

Dieta de la Zona

entrevista al Dr. Barry Sears

Hace unos quince años que, en el universo de las dietas, apareció una que hizo furor en Hollywood. Actores famosos de la gran pantalla la probaron, se volcaron en ella y la adoptaron como la mejor; así se difundió rápidamente como una dieta de moda. Pero no fue como otras, una dieta pasajera sino que con el tiempo se ha ido afianzando y enriqueciendo. Se trata de la «dieta de la Zona», un concepto nutricional creado por el Barry Sears, cuyo objetivo es alcanzar un correcto equilibrio hormonal para lo cual propone



una distribución de nutrientes muy diferente de la que predica la dietética clásica, y que consiste en mantener en cada comida una proporción de 40% de carbohidratos, 30% de grasas y 30% de proteínas (la dietética clásica recomienda 55%, 30% y 15% respectivamente). Lo curioso es que no sólo se consigue la pérdida de peso sino el restablecimiento de la salud, porque «arregla» otro tipo de desórdenes asociados a una dieta incorrecta (enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, cáncer).

Recientemente, durante el II congreso de la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética), tuvimos oportunidad de entrevistar a Barry Sears, creador de la Dieta de la Zona y autor de libros como «Dieta para estar en la Zona», «La inflamación silenciosa» y «Grasa tóxica».

—CV: En la dieta vegetariana ya se suprimen alimentos poco recomendables, como las grasas animales. Aún así ¿un vegetariano podría sacar mayores beneficios aplicando los principios de «La Zona»?

—Sí, en efecto; podrán equilibrar sus niveles de insulina y ser más efectivos. En Europa quizás sea más fácil llevarla pero en EEUU productos como el tofu o el tempeh son difíciles de encontrar porque son consideradas puramente veganas. Habrá que trabajar muy duro para introducirlas en el mercado. El Dr Lehman (médico ponente invitado en este congreso) ya ha publicado

en algunas revistas americanas como la American Journal of Clinical Nutrition, la recomendación de aumentar las proteínas vegetales e introducir más frutas y verduras, pero esto significa que se tienen que ampliar los conocimientos sobre cómo prepararlos.

—La dieta clásica tiene porcentajes diferentes a los que usted propone como saludables. Por ejemplo, la recomendación sobre el consumo proteico es de un 15% y usted sugiere doblar esa cantidad. ¿No debemos preocuparnos por «comer hiperproteico» o porque le damos mayor trabajo al hígado?

—La dieta de la Zona suele estar mal entendida. Aunque el porcentaje de proteínas es algo más alto que la dieta clásica convencional, el cómputo global de calorías es más bajo. Eso lo conseguimos reduciendo el tanto por ciento de carbohidratos y privilegiando carbohidratos de bajo índice glucémico. En ese sentido creo que hasta la dieta mediterránea también está mal entendida y aplicada, ya que mucha gente

piensa que la base es comer patatas, pan y pasta (el abuso de estos alimentos altera los niveles de glucosa en sangre), pero si indagamos veremos que hay abundancia de verduras y fruta.

Por otro lado mi recomendación es que comas la cantidad de proteína similar a la palma de tu mano, esto no es ni hiperproteico ni sobrecarga para el hígado.

—En sus últimas obras usted ha destacado la importancia de incluir en la dieta ácidos grasos Omega 3 derivados del aceite de pescado. Recomiéndenos una alternativa para vegetarianos.

—El problema es que tanto el aceite de lino (linaza) como el aceite de pescado son ricos en ácidos grasos Omega 3 pero el primero tiene una estructura molecular de cadena corta mientras que el segundo es de cadena larga; el organismo aprovecha mejor las de cadena larga.

Los vegetarianos deberían ir al plan B, que incluye el consumo de aceite de lino, pero deben tener en cuenta que han de consumir hasta 10 veces más que el que

toma aceite de pescado. Las algas marinas también son una opción interesante, pero me refiero a algas concentradas en cápsulas o comprimidos porque su aporte no es suficiente a través de la alimentación. ¡Se debería comer un kilo de algas para llegar a la dosis de ácidos omega 3 necesarios por día!

—**En muchas dietas saludables (mediterránea, naturista, vegetariana) se da relevancia a las legumbres, sin embargo usted las limita bastante...**

—Las legumbres son una buena fuente proteica, pero a la vez también lo son de carbohidratos ricos en almidón; por eso recomiendo otras fuentes de proteínas vegetales que no sean altas en carbohidratos, como la soja. Como todas las legumbres es laboriosa de digerir, pero es buena reguladora intestinal por su riqueza en fibra y sin un gran aporte calórico.

En la dieta mediterránea clásica también aparece junto al pescado, para aportar la cantidad de proteínas necesarias. Para un vegetariano, este aporte de proteínas deberá llegar mediante el consumo de fuentes de proteínas vegetales como la soja, el tofu o el tempeh.

—**¿Qué podemos hacer con los niños y adolescentes que están atrapados en esa red de «alimentos procesados sabrosos y baratos» y que es el camino hacia lo que usted denomina como ‘Síndrome de la grasa tóxica’?**

—No podemos cambiar fácilmente los hábitos alimentarios de la gente que le gusta comer de esa manera pero si Mahoma no va a la montaña, la montaña va a Mahoma. Eso es lo que estamos haciendo en los EE.UU. durante los últimos cinco años, investigando en las nuevas tecnologías alimentarias, utilizando comidas vegetarianas con porcentajes altos de proteínas y bajos de carbohidratos que puedan atraer a la gente joven que le gusta comer pasta, pizza, bebidas de cola y patatas fritas de bolsa, intentando obtener el balance calórico deseado y que a la vez sean alimentos o productos sabrosos. Así pues, el reto es crear platos que gusten pero equilibrados, con un mayor porcentaje de proteínas y bajos en grasas malas.

También hemos de intentar conseguir fuentes renovables y sostenibles de esos alimentos y que sean fáciles y accesibles en todo el mundo.

—**En Estados Unidos hay muchos seguidores vegetarianos de la Zona en comparación con Europa?**

—No; al contrario, la dieta de la Zona y la mediterránea son parecidas y es por ello que es muy difícil de introducir en EEUU., porque allá no se come tanta fruta ni verdura; se necesitaría un gran cambio en los hábitos alimentarios. En España e Italia, por ejemplo, sí que se come más fruta y verdura; el problema más bien son ciertos países centroeuropeos y nórdicos porque en esos países sus fuentes de carbohidratos

son básicamente las patatas y el pan. Por eso es un placer poder dar estas charlas en países del Sur de Europa.

—**¿La dieta de la Zona no es más popular porque es difícil de seguir?**

—La dieta de la Zona es verdaderamente una dieta muy flexible, que permite muchas combinaciones siempre y cuando se mantengan los porcentajes recomendados. Hay que entender que entre vegetarianos y carnívoros no deberían de existir culpabilizaciones ni reproches, pero si pensamos en la dieta de la Zona vegetariana nos daremos cuenta que es una dieta superior: es baja en grasas, rica en sustancias antioxidantes y es sostenible.

—**¿Qué opina sobre los principales tipos de dietas que se proponen en la actualidad?**

—En el mundo de la dietética nadie está equivocado del todo; siempre puedes elegir y seguir las recomendaciones que te propongan. Luego has de ser consecuente con ella porque tú eres el que ha decidido ese camino. Y si no te funciona, cambia.

Una recomendación: pon mucha atención en lo que comes porque esa comida te traerá consecuencias. Puedes construir una filosofía para tu vida basándote en lo que comes. Desde la Dieta de la Zona se propone una dieta recomendada y aceptada desde el punto de vista médico. La comida es lo más importante para controlar toda tu vida.

Algunos puntos clave de la dieta de la Zona

- Mantener en cada comida una proporción de 40% de carbohidratos, un 30% de proteínas y un 30% de grasas.
- Disminuir significativamente la toma de carbohidratos ricos en almidón —de alta carga glucémica— y aumentar el consumo de carbohidratos de baja carga glucémica, como las frutas y verduras.
- Escoger grasas monoinsaturadas, como aceite de oliva, aguacate y frutos secos, y evitar las grasas «malas» como los aceites refinados y las grasas «trans».
- Hacer 5 comidas al día (3 principales y 2 tentempiés) y no dejar pasar más de 5 horas entre una comida y la otra.
- No dejar pasar más de una hora desde que nos levantamos hasta tomar el desayuno.
- Beber al menos dos litros de agua al día.
- Tomar un pequeño tentempié desde la cena hasta que nos vamos a dormir si han pasado más de dos horas, para mantener constante el nivel de glucosa en sangre.
- Reducir todo lo posible el consumo de cafeína (café, té, bebida de cola), ya que son potentes estimuladores de los niveles de insulina.
- Tomar cada día ácidos grasos Omega 3.
- Incorporar el ejercicio físico a la rutina diaria, dedicando al menos dos horas semanales a la actividad aeróbica (correr, pedalear, caminar a paso vivo...). Tomar un tentempié 30 minutos antes e inmediatamente después para estimular la hormona del crecimiento y desarrollar masa muscular.

Salchichas vegetarianas

PARA 1 RACIÓN DE 3 BLOQUES*

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS - FÁCIL

Ingredientes:

2 salchichas de soja cortadas a rodajas
1/2 pimiento rojo picado
1/4 de taza de cebolla picada
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de salsa barbacoa

para postre:

1/2 taza de piña cortada a trozos

1. Calentar el aceite en una sartén.
2. Saltear la cebolla, los pimientos y las salchichas cortadas en rodajas a fuego medio, hasta que estén doradas y las verduras tiernas (hay que saltear o remover de tanto en tanto)
3. Añadir la salsa barbacoa justo antes de retirar la sartén del fuego. Mezclar y servir.

Tip: recomendado para una cena o para una comida de mediodía. Los trocitos de piña son para el postre.



* En la Dieta de la Zona, las comidas se miden por bloques y cada bloque contiene carbohidratos, proteínas y grasas en las proporciones recomendadas (40%-30%-30%).

Entrevista con el chef



Barquillos de apio con crema de fresas

Barquillos de apio con crema de fresas

PARA 1 RACIÓN DE 3 BLOQUES*
TIEMPO PREPARACIÓN: 10 MINUTOS
DIFICULTAD: FÁCIL

1/2 taza de fresas
1/4 de taza de queso fresco tipo *cottage* (tipo requesón, bajo en grasa)
1 cucharadita de almendras laminadas
2 ramas de apio

1. Lavar las fresas y picarlas bien pequeño. Mezclar con el queso *cottage* y las almendras.
2. Cortamos las ramas de apio por la mitad de modo que nos queden ahuecadas. Colocamos la mezcla de queso *cottage*, fresas y almendras a lo largo de la rama ahuecada. Servir.

Tip: excelente para un desayuno.

Tofu con verduras marinara

PARA 1 RACIÓN DE 4 BLOQUES* - FÁCIL
TIEMPO PREPARACIÓN: 25-30 MINUTOS

225 g de tofu firme
1 cucharadita de aceite de oliva
1/3 de taza de judías negras cocidas
1/4 de taza de salsa de tomate
1 y 1/2 tazas de calabacín picado
1 y 1/2 pimientos verdes o rojos cortados a trozos pequeños
un puñadito de hojas frescas de hierbas (albahaca, orégano, tomillo)
15 g de queso vegano (de soja)

1. Cortamos el tofu en dados. Lo salteamos en una sartén con el aceite de oliva hasta que esté dorado.
2. Añadimos las judías negras, la salsa de tomate y por último las verduras.
3. Condimentamos con un poco de sal y hierbas frescas. Tapar y dejar cocer a fuego medio-bajo hasta que las verduras estén tiernas. Una vez cocidos, retirar y pasar a los platos.
4. Desmenuzar el queso vegetal, echar por encima y dejar que se funda con el mismo calor. Servir.

Tip: recomendado para una comida de medio día.

Revuelto de tofu y champiñones

PARA 1 PERSONA (3 BLOQUES*) - FÁCIL
TIEMPO PREPARACIÓN: 25-30 MINUTOS

1/4 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla picada
2 tazas de champiñones laminados
90 g de tofu
4 claras de huevo, perejil picado.

1. Dorar el ajo en el aceite y añadir la cebolla. Cocerlo todo a fuego medio durante 10 minutos. Añadir los champiñones y cocer 5 minutos más.
2. Desmenuzar el tofu con un tenedor y mezclarlo con el perejil y los champiñones. Batir las claras de huevo, mezclar y servir.

Tip: para cenar o comer al mediodía.

Tofu con verduras marinara



Entrevista con el chef

Cremoso de arándanos

PARA 1 PERSONA (3 BLOQUES*)

TIEMPO PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

DIFICULTAD: MUY FÁCIL

Ingredientes:

1/2 taza de yogur natural desnatado
3/4 de taza de arándanos
1/2 taza de requesón o queso fresco
1 cucharada de almendras laminadas
1 cucharadita de fructosa

1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta tener una mezcla cremosa.

Servir.

Tip: Recomendado para un desayuno.



Wok de brócoli y tofu

PARA 1 RACIÓN DE 3 BLOQUES* - FÁCIL

TIEMPO PREPARACIÓN: 15 MINUTOS

Ingredientes:

4 tazas de brócoli troceado
3/4 de taza de cebolla picada
3/4 de taza de tirabeques troceados
80 g de tofu
1 cucharadita de aceite de oliva
sal y pimienta
unas pizcas de pimienta de Sechuán
u otras especias asiáticas
salsa de soja

1. Saltear en el wok las cebollas, brócoli, tirabeques y tofu con el aceite de oliva hasta que las verduras estén tiernas y el tofu dorado.

2. Condimentar con las especias asiáticas, un poquito de salsa de soja y sal y pimienta. Servir.

Tip: Como postre se puede tomar una manzana pequeña.
Recomendado para una cena o para una comida de mediodía.

Huevos tunecinos

PARA 1 PERSONA (3 BLOQUES) - FÁCIL

PREPARACIÓN: 25-30 MINUTOS

3 pimientos
4 tomates medianos
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 huevo
4 claras de huevo
sal y pimienta negra
1 cucharada de aceite de oliva
unas pizcas de pimentón picante

1. Lavamos y cortamos los pimientos, los tomates, la cebolla y los ajos.

2. Calentamos el aceite en una sartén, echamos las verduras cortadas y condimentamos con sal y pimienta.

3. Cocer a fuego lento 15 minutos.

4. Añadir un par de cucharadas de agua durante la cocción.

5. Cuando la verdura esté tierna, añadimos el huevo batido con las claras.

6. Removemos para hacer un revoltillo y dejamos cuajar. Servimos.

Tip: Recomendado para una cena.

De la inflamación a la obesidad y viceversa

El índice glucémico. En la dieta de la Zona el primer objetivo es conseguir estabilizar los niveles de insulina en la sangre, para evitar que se acumule grasa y que la grasa ya acumulada se vaya movilizando y eliminando. Y todo ello utilizando el poder de los alimentos. El profesor Sears sostiene que en la dieta occidental se abusa de los carbohidratos ricos en almidón y refinados, como la pasta, arroz, pan, galletas, etc. Esto produce picos constantes en los niveles de insulina que, con el tiempo, generarán enfermedades crónicas. Si reducimos el porcentaje de carbohidratos y corregimos su calidad (ver pág. 11) por encima de los almidones, lograremos unos niveles estables de glucosa en sangre y por lo tanto de insulina a lo largo del día. Es decir, que nuestro nivel

de energía será más regular y los ataques de ansiedad desaparecerán.

La actual epidemia de obesidad en el mundo es, según Sears, parte de otra mayor a la que él llama «inflamación silenciosa», refiriéndose a un estado de paulatino pero constante deterioro de la salud causado por una mala alimentación que no es perceptible por el organismo hasta que los daños son irreversibles y que suelen manifestarse en enfermedades crónicas como el asma, alergias, trastornos inflamatorios y neurológicos y diabetes tipo II. Para ello señala como culpable al «**Síndrome de la grasa tóxica**». Señala que la acumulación de grasa en el cuerpo se produce como reacción defensiva del organismo, pero cuando hay exceso de grasas «malas», éstas fluyen por el

torrente sanguíneo provocando la inflamación de los órganos y transmitiéndose a todos ellos de forma similar a como se propaga un tumor. La obesidad sería así una consecuencia del aumento del ataque inflamatorio que hace la grasa tóxica sobre los órganos. En su enfoque no culpa a los obesos de pereza y glotonería, sino a los cambios que han sufrido la alimentación y la dieta en las últimas décadas, en donde la industria ha fomentado y explotado la fabricación de alimentos baratos a base de carbohidratos refinados y aceites vegetales refinados y de mala calidad. La propuesta de Barry Sears es utilizar los alimentos como medicina, llevar una dieta antiinflamatoria basada en el equilibrio entre proteínas bajas en grasa y carbohidratos de baja carga glucémica con la toma de ácidos grasos omega 3.

Cookies con tahini

PARA UNAS 15 GALLETAS - FÁCIL
TIEMPO PREPARACIÓN: 10 MINUTOS

Ingredientes:

1/2 taza de queso fresco tipo requesón bajo en grasa
2 claras de huevo
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
2/3 tazas de copos de avena
1 y 1/2 cucharadas de tahini (crema de sésamo)
1/2 cucharadita de levadura en polvo

Para la cubierta:

2 cucharaditas de sirope de arce

1. En un recipiente mezclamos el queso fresco, las claras de huevo, el agua, la vainilla y el tahini.

2. Añadimos los copos de avena y la levadura en polvo; mezclamos hasta que esté bien incorporado a lo anterior. Dejamos descansar la masa unos minutos. Mientras tanto encendemos el horno a 180°C y tapizamos una placa para horno con papel antiadherente.

3. Vamos colocando cucharadas sobre la placa, bien separadas unas de otras y les damos forma circular.

4. Horneamos durante unos 20 minutos.

A los 15 minutos pincelamos las galletas con el sirope de arce y dejamos acabar de hornear.

Consejo: si no se consumen enseguida las galletas se humedecerán. Para que queden crocantes, hay que volver a hornearlas para que acaben de perder humedad (mejor si se hace una vez estén totalmente enfriadas).



Ideas: recomendado para la merienda.

No son unas galletas muy dulces como las que puedes estar habituado a comer sino que tienen un punto justo de dulzor. Resultan ideales... ¡para ir desenganchándose del azúcar!