

Paleocetogénica

Una dieta ancestral

¿La mejor dieta para el ser humano?



01

La Dieta

Aprender a
diferenciar la paleo
de la keto y entender
su unión

02

Para Quién

Personas que se
benefician más de
esta dieta

03

Como Empezar

Pasos semanales
sencillos para poner
todo en práctica



01

La Dieta

Solo comida real, fuera
procesados

Parte 1: Dieta Paleo

Enfoque nutricional que se centra en el consumo de alimentos:

- ricos en nutrientes
- no procesados
- basados en los alimentos del Paleolítico

Se trata de comer lo que se ha comido durante más tiempo en la historia de la humanidad.

- 2.990.000 años de paleolítico
- 12.022 años hasta la actualidad



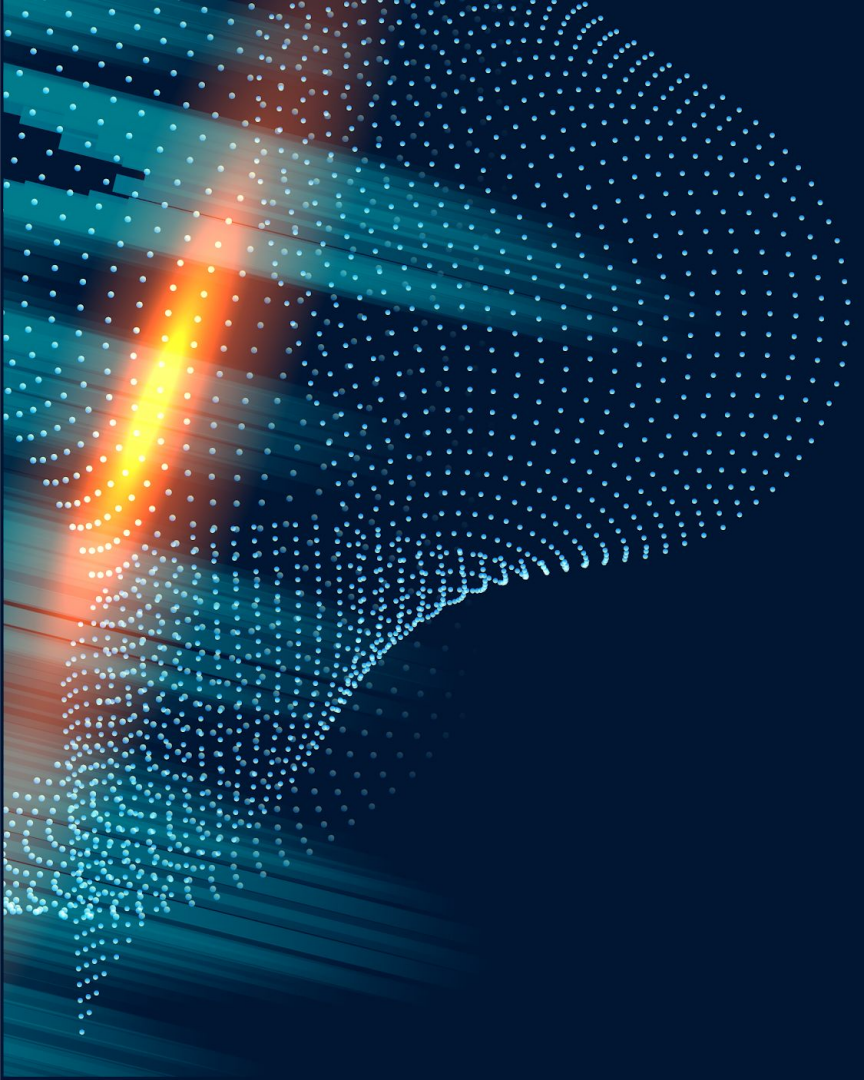
Tipos de estudios modernos:

Epidemiológicos

Estimación de la existencia de correlación entre 2 variables.

De grupo

Estimación de la existencia de causalidad entre una variable y otra.



La verdad

La mayoría de creencias sobre la
alimentación vienen de estudios
epidemiológicos, como el de Framingham
(1951)

Beneficios de la dieta Paleolítica



**Menor
inflamación**

↓ Activación
del sistema
inmune



**Menor
permeabilidad
intestinal**

↓ Enfermedades
(autoinmunes)



**Menos
antinutrientes**

↑ Asimilación
de nutrientes



**Mejor
Microbiota**

↑ Diversidad
bacteriana

Alimentos excluidos y por qué

Productos Procesados

Rompen definición

Todos los Cereales

Permeabilidad
intestinal

Azúcares (Bollería)

Poseen cereales y
grasas trans

Legumbres

Muchos
Antinutrientes

Lácteos

Permeabilidad
intestinal

Aceites y Semillas

Omega 6 Mucha
Inflamación

Alimentos incluidos

Carnes y pescados

Aminoácidos y ác.
grasos esenciales

Huevos y órganos

Vit. liposolubles y
proteínas

Frutas y verduras

Vit. hidrosolubles y
minerales

Frutos secos

Grasas insaturadas y
vitaminas

Miel

Azúcares, vitaminas y
minerales

Tubérculos

Almidón y azúcares,
carbohidratos

Parte 2: Dieta Keto

Plan de alimentación bajo en carbohidratos que fuerza el cuerpo a quemar grasas de manera más eficaz.

Se centra en entrar en estado de cetosis:

Hígado produce cetonas → Utilizar grasas como fuente energética principal



Ketosis

makes you feel like

SUPERMAN

But in reality

it's just our

natural state.

We are born in a

state of Ketosis.



KETOSIS EXPLAINED

TRADITIONAL DIET

High Carb



GLUCOSE LEVELS RISE



PANCREAS SECRETES
INSULIN



INSULIN MOVES
GLUCOSE INTO CELLS



ENERGY IS CREATED

KETOSIS DIET

High Fat



GLUCOSE LEVELS FALL



LIPASE RELEASES
TRIGLYCERIDES



FATTY ACIDS TRAVEL TO
THE LIVER



LIVER PRODUCES
KETONES INTO ENERGY

 nutraworx

Como entrar en cetosis, conseguir la flexibilidad metabólica



Ejercicio físico

Tras depletar las reservas de glucógeno



Ayuno

Hipoglucemia prolongada, baja insulina



Dieta keto

Fuerza la producción de cetonas al bajar carbo y aumentar grasas

¿Por qué queremos la cetosis?

Beneficios de las cetonas

- Quemar grasa para obtener energía
- Concentración
- Menor cansancio
- Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, menos triglicéridos
- Saciedad - no hambre
- Mejora de la composición corporal



Alimentos excluidos

Muy simple, todos los que tengan:

- Carga glucémica media y alta
- Índice glucémico medio y alto

De los alimentos de la Paleo se quitan:

- La miel
- La fruta (menos los frutos “sin azúcar” y bayas)
- Los tubérculos



Alimentos incluídos

Carnes y pescados

Aminoácidos y ác.
grasos esenciales

Huevos y órganos

Vit. liposolubles y
proteínas

Verduras y frutos secos

Vit. hidrosolubles,
minerales y grasas

~~Fruta~~

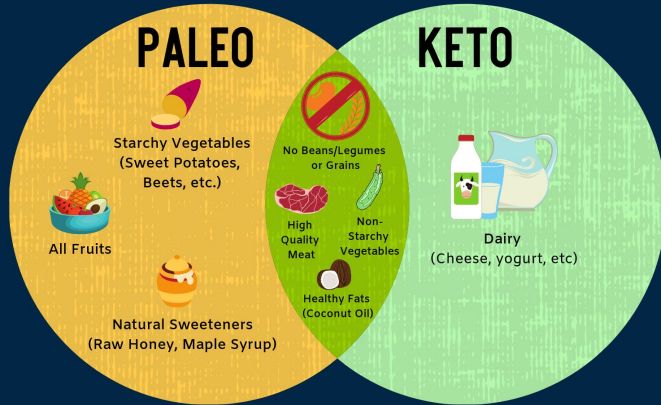
Grasas insaturadas y
vitaminas

~~Miel~~

Azúcares, vitaminas y
minerales

~~Tubérculos~~

Almidón y azúcares,
carbohidratos



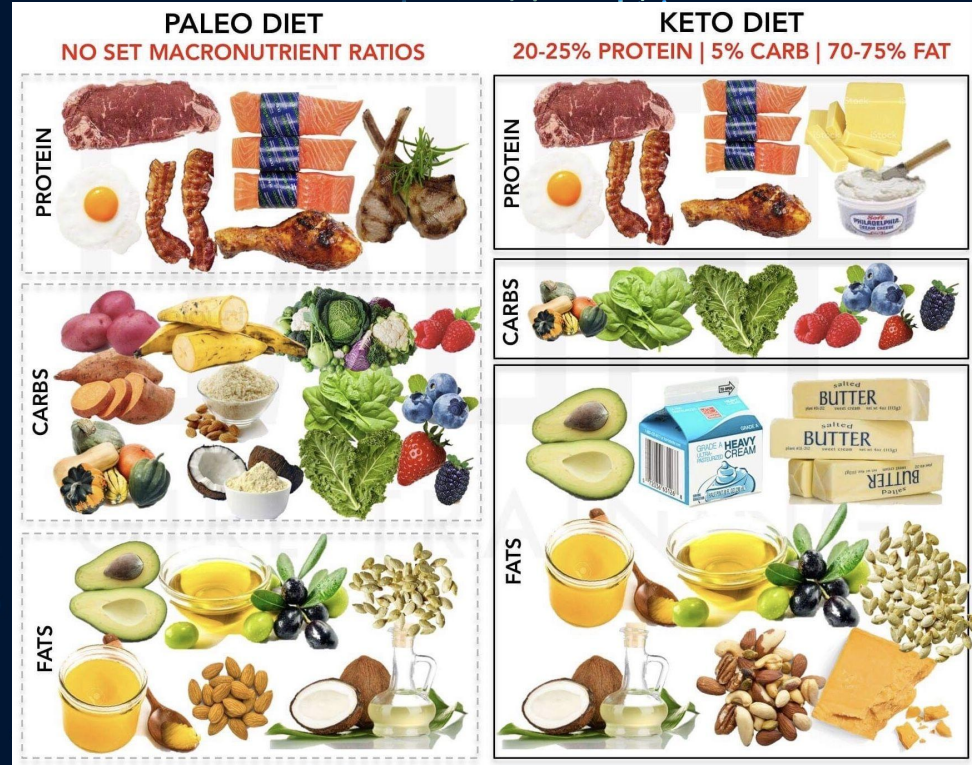
UNA IMAGEN REFUERZA EL CONCEPTO

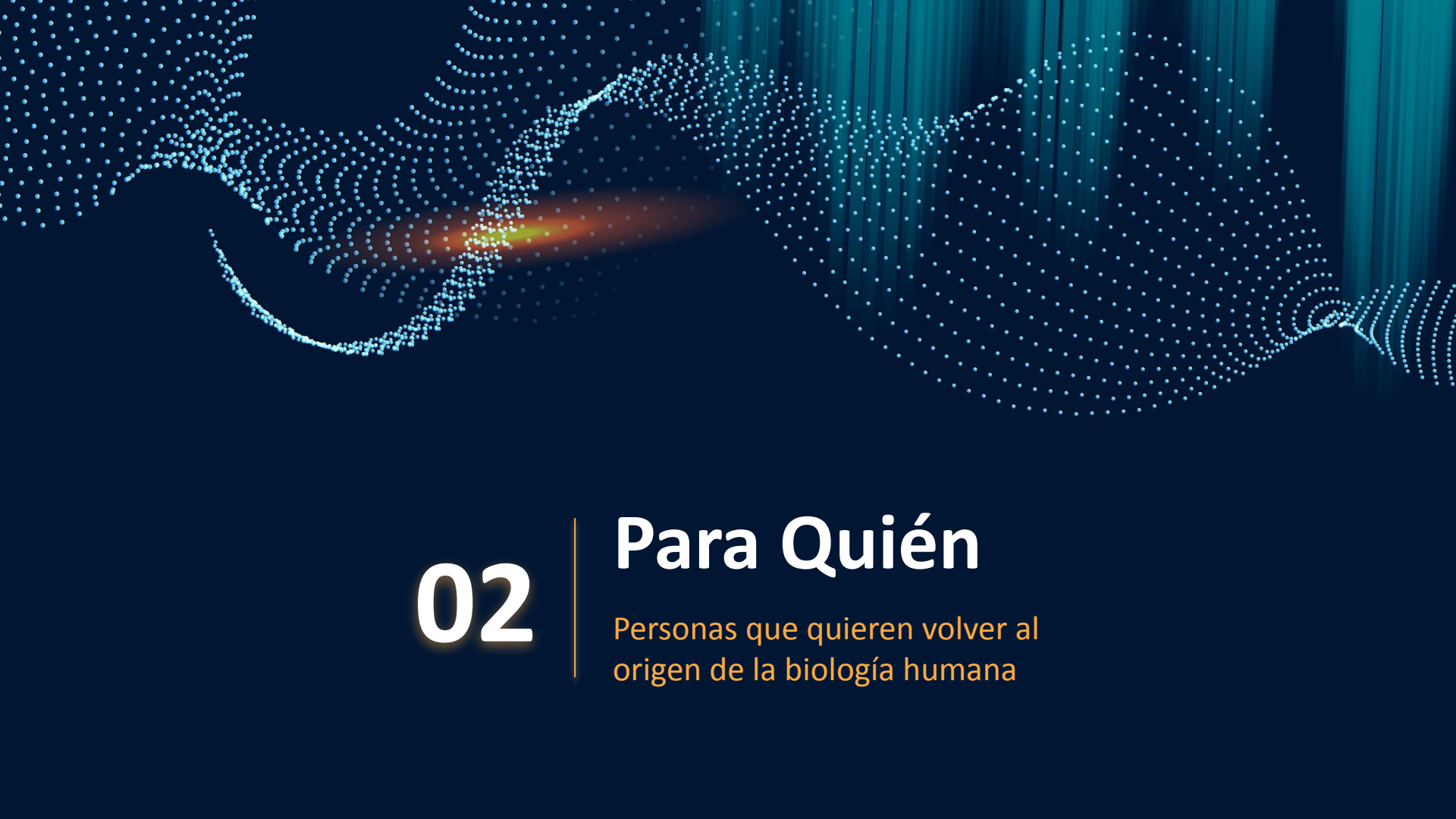
Muy parecidas pero
diferentes...

Mayor diferencia: sustrato
energético

Focus en:

Macros VS Materia prima





02

Para Quién

Personas que quieren volver al
origen de la biología humana

¡PARA TODOS!

Estimular la cetosis debería ser lo
predeterminado, lo común...



Keto Flu

Algunos síntomas, corresponden con los de cualquier abstinencia (tabaco, cafeína, drogas...):

Fiebre leve, malestar, insomnio, cansancio, dolores corporales, es simplemente la respuesta del cuerpo a un estado desconocido.

Aportar Minerales (potasio, sodio y magnesio) para evitar y/o aliviar los síntomas.



Personas que han seguido un protocolo parecido



Cetosis en el deporte

- **Atletas de resistencia**
 - 129 ATP de 1 ácido graso palmítico vs 32 ATP de 1 molécula de glucosa
 - Menor fatiga, barrera de cansancio llega más tarde
- **Desarrollo muscular**
 - Menor oxidación de aa en músculo, + leucina +músculo
 - Recargas de carbohidratos (+sensibles → +anabolismo)



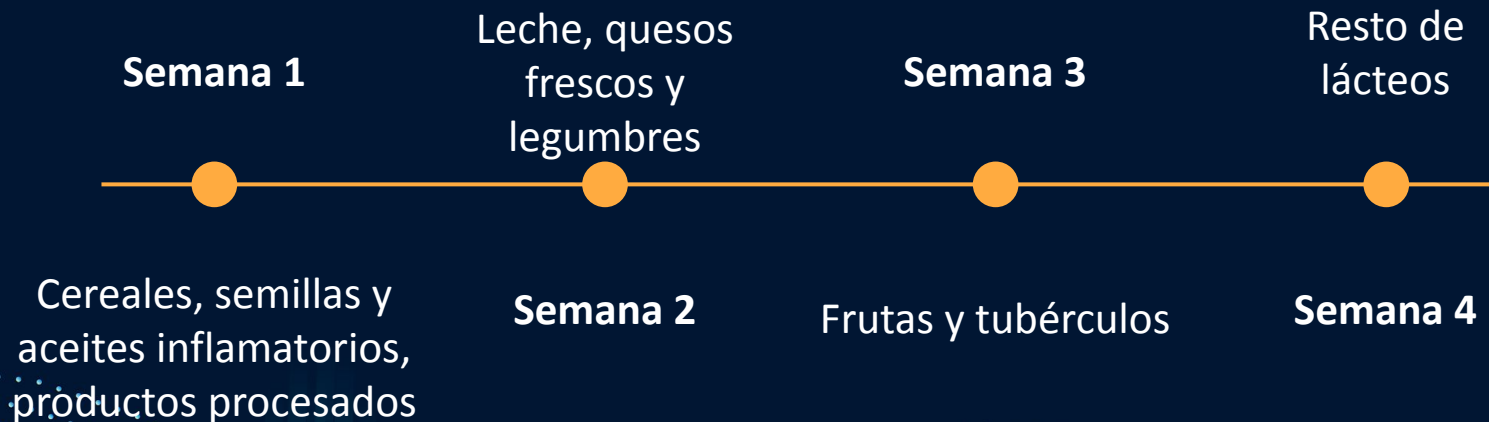


03

Cómo Empezar

La manera más fácil de adaptarse
a la dieta

Eliminación por pasos sencillos semanales



A jugar con los alimentos y ¡a disfrutar de la comida!

Flexibilidad metabólica

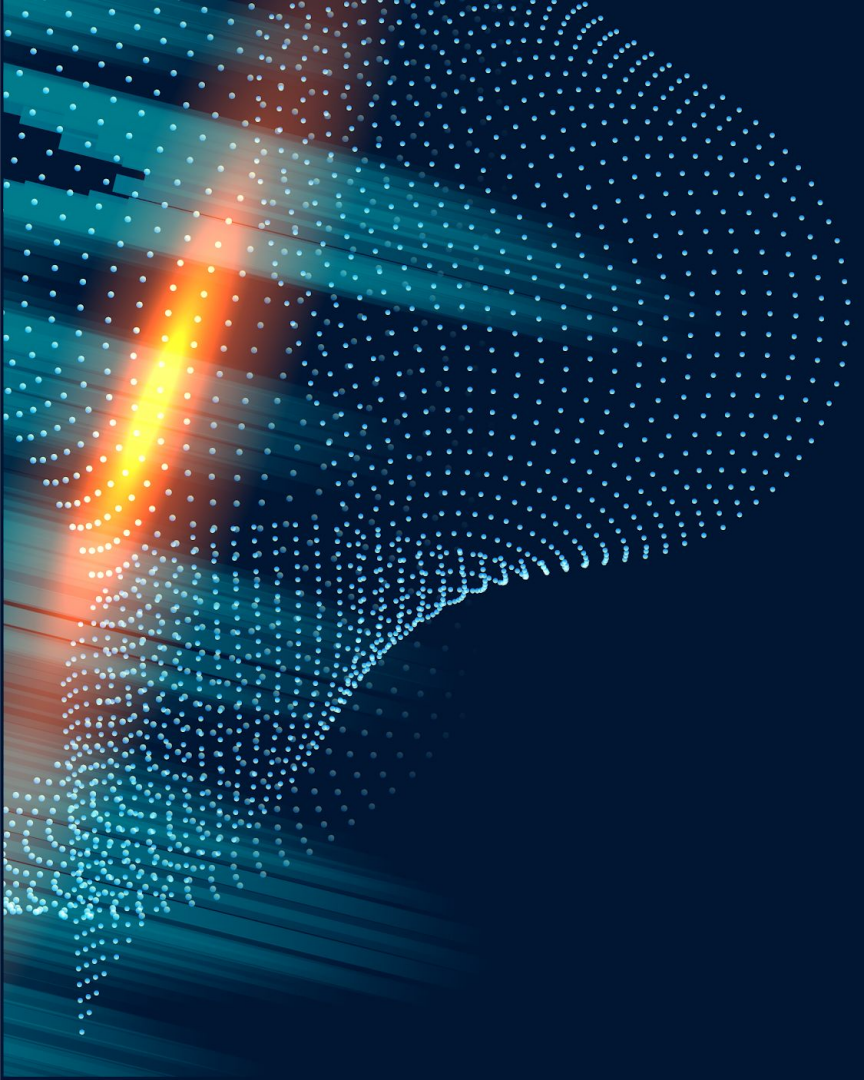
Capacidad de cambiar de
sustrato energético
según actividad física



Recargas de Carbohidratos

Incorporarlos junto a los
entrenamientos o según
nuestro objetivo.

Hacer keto con carbos



CONCLUYENDO...

sí

Respondiendo a la pregunta del principio.
Bajo mi actual punto de vista es la mejor
alimentación para el ser humano



AHORA SOLO LES TOCA PONERLO EN PRÁCTICA

Las bases las conocen, reconquistar
la flexibilidad metabólica y mejorar
vuestra salud solo dependerá de
vuestra voluntad.

Muchas gracias por su atención

Tienen alguna duda o quieren profundizar?

info@tommasozanette.com
tommasozanette.com

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik.

