



dieta de la zona
Controlar la cantidad de grasas, hidratos y proteínas

SU ORIGEN

Fue creada en Estados Unidos por el doctor Barry Sears, quien descubrió unas "superhormonas" que controlan todo el sistema hormonal del organismo y las funciones vitales (sistema cardiovascular, defensas...).

SU IDEA BASE

La grasa no es la enemiga del sobrepeso, sino que lo es la hormona insulina, que el cuerpo produce en exceso si en una comida se consumen demasiadas calorías o hidratos de carbono.

SU OBJETIVO

Alcanzar "la zona", el estado metabólico en el que cuerpo y mente funcionan con la máxima eficiencia.

CÓMO SEGUIRLA

Se trata de comer de todo, pero con moderación, y consumir mucha verdura y fruta y algo de proteína en cada comida. La idea es equilibrar las respuestas hormonales que se producen cada vez que comemos.

ASÍ SE HACE

En cada comida hay que conseguir una proporción de 30 (proteínas), 40 (hidratos de carbono) y 30 (grasas). Para facilitar esta tarea, el doctor Sears ha creado una medida: el bloque. Una

fórmula establece el número de bloques que se pueden consumir al día.

QUÉ SE PUEDE COMER

* Fruta y verdura; proteínas bajas en grasas (pollo, pescado, ternera, jamón de pavo, queso ligero, leche desnatada, yogures desnatados, clara de huevo...); grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, frutos secos...).

* Hay que prescindir de los hidratos simples (azúcar); arroz, pan y pasta (cereales refinados), café y té.

CUÁNTO SE ADELGAZA

Alrededor de 500 g semanales. Lo que se empieza a notar enseguida es menos volumen y más energía física y mental.

TE FUNCIONARÁ A TI SI...

Tienes más de 40 años, ya que se trata de un programa muy favorable como nutrición antienviejecimiento.

INCONVENIENTES

Puede ser un poco complicado hacer el cálculo para determinar la cantidad de bloques que necesitamos a diario.

PARA SABER MÁS

* *La revolucionaria Dieta de la Zona*, del Dr. Barry Sears (Ed. Urano).

* Teléfono: 900 807 411.

* www.enerzona.net

MENÚ TIPO

Este sería un menú adaptado a una mujer que necesitaría unos 10 bloques repartidos de la siguiente manera, en cinco comidas:

Desayuno (3 bloques de cada nutriente)

- 45 g de queso bajo en grasa.
- 45 g de jamón serrano.
- Una rebanada y media de pan de molde integral.
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra.

Media mañana (1 bloque)

- 30 g de requesón.
- Un melocotón.
- Dos nueces de macadamia.

Comida (3 bloques)

- 90 g de pollo asado.
- Dos tazas de judías verdes cocidas.
- Media manzana.
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1/4 de ajo y una pizca de sal.

Merienda (1 bloque)

- 30 g de jamón serrano.
- Media taza de melón en cubos.
- 5 aceitunas.

Cena (2 bloques)

- Espinacas salteadas con gambas:
- 90 g de gambas.
 - Dos tazas de espinacas cocidas.
 - 2/3 de cucharada de aceite de oliva virgen.
 - 1/4 de ajo picado y sal.