



Para Jennifer Aniston, la Dieta de la Zona, más que un régimen, es un estilo de vida.

CON LA DIETA DE LA ZONA A punto para este *Verano*

Aún estás a tiempo de perder esos tres o cuatro kilos que te incomodan con este régimen, el más seguido en Hollywood.

La Dieta de la Zona es la más seguida en Hollywood, donde muchas estrellas la han convertido en un estilo de vida, como es el caso de Jennifer Aniston. Su creador es el americano Barry Sears, el doctor del hombre más gordo del mundo, el mexicano Manuel Uribe, que en tres años ha bajado de 560 kilos a 260.

Previene la diabetes

La Dieta de la Zona, que entiende la alimentación como una medicina, facilita un correcto equilibrio hormonal para que el organismo funcione a la perfección. Con una buena alimentación se controlan los niveles de insulina, la hormona que regula la acumulación del exceso de energía ingerida en forma de grasas. Cuando los niveles de insulina son altos, el organismo no puede utilizar esta grasa acumulada para transformarla en fuente de

energía. A corto plazo, los niveles altos de insulina producen acumulación de grasa y sensación de hambre continua; a largo plazo, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Sólo en España el 6,2% de la población padece diabetes, el 15,3%, obesidad y el 37,4%, sobrepeso, según el Instituto Nacional de Estadística. Está comprobado científicamente que esta dieta, acompañada de ejercicio físico, además de bajar peso de forma saludable, es muy beneficiosa para prevenir y tratar la diabetes.

Para estabilizar los niveles de insulina y lograr que la grasa acumulada se vaya eliminando, la dieta tiene una norma básica: las cinco comidas del día deben mantener una proporción del 40% de hidratos de carbono, 30% de proteínas y 30% de grasas. Con las dosis adecuadas de hidratos

de carbono y proteínas se reduce la ansiedad y el cuerpo siente saciedad.

Verdura y fruta

Entre los hidratos recomendados están las verduras y frutas, que liberan lentamente glucosa, frente a los cereales, azúcar, pasta y arroz. Respecto a las proteínas, se deben tomar con bajo contenido en grasa, como la carne magra y la clara del huevo y evitar proteínas como embutidos y buey. De grasa, las más saludables son las de pescado y vegetales como el aceite de oliva, frutos secos y aguacates.

La dieta también hace especial hincapié en la ingesta de ácidos grasos Omega 3 (se encuentran en el pescado azul), que mejora el sistema inmunitario y la función cerebral. Además de una dieta mediterránea, se recomienda un aporte extra de aceite de pescado (se puede adquirir en herbolarios).

Qué comer. Un día tipo

DESAYUNO:

1 taza de leche semidesnatada con 15 g de cereales, una mandarina, 60 g de queso fresco bajo en grasa, 6 almendras.



MEDIA MAÑANA

Yogur desnatado natural, 1 nuez.



COMIDA

Dos tazas de champiñones al horno y una cucharadita de aceite de oliva; filete de ternera o pollo (90 g), taza de fresas.



MEDIA TARDE

1 rebanada de pan integral, 30 g de jamón cocido, 3 avellanas.



CENA

2 tazas de calabacín con cebolla (1/2 taza) y una cucharadita de aceite, 2 biscotes, salmón ahumado (90 g), 3 pistachos.



Sus grandes beneficios

- Permite perder peso de forma saludable y gradual (alrededor de medio kilo a la semana).
- Se alcanza el peso adecuado sin pasar hambre.
- Mejora los niveles de triglicéridos.
- Previene las enfermedades crónicas.
- Mantiene estable la glucosa y la insulina.
- Es antiinflamatoria.
- Aumenta el rendimiento físico y mental, aportando vitalidad.
- Retardiza el proceso de envejecimiento.