

# PROGRAMA 1-2-3

## Dieta de la Zona, omega-3 y antioxidantes

No te faltará de nada: siguiendo la dieta de la Zona ya comes equilibradamente. Si además añades omega-3 y antioxidantes aumentarás los beneficios para tu salud.



**1 DIETA SANA:** la dieta de la Zona se basa en mantener en cada comida la proporción calórica 40%-30%-30% de hidratos de carbono, proteínas y grasas, respectivamente, en 5 ingestas diarias.



**3 ANTIOXIDANTES:** la dieta de la Zona se fija especialmente en los alimentos que contribuyen a la función fisiológica antioxidante.



**2 OMEGA-3:** en el pescado azul, las semillas de lino, los frutos secos y las algas, fundamentalmente. En las personas con colesterol, hay que aumentar su consumo.



**+ UN PLUS:** si decides enriquecer tu alimentación con un complemento alimenticio de omega-3, es importante ser exigentes con su grado de pureza, para asegurarnos que esté libre de contaminantes. Con 250 mg de EPA y DHA al día, se contribuye al normal funcionamiento del corazón. Y con 250 mg de DHA al día, se contribuye a mantener el normal funcionamiento del cerebro y la visión en condiciones normales.

### La importancia

## DE LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

- Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son esenciales porque el organismo no es capaz de sintetizarlos por sí mismo. Debemos consumirlos diariamente.
- Los omega-6 son mucho más abundantes en nuestra alimentación (huevos, lácteos, aceites vegetales...), mientras que los omega-3 están más restringidos a los pescados azules, sobre todo.
- La proporción entre ambos, recomendada por los expertos, debe ser de 5:1. Sin embargo, la relación encontrada en la población española es mayor de 10:1. Hay que aumentar el consumo de omega-3.



**Omega-3 RX de Enerzona** Altamente concentrado (75% de omega-3 totales - 60% de EPA + DHA (400 mg EPA y 200 mg DHA/ cápsula) y de alto grado de pureza. [www.enerzona.es](http://www.enerzona.es)

Tel. gratuito: 900807411