



## ¿TIENE ALGUNA VENTAJA COMER MUCHAS PROTEÍNAS COMO HACÍAN LOS HOMBRES DE LAS CAVERNAS?

Al igual que hay quien echa de menos la revista *Lily*, las canciones de Antonio Machín y el papel de charol para envolver, también hay quien añora los alimentos que consumían nuestros predecesores durante el periodo Paleolítico. A saber: caballos salvajes, mamuts, ciervos, bisontes, renos, faisanes, serpientes o tortugas. Sin embargo, pese a que Loren Cordain, autor de *La dieta paleolítica* (editorial Urano), afirma en la página 62 de su libro (que pasa por ser la *biblia* de los partidarios de la paleodieta) que “es mejor dejar los cereales para los pájaros”, se trata de una visión totalmente idealizada, **que pasa de puntillas por el hecho de que los hombres de aquella época debían de andar unos 35 kilómetros diarios para conseguir agua y sustento.** Es decir, si nuestros ancestros estaban delgados era, sobre todo, por la actividad física que se veían obligados a practicar (lo más rescatable de su estilo de vida) y no porque no comieran pan, leche, arroz u otros alimentos que a veces son presentados como los cinco jinetes del Apocalipsis.