

Ahora nos llamamos  
Adeslas SegurCaixa



yodona.com

Moda Belleza Lifestyle Actualidad BLOGS



¡A  
dieta!

¿Dónde están las calorías?

Régimen de autor

Atkins

Dukan

De la zona

El 'take away' que no engorda

Puesta a punto post parto

1,2,3... ¡A correr!

La cosmética, una gran aliada

## Dieta de la ZONA

La dieta de la zona, creada hace más de dos décadas por el Dr. Barry Sears, se basa en alcanzar el equilibrio hormonal, que permite, según su creador, quemar las grasas de forma más rápida, ser libre frente al hambre y evitar la inflamación celular. Esta última es, según algunos expertos, una de las principales causas del deterioro del organismo y también del envejecimiento.

Tres son los componentes nutricionales que ayudan a conseguir tan ansiado equilibrio: los aminoácidos esenciales, los ácidos grasos esenciales y los polifenoles esenciales. Los primeros ayudan, junto con la cantidad de carbohidratos necesaria, al control del hambre. Los ácidos grasos esenciales, como el omega 3 –presente en alimentos como el salmón–, son fundamentales para reducir la inflamación celular. Por último están los polifenoles, que son las sustancias químicas que dotan de su color a ciertas frutas y verduras y que no son capaces de fabricar el organismo. La ingesta de estos también previene la oxidación y la inflamación celular, que es una de las causas del aumento de peso.

Al contrario que en otras dietas, la de la zona no restringe totalmente ningún grupo alimenticio: ni los hidratos de carbono ni las proteínas ni las grasas, pero sí se seleccionan los alimentos que los contienen. Por ejemplo, se prefieren los carbohidratos que poseen las verduras, las frutas o los cereales que los refinados, y las proteínas de los pescados azules que las de las carnes rojas.

En cuanto a las cantidades, estas dependen de variables como el sexo, la edad, el peso y el índice de grasa corporal.

Lo mejor: No se suprime la ingesta de ningún grupo alimenticio. Lo peor: Para que resulte efectiva es necesario seleccionar adecuadamente los alimentos y controlar mucho su ingesta.



[Tweet](#)

Recommander

12 recommandations.  
Inscription pour voir ce  
que vos amis  
recommandent.

publicidad

Ahora nos llamamos  
Adeslas SegurCaixa

Publicidad