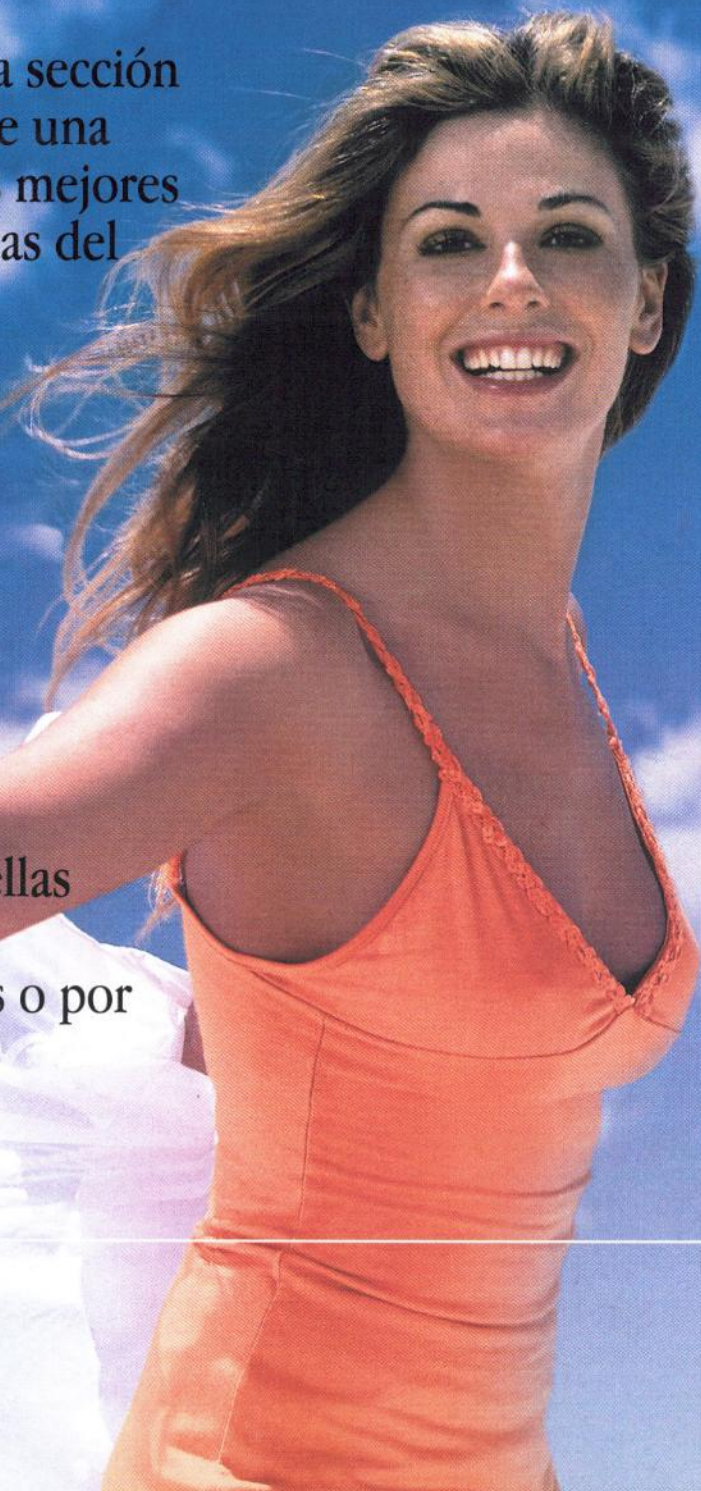


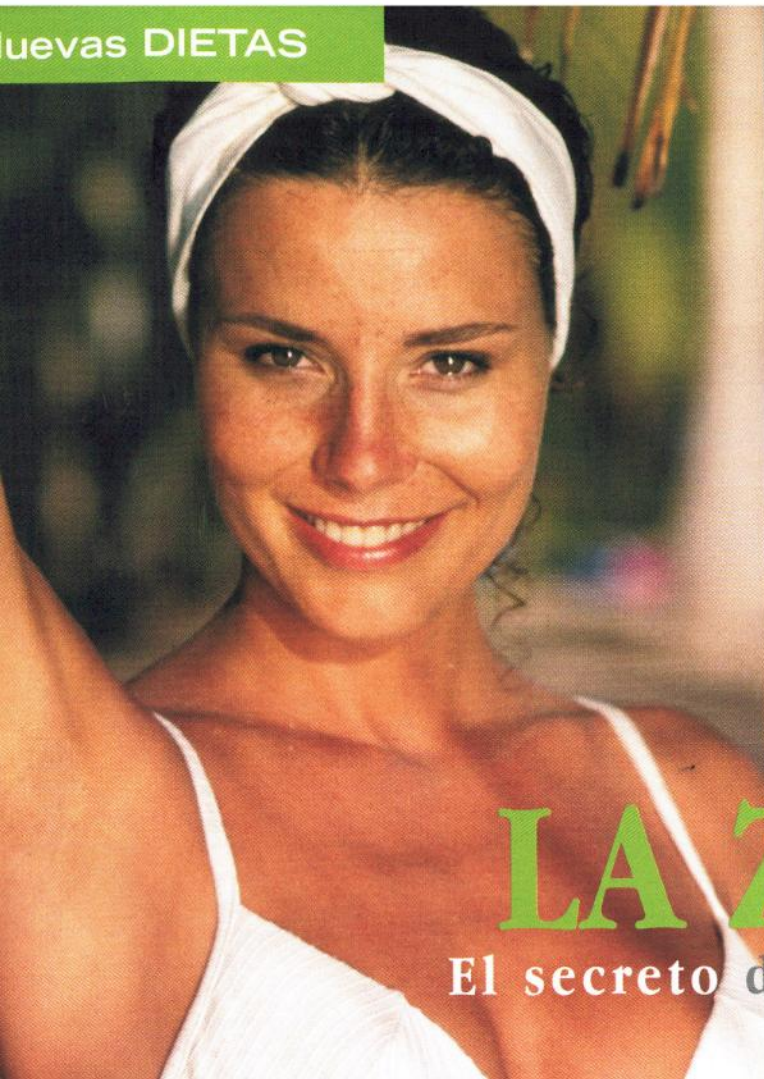
nuevas Dietas

En nuestra primera sección queremos ofrecerte una recopilación de las mejores y más actuales dietas del momento. Todo el mundo habla de ellas y no es para menos: se trata de dietas que además de novedosas y fáciles de seguir, son muy efectivas y, lo más importante todas ellas están avaladas por estudios científicos o por especialistas en nutrición.



I Dieta CSIRO	12
I Dieta South Beach	16
I Dieta de la Zona	18
I Dieta del Bocadillo	20
I Dieta C.L.A.	24
I Quema más calorías	28

Nuevas DIETAS



Brad Pitt, Jennifer Aniston y Cindy Crawford saben cómo estar delgados... y mantenerse. Su secreto: la dieta de la zona. Su autor: un médico, el doctor Barry Sears. Su gran baza: permite desprenderse de los kilos de más sin pasar hambre. La doctora Mira nos cuenta la forma de adelgazar "como las estrellas".

Dieta de la

LA ZONA

El secreto de las estrellas

●●● EN QUÉ CONSISTE

Se basa en dos principios fundamentales:

1- Control constante de la insulina: se consigue con un equilibrio de los macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Es esta proporción la que evita que se eleven los niveles de insulina y, por tanto, que se acumule la grasa en exceso. Las proporciones en las que se deben combinar son las siguientes:

40% de hidratos de carbono, 30% de proteínas, 30% de grasa

Estas proporciones deben aplicarse en todas y cada una de las comidas y tentempiés. ¿El resultado? La insulina se mantendrá en niveles óptimos para que, además de quemar grasa, ejerza de eficaz mecanismo de control del hambre, al mantener constantes los niveles de glucosa en sangre.

2- Complemento de ácidos grasos esenciales omega 3: se debe tomar diariamente un suplemento en la cantidad fijada por el médico.

●●● FILOSOFÍA

La Zona es un concepto ya conocido por los médicos: se dice que un medicamento está en la zona terapéutica cuando se aplica en la dosis justa. Por debajo de esta dosis, sería ineficaz, y por encima sería tóxico. En esta dieta, este concepto se aplica a los alimentos, a los que hay utilizar como si fueran fármacos: en dosis terapéuticas, la cantidad adecuada en el momento adecuado.

●●● LA DIETA

Debe ser un médico formado en la Zona quien realice el seguimiento, pues se trata de una dieta personalizada que se adapta a distintas edades y circunstancias. Además, al principio el paciente necesitará ayuda para confeccionar los menús.

Para facilitar esta tarea, la dieta tiene como medida "el bloque", una creación del Dr. Sears para calcular la composición de las comidas. Cada bloque está compuesto por un minibloque de hidratos de carbono, otro de proteínas y otro de grasa en la proporción 40-30-30. Es el médico quien decide el número de bloques que necesita cada paciente, y con base en este número elaborará el plan dietético.

Se recomienda tener un horario más o menos fijo de comida: no dejar pasar más de una hora sin comer desde que te levantas, y no dejar pasar más de cinco horas entre comidas (tiempo máximo que la insulina se mantiene estable tras una comida con las proporciones debidas) y evitar así la aparición de la sensación de hambre. También se recomienda practicar ejercicio moderado.

●●● SU SECRETO

Se pierde únicamente grasa, debido a la regulación hormonal que produce, y no se pierde masa muscular. Así se evita el efecto rebote, ya que esta pérdida de grasa equilibrada impide una sobreestimulación de los adipocitos y no aumenta la "avidéz" de éstos por las grasas.

● DESAYUNO: 3 BLOQUES

1 taza de leche descremada (250 ml)
60 gr de queso bajo en grasa
1 rebanada de pan de molde integral
1 cucharada de aceite de oliva

● MEDIA MAÑANA: 1 BLOQUE

45 gr de jamón de pavo
Media rebanada de pan de molde integral
Media cucharada de aceite de oliva

● COMIDA: 3 BLOQUES

Menestra de verdura
Lenguado a la plancha

● MERIENDA: 1 BLOQUE

30 gr de queso fresco
Media pera
2 nueces

● CENA: 2 BLOQUES

Huevo escalfado con salsa de tomate
y pimientos

● ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Carbohidratos simples (azúcar, bollería...)
- Pan
- Pasta
- Arroz
- Todos los alimentos derivados de cereales refinados.
- **El café:** se aconseja reducir el consumo de cafeína ya que, aunque no tienen calorías, el café y el té son potentes estimuladores de los niveles de insulina.

● ALIMENTOS PERMITIDOS

- Fruta y verdura (carbohidratos de baja carga glucémica).
- Pescado
- Pollo
- Grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacate...).

●●● LOS RESULTADOS

Esta dieta permite perder peso de una forma gradual: alrededor de 500 gr semanales que al principio puede ser más debido a la pérdida de líquidos retenidos.

De forma inmediata, estos son sus efectos; a los 2-3 días notarás una mejoría de tu rendimiento mental; a los 3-4 días experimentarás una mayor energía física; a la semana, la báscula comienza a bajar y notarás la reducción de volumen; a los 14 días, disfrutarás de un mejor control emocional.

A largo plazo, disminuye el riesgo de cardiopatías y muchas de las enfermedades crónicas: obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2...

●●● ¡OJO! NO LA SIGAS SI...

Este es uno de los pocos programas dietéticos "aptos para todos los públicos" y puede seguirse toda la vida. De todas formas, y como debes ponerte en manos del especialista para que personalice el sistema de bloques, consúltale cualquier patología o problema de salud que padezcas.