

# La Dieta de la Zona: el secreto está en la proporción

NO sólo perder grasa, sino además mejorar el corazón y elevar los niveles de energía: con esas premisas, la **Dieta de la Zona** se ha extendido desde Hollywood a todo el mundo.

Estar «en la Zona». Un concepto que reivindica estar y sentirse bien a través de un plan de alimentación que, lejos de ser una dieta restrictiva, apuesta por un estilo de vida saludable. Además, reduce el porcentaje de grasa corporal y aporta vitalidad. No es de extrañar que la Dieta de la Zona haya sido un éxito en

todo el mundo, en parte gracias a seguidores como **Brad Pitt, Madonna, Jennifer Aniston o Cindy Crawford**.

¿Cuál es su secreto? Los estudios del médico y bioquímico **Barry Sears**, que en el transcurso de sus investigaciones sobre las causas de la diabetes y las cardiopatías descubrió el papel que desempeñan los niveles de azúcar en sangre y los picos de insulina. No sólo para controlar el peso, sino también para prevenir y evitar enfermedades cardíacas.

Para evitar los picos de insulina, hay que mantener una proporción equilibrada en la alimentación, la llamada regla del 40-30-30. Un 40 por 100 de hidratos de carbono, un 30 de proteínas y un 30 de grasas. Además, no hay que dejar pasar más de cuatro horas entre cada comida, realizando cinco ingestas al día. El tercer pilar de la Dieta de la Zona es el aporte de 2,5 gramos de Omega 3 a la alimentación, que ayuda a controlar las hormonas, regular los niveles de colesterol y estar más activos.

## OMEGA 3, LA LLAVE DEL ÉXITO

EL aceite de pescado EnerZona Omega 3 Rx (en cápsulas o fórmula líquida) es uno de los pilares de la Dieta de la Zona, ya que aporta la cantidad de este ácido graso esencial que el cuerpo necesita, y que no se consigue únicamente a través de la alimentación. ¡Habría que consumir cerca de un kilo de pescado azul al día para tomar la dosis diaria recomendada! Unido a una alimentación adecuada, este aporte de Omega 3 ayuda a controlar los triglicéridos y a que el organismo quemé grasa de forma mucho más eficaz.



## EL JUSTO EQUILIBRIO

La proporción 40-30-30 es una de las claves de la Dieta de la Zona, que en palabras del doctor Barry Sears «es una evolución de la dieta mediterránea con menos almidones».

- **40 por 100 de hidratos de carbono**  
Frutas, verduras, pan, arroz y pasta integrales. Hay que evitar los carbohidratos de alto índice glucémico, que disparan la insulina, como el azúcar, el alcohol o las harinas refinadas.
- **30 por 100 de proteínas**  
Es importante tomar proteínas magras, como el pescado, el pollo, el pavo y la ternera, evitando aquellas ricas en grasas saturadas.
- **30 por 100 de grasa**  
La elección se basa en grasas cardiosaludables, como el aceite de oliva, los frutos secos o el aguacate.

## CINCO VECES AL DÍA

EL doctor Sears aconseja cinco comidas al día, una de las reglas de oro de la alimentación sana. Tres principales y dos tentempiés un poco más ligeros: es importante para evitar los picos de insulina, mantener el metabolismo trabajando de forma constante y evitar ataques de hambre. Para ponerlo más fácil, el doctor Sears creó una gama de productos (barritas, galletas o «snacks») que, respetando los principios del 40-30-30, permiten tomar algo sano y nutritivo en cualquier lugar y momento del día.



## La importancia del especialista

Son muchos los doctores que recomiendan a sus pacientes la Dieta de la Zona: con un cálculo personalizado de las necesidades nutricionales y un asesoramiento individualizado, los resultados son óptimos. El apoyo del especialista es un arma fundamental para una pérdida de peso saludable y permanente. Para más información, tel. 900 807 411 o [www.enerzona.net](http://www.enerzona.net). (Los productos EnerZona 40-30-30 se encuentran en farmacias y parafarmacias de El Corte

