la media de edad de este grupo de cuatro personas $([79+72+0+0] / 4)$ habría sido de 37,7 años. De un modo superficial, y basándose sólo en la vida media tan corta de estas personas, podría parecer que *todas* las personas de este grupo tenían mala salud.

Con el fin de reflejar de un modo más preciso la edad y las condiciones de salud de una población, los científicos han ideado las llamadas *tablas de vida*, que muestran la población viva completa por grupos de edad, y no sólo a las personas muertas. En un estudio de más de cuatrocientos cincuenta cazadores-recolectores kung en Botswana, las tablas de vida revelaron que el 10 por ciento de la población tenía sesenta años o más. Pero aún más importante, las personas de más

edad en las poblaciones de cazadores-recolectores están virtualmente libres de obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes y otras enfermedades crónicas que son problemas casi universales de la gente mayor en las sociedades occidentales. Los cazadores-recolectores no morían de enfermedades degenerativas crónicas, sino de accidentes y traumatismos, como consecuencia de las azarosas vidas que desarrollaban en entornos llenos de peligros.

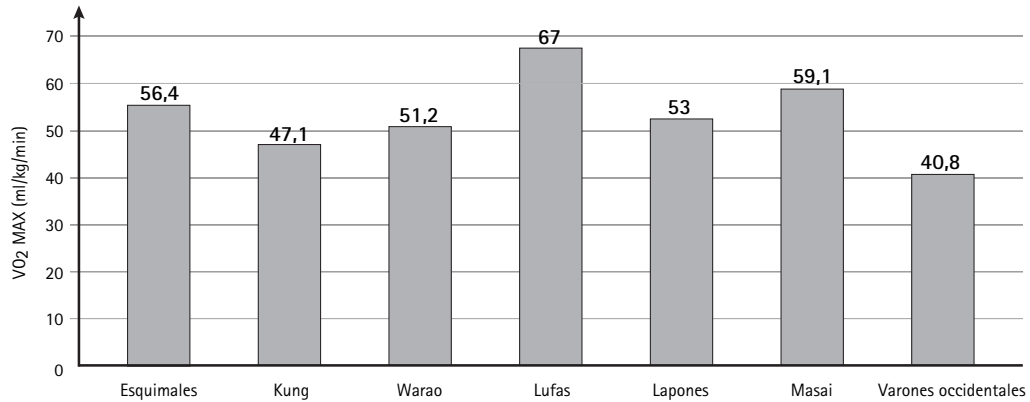
Imagínate tener que acampar durante toda la vida, y ello te dará una cierta idea de lo duro y peligroso que resultaba aquel estilo de vida. En tanto que la mayor parte de nosotros no necesitamos preocuparnos realmente por la muerte hasta llegar a edades maduras o avanzadas, los cazadores-recolectores morían jóvenes, en muchos casos por causas que, comparativamente, amenazan a pocos de nosotros en las sociedades avanzadas. No contaban con la medicina moderna ni con las técnicas quirúrgicas actuales, no disponían de antibióticos y tampoco tenían conocimientos sobre los microorganismos causantes de las infecciones y enfermedades. Las guerras civiles, las contiendas y los conflictos regionales formaban parte de aquel modo de vida, causando estragos constantes, y el infanticidio (asesinato deliberado de los niños de corta edad) era una práctica común. Dado que vivían al aire libre durante toda su vida y por tanto estaban continuamente sometidos al desafío de los elementos y del entorno físico, el riesgo de sufrir lesiones y accidentes era muy alto a lo largo de toda su existencia. La caza de grandes animales era, y aún lo sigue siendo, una actividad de alto riesgo, que incrementaba la posibilidad de sufrir accidentes o lesiones. Como resultado neto de pasar toda la vida en entornos peligrosos, la tasa de muertes por traumatismo y accidentes era extremadamente elevada en estas poblaciones. Es ciertamente notorio que el diez o el veinte por ciento de aquellos antiguos seres humanos vivieran hasta los sesenta años o más.

Sin embargo, y una vez más, el mensaje que hay que recordar es que los supervivientes, independientemente de su edad, eran esbeltos, estaban en buena forma física y vivían libres de las enfermedades degenerativas crónicas que en nuestro mundo actual tienen carácter epidémico. La figura I-1 muestra que los niveles de capacidad aeróbica de los hombres jóvenes entre veinte y treinta años de edad, tanto entre los cazadores-recolectores como en otros pueblos no occidentalizados, son muy superiores al del típico sedentario occidental, en tanto que la figura I-2 de la página 13 muestra que sus niveles de grasa corporal son mucho más bajos.

Tal vez te parezca sorprendente, pero a pesar de sus dietas ricas en productos animales, estos pueblos tienen niveles muy saludables de colesterol en sangre, que dejan al occidental medio por los suelos (ver tabla I-1, en la página 14). Además, la hipertensión sanguínea –el factor de riesgo más relacionado con los trastornos coronarios en Estados Unidos, donde afecta al menos a cincuenta millones de personas– es rara o inexistente entre las sociedades no occidentalizadas.

Los indios yanomamo de Sudamérica, para quienes la sal era un artículo extraño a finales de la década de 1960 y principios de la de 1970, desconocían por completo la hipertensión. La tabla I-2 muestra los notables resultados de su dieta libre de sal, combinada con su estilo de vida no

FIGURA I-1



occidentalizado, sobre la presión sanguínea. No sólo la presión sanguínea media de su población (102/64) es más baja que los valores considerados como normales (120/80) en Estados Unidos, sino que además no se da ningún tipo de elevación de este parámetro en relación con la edad. En Estados Unidos, un 65 por ciento del grupo de población situado entre los 65 y los 74 años padecen hipertensión (140/90 o más).

La magnífica salud y forma física de los cazadores-recolectores no sólo quedaron registradas en la literatura médica, sino también en los relatos históricos de los antiguos exploradores, aven-

FIGURA I-2

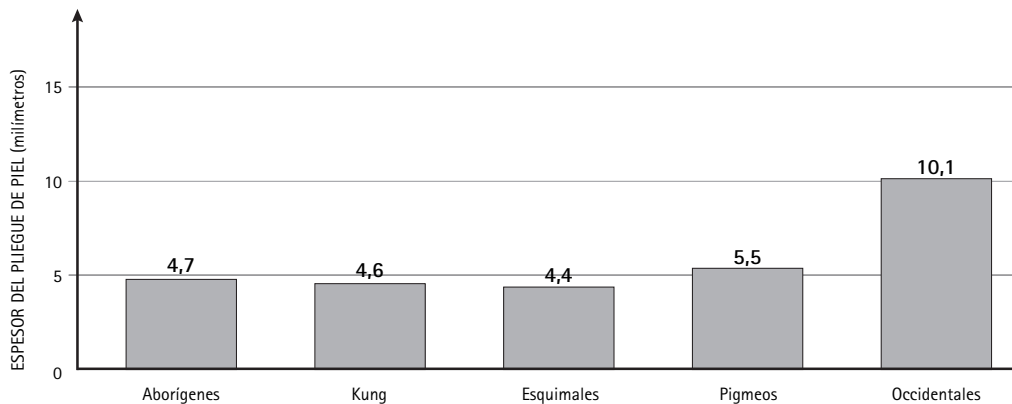


TABLA 1.1 NIVELES DE COLESTEROL EN SANGRE DE ALGUNOS PUEBLOS NO OCCIDENTALIZADOS

| Comunidad | Localización geográfica | Media para colesterol en sangre (MG/DL) |
|--------------------|--------------------------------|--|
| Aborígenes | Australia | 139 |
| Esquimales | Canadá | 141 |
| Hadza | Tanzania | 110 |
| Kung | Botswana | 120 |
| Pigmeos | Zaire | 106 |
| Yanomamo (hombres) | Brasil | 126 |
| Yanomamo (mujeres) | Brasil | 142 |
| Occidentales | Estados Unidos | 210 |

tureros y oficiales destinados en los puestos de frontera. El explorador español Cabeza de Vaca, al ver en 1527 a los indios nativos americanos en Florida, los describió como «magníficamente bien formados, enjutos, muy fuertes y muy ágiles». El explorador francés René de Laudonnière realizó en 1564 observaciones similares acerca de estos mismos indios, anotando lo siguiente:

La agilidad de las mujeres es tan grande que pueden cruzar a nado ríos de gran anchura, llevando a sus hijos en uno de sus brazos. Además, son capaces de trepar con gran destreza los árboles más grandes de estas tierras. Incluso las mujeres más ancianas de las tribus bailan junto con las demás.

En el relato que escribió en 1773 acerca de los nativos americanos de California, Jacob Baeger* señaló que «los californianos casi nunca están enfermos. Generalmente son fuertes, resistentes, y su salud es mucho mejor que la de los muchos miles de personas que viven diariamente en la abundancia y se alimentan de las viandas más selectas que la habilidad de los cocineros parisinos logra preparar». En su libro *A través de la Sudamérica desconocida*, Henry Savage Landor** describió en 1913 a los indios borono del Amazonas.

Tenían pechos poderosos, con costillas bien cubiertas por carne y músculo. Con su piel de tonalidad amarillo oscuro, su aspecto recordaba a bellos torsos de bronce. La zona abdominal en ningún caso era excesivamente prominente, probablemente porque disfrutaban de buena digestión, y también porque cada día hacían una buena cantidad de ejercicio. El detalle anatómico del cuerpo era perfectamente equilibrado. Los brazos eran fuertes, pero con muñecas hermosas y bien formadas, ex-

* Jacob Baeger, misionero y etnógrafo alsaciano, trabajó como misionero en California entre 1749 y 1767. (N. del T.)

** Pintor, explorador, antropólogo y escritor de origen florentino, Henry Savage (1865-1924) viajó por gran parte del mundo pintando a personajes célebres y describiendo la vida de diversas etnias y comunidades indígenas. (N. del T.)

TABLA 1.2 VALORES DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA (SISTÓLICA/DIASTÓLICA) DE 506 INDIOS YANOMAMO A LO LARGO DE SU VIDA

| Edad | Presión sanguínea | Edad | Presión sanguínea |
|----------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| Hombres | | Mujeres | |
| 0-9 | 93/59 | 0-9 | 96-62 |
| 10-19 | 108/67 | 10-19 | 105/65 |
| 20-29 | 108/69 | 20-29 | 100/63 |
| 30-39 | 106/69 | 20-29 | 100/63 |
| 40-49 | 107/67 | 40-49 | 98/62 |
| 50+ | 100/64 | 50+ | 106/64 |

quisitamente modeladas, como las demás articulaciones de sus miembros. El gran refinamiento de su raza se distinguía igualmente en la forma de sus piernas, maravillosamente modeladas, sin un solo gramo de carne superflua, y con tobillos finos.

El capitán Cook, que visitó Nueva Zelanda en 1772, quedó especialmente impresionado por la buena salud de los nativos maoríes.

No debe resultar extraño que estas gentes gozaran de una salud perfecta e ininterrumpida. En todas nuestras visitas a sus aldeas, donde jóvenes y viejos, hombres y mujeres se agolpaban a nuestro alrededor, impulsados por la misma curiosidad con que nosotros les contemplábamos a ellos, jamás vimos una sola persona que pareciera tener algún problema físico, y tampoco percibimos entre los muchos nativos a quienes vimos desnudos la más ligera erupción cutánea, ni siquiera las marcas que una erupción pudiera haber dejado. Otra prueba más de que la naturaleza humana está aquí limpia de enfermedades es el gran número de ancianos que pudimos ver. Parecían ser muy mayores, pero ninguno de ellos estaba decrepito, y aunque no se igualaban a los jóvenes en fuerza muscular, no se diferenciaban en nada de ellos en cuanto a alegría y vivacidad.

Otro argumento en contra que frecuentemente proponen los más incrédulos es el siguiente: «En realidad, no sabemos a ciencia cierta qué comían nuestros antepasados de la Edad de Piedra». En el capítulo 8, buscaremos juntos en el cúmulo de evidencias arqueológicas, antropológicas, fisiológicas y fósiles que nos muestran exactamente qué comían los cazadores-recolectores de la Edad de Piedra. Pero por ahora, permitidnos plantearos una sencilla cuestión que la mayoría de vosotros podréis resolver de modo intuitivo, incluso con un conocimiento nulo o muy limitado acerca de la arqueología o de los registros fósiles.

¿Qué alimentos no podrían nunca haber formado parte de la dieta de los pueblos de la Edad de Piedra?

No es una pregunta con trampa; sencillamente se trata de que razonemos un poco utilizando lo que sabemos acerca de cómo llegaron a nuestros platos algunos de nuestros alimentos diarios. Empecemos con los más fáciles. Por ejemplo, piensa en la taza de leche que tomaste con los cereales de tu desayuno: ¿de dónde vino esta taza de leche? Pues bien: por supuesto, un granjero ordeñó una vaca y la leche fue procesada, pasteurizada, homogeneizada y embotellada en una planta envasadora, y más tarde viajó hasta el supermercado de tu localidad. ¡Bingo! Así de sencillo, ¿no es cierto?

Ahora, piensa un momento de dónde vino esa vaca dócil que se dejó ordeñar por el granjero. ¿Han estado siempre con nosotros estos animales pacíficos y mansos? ¡Naturalmente que no! Las vacas lecheras de hoy fueron domesticadas a partir de una especie salvaje e ingobernable de formidables cuernos, llamada uro. Julio César, que pudo observar a estos violentos animales en Europa antes de su extinción, refirió de ellos lo siguiente: «Son un poco menores en tamaño que el elefante, y tienen el aspecto, color y silueta de los toros. Su fuerza y velocidad son extraordinarias, y no perdonan a hombres ni bestias salvajes por ellos divisados». Antes de ser domesticado, el uro –como todos los animales salvajes– no permitía que el ser humano se aproximara, y mucho menos que le ordeñara. Así que, como ves, ni la leche ni ninguno de los restantes productos lácteos que hoy consumimos podrían haber formado parte del menú de nuestros antecesores cazadores-recolectores. En la dieta media estadounidense, la leche y los productos lácteos representan un 10,6 por ciento de su contenido energético total.

¿Y qué decir de los azúcares refinados? El consumo de todo tipo de azúcares en Estados Unidos asciende a la sorprendente cifra de casi setenta kilos al año por persona, lo que equivale a un 18,6 por ciento del total calórico procedente de todos los alimentos que consumimos en un día. ¿Crees que a tus antecesores de la Edad de Piedra les habría sido posible consumir semejante cantidad de azúcares refinados? ¡De ningún modo! El azúcar de mesa (sacarosa) procede de la remolacha azucarera, o bien de la caña de azúcar. Los cazadores-recolectores carecían de los instrumentos y los conocimientos necesarios para fabricar azúcares refinados. De hecho, el azúcar de caña empezó a producirse en el norte de India alrededor de quinientos años antes de Cristo. Por su parte, el azúcar empezó a extraerse a partir de la remolacha en el año 1747, en Alemania. El ubicuo jarabe de maíz, de alto contenido en fructosa, edulcorante favorito de las bebidas refrescantes y de muchos alimentos procesados, no se introdujo en la dieta estadounidense hasta una fecha tan reciente como el final de la década de 1970. En la actualidad, nuestro consumo de jarabe de maíz rico en fructosa (28,8 kg por persona) es casi tan importante como el consumo de sacarosa (29,7 kg por persona). No hay duda de que a los cazadores-recolectores les habrían entusiasmado los azúcares refinados, lo mismo que a nosotros. Sin embargo, y con la excepción de la miel, que era un producto escaso y sólo podía encontrarse en ciertas estaciones del año, simplemente carecían de toda fuente fácilmente asequible de azúcares refinados.

Ahora que vas haciéndote una idea de qué alimentos podrían o no podrían haber formado parte del menú de los cazadores-recolectores, resulta evidente que jamás comían productos altamente procesados. Como ves, en modo alguno se trata de ciencia sofisticadísima, sino sencillamente de lógica simple y deductiva, al alcance de casi cualquiera dispuesto a pensar a partir de unos cuantos hechos básicos.

Sin embargo, uno de estos hechos quizás te sorprenda. Aunque el pan, las semillas y los cereales simbolizan *la base de la vida* casi en todas las sociedades occidentalizadas, y representan hoy día casi el 25 por ciento de las calorías totales de la dieta típica estadounidense, nuestros ancestros de la Edad de Piedra rara vez o nunca los consumían. ¿Cómo sabemos esto? ¿Alguna vez has intentado tragarte un puñado de granos crudos de trigo? ¿O has probado quizás con unos cuantos granos crudos de maíz o de arroz integral? Si llevas a la práctica estos pequeños experimentos, podrás comprobar que todas estas semillas abandonarán tu organismo exactamente igual que entraron: ¡completamente intactas y sin digerir! Los cereales enteros son duros como suelas, a menos que el proceso de la molienda rompa sus paredes celulares y la cocción vuelva digeribles los almidones que contienen. Aunque nuestros ancestros de la Edad de Piedra controlaron el fuego hace unos doscientos cincuenta mil años, sabemos que no emplearon los cereales como alimento hasta el momento de la aparición, muy reciente, de los primeros instrumentos rudimentarios destinados a moler el cereal. Esto sucedió, según los registros fósiles, en Oriente Medio hace unos trece mil años. La idea clave de todo ello es que los cereales, al igual que los productos lácteos y los azúcares refinados, no formaron parte de la dieta de los primeros seres humanos.

Aunque un panecillo puede parecer muy diferente de una ensaimada, de una tortita (de las que comemos con nata), de un gofre o de una rosquilla, todos estos alimentos procesados son casi indistinguibles unos de otros si nos fijamos en sus componentes nutricionales individuales. Piénsalo un momento: no son más que distintos tipos de mezclas de los mismos ingredientes fundamentales: cereales refinados, azúcares refinados, algún tipo de aceite vegetal procesado, sal, saborizantes artificiales y, quizás, algún tipo de producto lácteo procesado. Los aceites vegetales procesados y la sal son, al igual que los lácteos, los cereales y los azúcares refinados, casi unos recién llegados en la dieta humana. Estos extendidísimos ingredientes y las mezclas procesadas que con ellos se elaboran componen hoy día un 70 por ciento de todos los alimentos consumidos en la dieta estadounidense. Y por defecto, su inclusión en nuestras dietas desplaza a otros alimentos mucho más sanos: frutas, verduras, carnes magras y pescados, que constituían la base de la alimentación de nuestros antecesores de la Edad de Piedra. A medida que recorras los doce capítulos siguientes, te mostraremos cómo puedes mejorar tu dieta y al mismo tiempo maximizar tus posibilidades de obtener un mejor rendimiento deportivo, sin más que incrementar en tu dieta la proporción de carnes magras, pescados, frutas y vegetales, y hacer un consumo cuidadoso y razonable de ciertos alimentos modernos *no paleolíticos*.