

# adelgaza

## con la Dieta de la ZONA

Baja peso y manténte joven aprovechándote de todos los beneficios de esta dieta que arrasa en Hollywood, donde las famosas la han convertido en un estilo de vida.



**BARRY SEARS**  
El doctor americano Barry Sears es el creador de la Dieta de la Zona.

**C**ómoda, sin sacrificios, sana y efectiva. Así es la Dieta de la Zona, una de las más populares entre las famosas de Hollywood. El doctor Barry Sears, su creador, comparte con las lectoras de DIEZ MINUTOS las claves de esta dieta, nacida para convertirse en un estilo de vida, que permite adelgazar, mantener joven nuestra piel y vivir más y con mayor calidad de vida.

### SU BASE

La Dieta de la Zona entiende la comida saludable como la mejor medicina posible. "La inflamación aparece cuando el cuerpo no funciona bien por culpa de un exceso de saturación de toxinas —explica el doctor Barry Sears—. Cuando vemos una arruga en la cara es por culpa de la inflamación".

### EN QUÉ CONSISTE

La base de esta dieta es comer verdura, proteínas bajas en grasa y fruta a partes iguales (lo que entre en la palma de tu mano de cada una de ellas).

### ALIMENTOS CLAVE

Las verduras tienen vitaminas antioxidantes. Se recomiendan las coloridas como los pimientos rojos y verdes, los espárragos verdes, la cebolla roja y el brócoli. De pescado los más importantes son el salmón y las anchoas, ricos en omega 3, un ácido graso de gran poder antiinflamatorio. Le sigue el atún. Además, se recomienda un aporte extra de aceite de pescado (complemento de venta en herbolarios). De carne, apuesta por pavo, pollo y jamón. También puedes tomar clara de huevo. En cuanto a la fruta, son muy beneficiosas las fresas, ricas en fenoles, que mantienen nuestras

células saludables. Bebe al menos dos litros diarios de agua. Si te resulta aburrido, rompe la dinámica con un poco de agua con gas y añádele limón.

### EFFECTOS

Si sigues estas directrices y realizas todos los días cinco comidas, en uno o dos días te olvidarás de picar entre horas. Además, habrás conseguido estabilizar el nivel de azúcar en sangre y habrás ganado en agilidad mental y vitalidad. El ácido graso Omega 3 (en el pescado azul) mejora el sistema inmunitario y la función cerebral. A los siete días, notas que la ropa te sienta mejor porque ya has eliminado grasa. En seis meses puedes perder de 18 a 20 kilos, que varían en función de la constitución del paciente. Además, previene la diabetes y problemas cardiovasculares.



## MENÚ TIPO PARA UN DÍA

El doctor Barry Sears recomienda hacer cinco comidas al día. Los platos principales deben tener verduras, proteínas y frutas a partes iguales. ¿Cuánta cantidad? Lo que entre en la palma de tu mano.

### DESAYUNO

- 1 vaso de leche semidesnatada con
- 15 g de cereales
- 1 mandarina o 1 kiwi
- 60 g de queso fresco bajo en grasa
- 6 almendras

### MEDIA MAÑANA

- 1 yogur desnatado natural
- 1 nuez
- También puedes optar por 1 fruta y 5 avellanas

### COMIDA

- 1 plato de judías verdes con 1 cucharadita de aceite de oliva
- 120 g de salmón
- 1 pieza de fruta o 1 taza de fresas

### MEDIA TARDE

- 1 rebanada de pan integral con 30 g de jamón cocido o serrano
- 3 almendras o 3 avellanas

### CENA

- 1 caldo de verduras (apio, zanahoria, judías verdes, puerro, nabo y pechuga de pollo desgrasada) o 1 taza de calabacín con una cucharadita de aceite
- 1 filete de pollo
- 1 yogur desnatado



Verduras de colores, pescado rico en Omega 3, como el salmón, y frutas son la base de esta dieta



## FAMOSAS QUE LA SIGUEN

El creador de la Dieta de la Zona, el americano Barry Sears, es el doctor del hombre más gordo del mundo, el mexicano Manuel Uribe, que en tres años bajó de 560 kilos a 260. El éxito de su dieta, sana y práctica, ha hecho que muchas famosas la sigan, convirtiéndola en un estilo de vida, entre ellas Jennifer Aniston. La actriz llegó a perder diez kilos con esta dieta. Como ella, también la siguen Cindy Crawford, Sandra Bullock y Madonna.

## ALÉJATE DE...

Para que esta dieta sea efectiva al cien por cien, come verduras, proteínas bajas en grasa y fruta; bebe dos litros de agua y huye de la bollería industrial (engorda y nos hace envejecer rápido); evita azúcar, pasta, arroz, embutidos y carne de buey, los zumos de frutas (un vaso de zumo de naranja equivale a comer casi seis piezas de fruta) y las bebidas carbonatadas.