

A cualquier grado “**La Solución Paleolítica**” ha sido de gran ayuda para la gente pero en realidad es solo una consecuencia de lo útil que ha sido la colaboración de miles de personas en el proceso de escribir el libro, el blog y la generación de los podcast. Mi interacción con la gente me ha permitido tomar el concepto de la nutrición de la Dieta Paleolítica y refinar su aplicación a casi cualquier situación: la pérdida de grasa, el aumento muscular, la reversión de enfermedades. Pareciera como que esto funciona!

Bueno, funciona, pero solo depende de algunas circunstancias muy simples. Si tu/ Cuando tu – eliges hacerlo. De esto se trata la matriz alimentaria, acerca de la **versatilidad** de la nutrición Paleolítica. Se me ocurrió esta idea en un momento “de inspiración” proporcionado por uno de nuestros clientes. La llamaremos “Lysa”. Lysa es una mujer brillante, muy exitosa en su profesión, pero estaba empeñada a fracasar en su entrenamiento y su nutrición. Lysa tenía una excusa para todo. Sin embargo, irónicamente, esta falta de flexibilidad por parte de Lysa se convirtió en parte de la mejor inspiración que he tenido, que ha brindado ideas y ha ayudado a decenas de miles, quizás cientos de miles de personas.

Así empezó todo:

Un día Lysa entro en el gimnasio y se produjo la siguiente conversación:

Lysa: “Estoy aburrida”

Yo: (interiormente-OH DIOS...aquí vamos...) externamente “Hey Lysa, ¿Aburrida de qué?”

Lysa: inhala enormemente y luego sonando como suspiro, casi como una palabra polisílaba dice lo siguiente... como si empezara a hablar en alemán: “es-que-estoy-aburrida-con-esta-manera-de-comer”.

Yo: “...ufff ¿Podrías ser más específica?”

Lysa: “Estoy aburrida con todo esto de la Dieta Paleolítica”, Lysa pronuncio la palabra Paleolítica como sonaría un predicador evangelista del sur al decir la palabra porno. Era una palabra sucia, muy sucia.

Yo: “¿Con que frecuencia te comes un sándwich?”

Lysa: Casi todos los días.”

Yo: “¿No encuentras eso aburrido?”

Lysa: responde como si yo fuera el idiota más grande del mundo: “Bueno, por supuesto que no, los sándwiches llevan pan.”

Yo: Internamente “Dios, por favor, mátame ahora mismo”

Como podrías imaginarte, yo no logre mucho progreso con Lysa. Pero aprendí algo que me ha permitido identificar este tipo de tonterías o “nociones aburridas” en la gente. Las personas son ya sea adictas a los carbohidratos (como Lysa) perezosos, o ambos. **Te refieres a perezoso, ¿Como a una persona sin motivación? ASI ES. ¿Que eso no se considera ser rudo y criticón?**

No, es ser honesto y perspicaz después de trabajar más de una década con este tipo de gente. Las personas a menudo se complican la vida con esto de la dieta paleolítica y lo hacen sonar mucho más difícil de lo que tiene que ser y llegan a crear una seria desenfadada de excusas. Yo voy a hacer mi mejor esfuerzo para asegurarme de que tú no caigas en alguna de estas trampas y, curiosamente, Lysa me va a ayudar.

MATRIZ ALIMENTARIA

La Matriz Alimentaria es en realidad un regalo de Lysa al mundo y así es como funciona:

Para disipar la noción de que estas aburrido (y mostrarte lo fácil que es preparar rápidamente comidas fantásticas y con pocos ingredientes) vamos a considerar algunos productos que podemos obtener básicamente de casi cualquier supermercado. Tal vez algunos de estos productos son exóticos. NO te compliques la vida. Si tu supermercado local no tiene alguno de estos elementos, esto no quiere decir que invalide el concepto. Ok, vamos a considerar nuestras opciones de alimentos y después de la introducción de la matriz alimentaria podemos considerar la personalización de esta para tus necesidades específicas.

PROTEINAS (27)	VEGETALES (24)	GRASAS (5)	HIERBAS Y ESPECIAS (25)
Pechuga de pollo	Esparrago	Aceite de coco	Allspice
Muslo de pollo	Aguacate	Aceite de olivo	Albahaca
Lenguado	Corazones de alcachofa	Aceite de macadamia	Cardamomo
Pargo	Coles de Bruselas	Aceite de aguacate	Canela
Trucha	Betabeles*	Manteca	Semilla de apio
Mero	Zanahorias		Eneldo
Caballa	Apio		Fenogreco
Perca	Daikon		Ajo
Salmon entero	Calabacín		Jengibre
Filete de salmón	Raíz de hinojo		Curry rojo
Camarón	Acelga		Curry verde
Filete New York	Col		Curry amarillo
Filete Rib Eye	Diente de león (achicoria		Orégano
Filete redondo	Amarga)		Cilantro
Carne molida	Espinaca		Nuez moscada
Costillas de res	Calabaza bellota*		Romero
Rump roast	Calabaza de mantequilla*		Tomillo
Estofado de carne	Ñame*		Garam Masala
de cerdo	Camote*		Hoja de laurel
Lomo de cerdo	Pimiento rojo		Sal
Chuletas de cerdo	Pimiento amarillo		Hierbas de Provenza
Costillas de cerdo	Pimiento verde		Chile en polvo
Costillas	Repollo rojo		Paprika
Tocino	Repollo verde		Comino
Asado de puerco	Col napa		Pimienta negra
Chuletas de cordero	*densos en carbohidratos —		
Costillas de cordero	consumirse en moderación		
Filete de venado	hasta que la delgadez		
	deseada sea alcanzada		

Así que esto nos deja con 27 proteínas, 24 verduras, 5 grasas y 25 hierbas y especias. Si tomamos un elemento de cada columna nos da como resultado $27 \times 24 \times 5 \times 25 = 81,000$ comidas diferentes. Divide esto por 365 (un platillo diferente cada día) y no consumirás el platillo por 221 años. Espero que la dieta paleolítica funcione muy bien, ya que tendrás que establecer un record nuevo de longevidad humana para volver a probar el mismo platillo... y esto es simplemente a partir de una lista corta.

La mayoría de estas comidas se pueden preparar de la siguiente manera:

- 1:** Vierte un poco de aceite en una sartén.
- 2:** Dora un poco la carne en el aceite por un minuto.
- 3:** Si estas utilizando una hierba/ especia de sabor fuerte como el jengibre, añádelo antes de la carne, si tiene un sabor delicado como la albahaca, se agrega cuando el platillo está casi terminado.
- 4:** Agrega verduras.
- 5:** Revuelve una o dos veces, cubre y programa tu temporizador de cocina de 5- 10 minutos.
- 6:** Si ya está listo, ¡come! En caso contrario. Programa nuevamente tu temporizador.

Así es como cocino aproximadamente el 90% de mis comidas y quedan DELICIOSAS. Como puedes ver en algunos de mis videos en [The Road Forager: Videos Caseros](#).

No existe la palabra “aburrimiento”. Pereza tal vez, aburrido, definitivamente no lo es. Ni siquiera estamos considerando que si combinamos más especias, mas verduras etc... de hecho, incluso con el uso de la matriz alimentaria, las combinaciones son infinitas. Tampoco estamos tomando en cuenta los alimentos étnicos, la cocina de fusión o técnicas de cocina como el cocimiento a fuego lento, horneado y asado a la parrilla.

¿Tienes metas específicas como la perdida de grasa o masa muscular? Checa mis [Ejemplos de menús de comidas](#) O tal vez considera en [comprar mi libro](#).

¡Apresúrate amigo! Ahora que ya no hay más excusas, es hora de cocinar.

A continuación encontraras una tabla de la matriz alimentaria en blanco que puedes imprimir y rellenar con la lista de proteínas, verduras, grasas, hierbas y especias que tú y tu familia disfruten, personalizadas a partir de la lista que te proporcione.

Pero no te limites, sal y prueba nuevas cosas. Al mezclar un nuevo ingrediente en tus comidas le dará un giro de 360 grados al sabor de un solo platillo.

MATRIZ ALIMENTARIA

PROTEINAS	VEGETALES	GRASAS	HIERBAS Y ESPECIAS