



Organiza tus menús siguiendo unos nuevos principios: **las proteínas bajas en grasa son la base central del plato.**

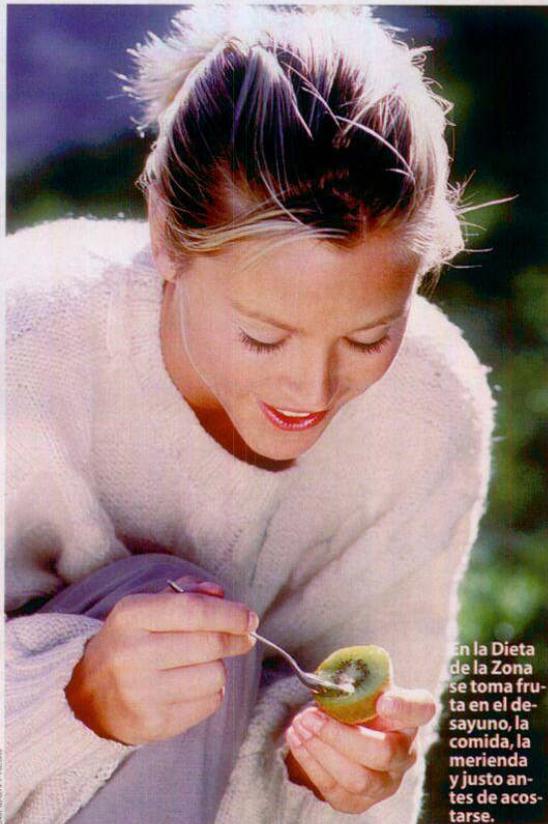
**T**anto si tienes hambre como si no, nunca debes dejar pasar más de cinco horas sin probar bocado, por eso tienes que hacer cinco comidas al día. A la hora de organizarte siguiendo los principios de la Dieta de la Zona te será de gran ayuda tener siempre en la nevera cierta variedad de proteínas bajas en grasa (eje central de esta dieta, sobre el que giran los demás alimentos). Esto es: una pechuga de pollo o pavo, claras de huevo duro, una ensalada de atún, queso fresco bajo en grasa...

En la misma semana que inicies esta dieta empezarás a notar sus beneficios: además de perder volumen, tendrás la mente despierta y el cuerpo con energía, sentirás menos hambre y no necesitarás tanto como antes los hidratos de carbono (energía con efecto yoyó). Así que si después de comer según los preceptos de la Dieta de la Zona sientes hambre es porque tienes que reajustar las proporciones entre proteínas e hidratos de carbono (ten en mente que un adulto no debe tomar menos de 8 'bloques' de proteínas al día y que una pechuga de pollo equivale a 4).

**Proporciones: fijate en la palma de tu mano**

A la hora de preparar tus nuevos menús debes seguir una serie de pautas sobre las proporciones de los alimentos que vayas a ingerir.

# La dieta de las Estrellas



CORBIS PRESS

En la Dieta de la Zona se toma fruta en el desayuno, la comida, la merienda y justo antes de acostarse.

- El primer paso es analizar de un vistazo la composición del plato que tengas delante para calcular las cantidades que puedes comer. Empieza por fijarte en las proteínas. Puedes tomar la que te quepa en la palma de la mano y siempre que sea baja en grasa.
- Sigue con los carbohidratos. Por ejemplo, si en tu plato tienes una

pechuga de pollo como la palma de la mano, tienes que acompañarla del doble de hidratos de carbono 'favorables' (verduras y frutas) o de la misma cantidad -la que te cabe en la palma de la mano- de hidratos de carbono 'desfavorables' (pasta, pan, arroz...).

- Y por otro lado, si en el plato, los alimentos tienen un bajo contenido en grasa -como debería ser- puedes obtener el resto de la grasa que tu organismo necesita del aceite de oliva o de unas aceitunas.

**Mantén el ritmo**

Si un día te excedes en las proporciones que te marca la dieta, no cometes el error de saltarte comidas. Cuando te toque comer otra vez, vuelve a seguir las pautas de la dieta, sin rebajar las proporciones. Y no te saltes el tempepí de antes de acostarte porque sus nutrientes trabajarán mientras duermes.

## La insulina es la clave

El Dr. Sears propone que se piense en los alimentos como en una tarjeta de crédito con un código hormonal secreto. Si se acierta con el código se tendrá acceso a una fuente de energía casi ilimitada: las aproximadamente 100.000 calorías acumuladas en forma de grasa que puede tener un adulto tipo. Ese código se esconde tras el eje hormonal endocrino de la insulina y el glucagón. La insulina es la hormona que almacena la grasa y cierra su reserva. Por el contrario, el glucagón es la hormona de la movilización y la liberación. El buen equilibrio entre ambas es fundamental para no almacenar más y quemar lo almacenado. Eso es lo que busca la Dieta de la Zona. Si quieres saber más detalles sobre las investigaciones y teorías del Dr. Sears puedes acercarte a sus obras. Tiene tres libros en castellano (en la imagen) editados por Urano (entre 15 y 18,25 € aprox.). También tiene páginas web en inglés ([www.Ecoitech.com](http://www.Ecoitech.com) y [www.zoneperfect.com](http://www.zoneperfect.com)).

Textos: Adaptación Equipo Mía.



### Otra pirámide de la alimentación

La Dieta de la Zona reinventa la pirámide de la alimentación diaria: en la base pone 3 litros de agua (en una dieta tradicional se sitúan los cereales, la pasta...); le siguen frutas y verduras; proteínas bajas en grasa; grasas monoinsaturadas; y al final carbohidratos.

