

TELVA

¿UNA DIETA para toda la vida

Esta versión de la Dieta de La Zona, revisada a la española por la **DOCTORA ITZIAR DIOGÓN**, de la Clínica Bari, debe ser automáticamente recordada y pegada en tu nevera. Si comes así no engordarás.

DESAYUNO: Café con leche desnatada y sacarina + una tostada con una cucharada de aceite de oliva y una loncha de Jamón de York (o similar).

MEDIA MAÑANA: Elige entre una tarta de queso fresco (o yogur desnatado, o café con leche desnatada) e un biscoito con una loncha de pavo (o salmón ahumado) y tres almendras sin sal (o dos nueces, tres cacahuètes, o cinco aceitunas).

COMIDA: Las cantidades se calculan con el plato; divídelo visualmente en tres tercios. Cada uno de ellos lo ocupará un tipo de alimento: un tercio, proteína; otro tercio, verdura y el tercio restante, fruta o hidratos de carbono.

Proteínas: Pollo, ternera, pescado, huevos, embutidos de primera calidad, pulpo, sepia o marisco.

Verduras: Berenjenas, alcachofas, coliflor, espárragos trigueros, ajetes, setas, champiñones, pimiento, tomate, pepino, cebolla, apio, zanahoria, brécol, judías verdes o espárragos... Procura evitar las verduras de hoja ancha como espinacas, acelgas, lechuga o escarola porque provocan una mayor retención de líquidos.

Fruta o hidratos de carbono: Toma arroz, pasta, legumbres, patatas sólo un día a la semana. Y ese día, nada de fruta en la comida. Es como si tu plato sólo tuviera dos tercios, uno de hidratos de carbono y el otro de verduras.

MERIENDA: Es importante que la tomes dos horas antes de la cena. Elige entre una tarta de queso fresco (o yogur desnatado o café con leche desnatada) o un biscoito con una loncha de pavo (o salmón ahumado) o una lata de mejillanes en conserva (o omejas, atún, berberechos...) y tres almendras sin sal (o dos nueces, tres cacahuètes o cinco aceitunas).

CENA: Divide el plato en tres tercios. A diferencia de la comida, sustituye el tercio ocupado por la fruta por una lata de caviar o gazpacho, por lo que el resto será:

Proteínas (un tercio del plato): Pollo, pescado, embutidos de primera calidad, huevos, latas de conserva, marisco, pulpo, sepia, calamar...

Verduras (otro tercio del plato): Berenjenas, alcachofas, coliflor, espárragos trigueros, ajetes, setas, champiñones, brécol, judías verdes, tomates, zanahorias...