

BELLEZA ELLE

DEMI  
MOORE

43

«UNA DIETA EQUILIBRADA Y BAJA EN CALORÍAS AYUDARÁ A QUE EL CUERPO ENVEJEZCA MÁS LENTAMENTE Y A QUE GOCEMOS DE MEJOR SALUD»

Arantxa Ezcurdia



1. Las espinacas son una fuente de vitaminas y antioxidantes. 2. Ácidos Omega 3 Ener Zona (de venta en farmacias y herbolarios).

## el nutricionista

ARANTXA EZCURDIA (TEL. 943 429 234)

Colaboradora del doctor Barry Sears en el libro *La Dieta de la Zona*, nos da las pautas para mantenerte joven con una correcta alimentación.

**Desayuno** En la primera hora, tras levantarte, lo mejor es tomar los siguientes alimentos.

- Un lácteo descremado, una taza (250 ml) de leche semidesnatada o un yogur desnatado o una taza (250 ml) de leche de soja.

- Una rebanada de pan integral (20 g).

Una fruta rica en fibra como kiwi, piña o melón.

- 40 g de jamón de pavo o queso sin grasa.

- Una cucharadita de aceite de oliva o dos nueces de macadamia o nueve almendras.

**Comida** Cuatro o cinco horas después del desayuno. Lo ideal es acostumbrarnos a tomar un único plato que incluirá en tres partes iguales: Un tercio de proteína baja en grasa: carne de ternera magra, pollo, pavo o pescado tanto blanco

(merluza, bacalao, lenguado, pescadilla, rape) como azul, que es muy beneficioso por su aporte en Omega 3 (bonito, atún, salmón). Los otros dos tercios se completan con verduras (crudas, cocidas, asadas o al vapor) y fruta.

**Merienda** A media tarde puedes tomar una fruta pequeña con una pieza de queso bajo en grasa (30 g) y tres unidades de almendras.

**Cena** Es importante que la cena sea ligera y baja en grasas ya que por la noche éstas no se digieren fácilmente. La acompañaremos de verduras o vegetales y de una pieza de fruta.

**¿Qué puedo beber?** Lo más sano es el agua. Recomiendo un litro o litro y medio de agua mineral entre horas para que no se mezcle con los alimentos. Nada de alcohol, zumos de frutas y refrescos y sí una copa de vino de vez en cuando por sus propiedades antioxidantes.

## CONSEJOS PARA ESTAR DELGADA

1. Respeta el horario de comidas que propongo.
2. Realiza cinco comidas ligeras durante día.
3. Evita los alimentos con grandes cargas de azúcar y alto contenido calórico.
4. Prescinde de alimentos con grasa animal saturada (lácteos enteros, mantequilla o carnes rojas).

## ¿SUPLEMENTOS?

Los ácidos Omega 3 Junto a una dieta equilibrada, previenen el antienviejimiento y las enfermedades cardiovasculares.