



DOSSIER ADELGAZAR

La dieta de la zona



No es una dieta rápida (perderás unos 3 kilos al mes), pero promete hacerte adelgazar dándote toda la energía que necesitas para sacar el máximo partido de tu cuerpo y tu mente. Se trata de estar dentro de la zona hormonal correcta. Te lo contamos. **POR AMOR SÁEZ**



6 respuestas que debes conocer antes de empezar

La dieta de la zona te propone seguir una alimentación hormonalmente correcta, equilibrar cuerpo y mente, estar más fuerte y, claro, adelgazar.



1

¿CUÁL ES LA CLAVE PARA ADELGAZAR?

Esta dieta es, en realidad, un programa que mantiene los niveles de azúcar en sangre estables. Ni la grasa ni las calorías son las "malas", sino la insulina. Para la dieta de la zona, es su exceso precisamente lo que nos engorda, porque impide utilizar la grasa que nuestro cuerpo almacena.

"La clave está en no seguir tratando los síntomas de la gordura, sino en promover la salud con un control correcto de las hormonas, lo que supone vigilar el azúcar utilizando la comida como 'medicamento'. El exceso de insulina nos hace sentir hambrientos, nos impide tener clari-

dad mental, disminuye nuestro rendimiento físico y aumenta nuestras posibilidades de contraer enfermedades. Hay que intentar mantener la insulina en una zona idónea, ni demasiado alta ni demasiado baja", explica el autor de esta dieta, el Dr. Barry Sears.

2

¿POR QUÉ DICEN QUE ES MEJOR QUE OTRAS DIETAS?

"El exceso de insulina nos hace engordar y acorta la vida. Por el contrario, si estamos en la zona, controlamos las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, que son los males que causan más muertes", asegura el doctor Sears. Los resultados de este plan los notamos en la primera semana. "Los dos o tres pri-

meros días mejora la alerta mental; a los cuatro días aumenta la energía, porque ha bajado la insulina y vamos a quemar las grasas; y a los siete días la ropa sienta mejor, porque hemos perdido grasa abdominal", asegura. Si te mantienes en la zona, lograrás:

- Pensar mejor, porque los niveles de azúcar se mantienen estables.

- Rendir mejor, porque aumenta la afluencia de oxígeno a las células.
- Tener mejor aspecto físico, porque eliminarás el exceso de grasa.
- No tener hambre entre comidas, porque tu cerebro recibe un aporte constante de azúcar.
- Mantener niveles constantes de azúcar en sangre.

3

¿DE VERDAD FUNCIONA?

"Una dieta debe ser comprobada científicamente, y la de la zona, en los últimos cuatro años, ha sido avalada por expertos en nutrición y ha demostrado que es la mejor para reducir insulina, azúcar y lípi-

dos en sangre, evitar la sensación de hambre y conseguir pérdida de peso. Ha demostrado su superioridad frente a las demás", asegura Sears. Este reclamo ya se ha ganado la confianza de rostros populares

como los de los cantantes Eros Ramazzotti y Madonna, las modelos Cindy Crawford y Elle MacPherson, los actores Jennifer Aniston, Brad Pitt y Sandra Bullock y, dicen, hasta el papa Juan Pablo II.

Tirada: **205.001**
Difusión: **132.917**
(O.J.D)
Audiencia: **465.209**

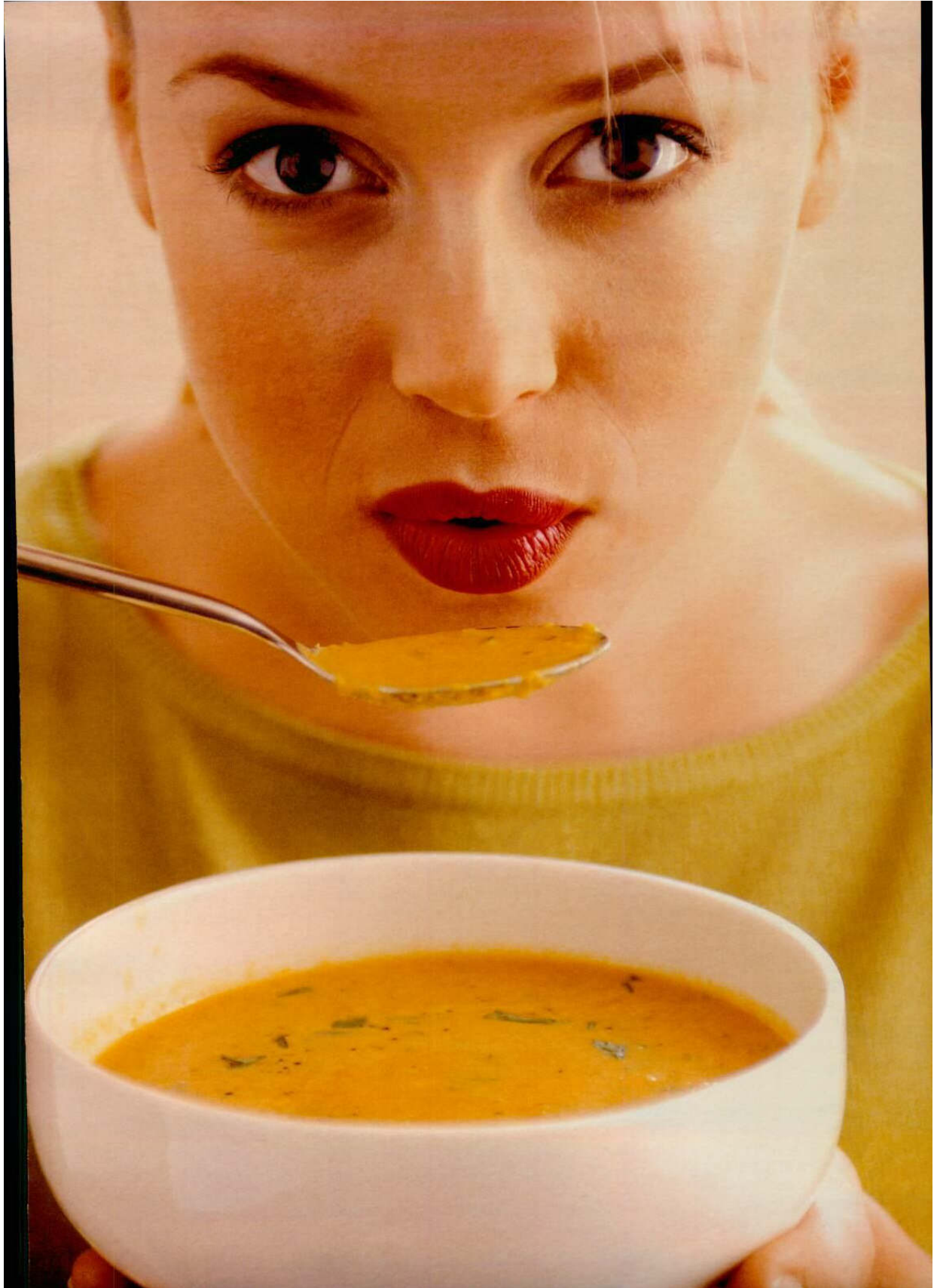
Sección: -
Espacio (Cm_2): **528**
Ocupación (%): **97%**
Valor (Ptas.): **1.084.306**
Valor (Euros): **6.516,81**
Página: **65**



Nacional Sanidad
Mensual

01/01/2005

Imagen: Si





¿CÓMO SE ORGANIZAN LAS COMIDAS?

La zona es una evolución de la dieta mediterránea. Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas se redefinen en bloques: un bloque equivale a 91 calorías, de manera que una dieta de 1.000 calorías equivaldría a 11 bloques. Se contabiliza por bloques, no por calorías, aclara el bioquímico. Según tu grasa corporal, masa magra y necesidades energéticas, se establece la proporción diaria de bloques de cada grupo que puedes tomar. En términos generales, no se aconseja consu-

mir menos de 11 bloques ni más de 17 diarios. Un bloque equivale a:

- Un 40 por ciento de hidratos de asimilación lenta. "Reduce los cereales y almidones (bollería industrial, arroz, pasta), y aumenta la fruta y verdura", dice Sears.
- Un 30 por ciento de grasas monoinsaturadas hormonalmente neutras. "Las mejores fuentes de grasa monoinsaturada son las aceitunas, el aguacate, algunos frutos secos como las nueces, los pistachos y las almendras, y el aceite de oliva".

- Un 30 por ciento de proteínas magras: pavo, pollo, atún, ternera, clara de huevo, requesón...

Lo que diferencia a un bloque de otro es el tipo de alimentos. Según el Dr. Sears, "cuando uno tiene un plato delante, lo divide en tres partes iguales. Una de estas partes, equivalente al contenido de la palma de la mano, deber ser de proteínas, y los dos tercios restantes, de frutas y verduras. Todo, aderezado con aceite. Y esto tan sencillo puede hacerse toda la vida".

5

¿SE NECESITA TOMAR SUPLEMENTOS?

El Dr. Sears recomienda suplementar su plan con productos EnerZona, ricos en ácidos grasos esenciales omega 3, magnesio, vitaminas y minerales. Y es que los ácidos grasos esenciales omega 3, presentes en el pescado, tienen una función de notable importancia en la regulación de los triglicéridos, la respuesta de las defensas y capacidad anti-

inflamatoria y la agilidad mental. "La explicación es muy simple: los ácidos grasos omega 3 influyen en el organismo mediante la síntesis de los eicosanoides, que son unas sustancias capaces de producir en varios órganos y aparatos de nuestro cuerpo una eficacia física y mental mayor y tener menos probabilidades de contraer muchas enfermedades",

apunta el bioquímico Sears. La dosis recomendada diaria es de 2,5 g. de omega 3. Además de este suplemento, existe toda una línea de productos creada para seguir la dieta de la zona, que pueden llegar incluso a sustituir una comida. Puedes informarte llamando a Productos EnerZona, tel. gratuito: 900 80 74 11, y en internet: www.enerzona.net.

6

¿HAY QUE CONSULTAR AL MÉDICO ANTES?

Aunque la dieta de la zona se puede hacer con la ayuda del libro *La revolucionaria dieta de la zona*, de Ed. Urano, la supervisión médica es importante para averiguar el número de bloques diarios que

puedes consumir en función de tu porcentaje de grasa corporal y masa magra (apéndice C del libro), para que aprendas a transformar las fuentes de hidratos de carbono, proteínas y grasas en bloques (apéndice

B del libro), y para controlar que tu pérdida semanal no exceda de 450 a 600 gramos de grasa, ya que una pérdida superior podría llegar a provocarte carencias y problemas de salud más serios.



LAS REGLAS DE ORO DE LA DIETA DE LA ZONA

- No consumir más proteína grasa en una comida de la que quepa en la palma de la mano. Por ejemplo, 150 g. de pechuga de pollo sin piel.
- Necesitas entre dos y tres bloques de proteína en cada comida para mantener los músculos y las defensas en correcto estado.
- La mayor parte de hidratos de carbono que tomes deben ser de fruta y verdura; consume cereales, almidones, pasta y pan moderadamente.
- Los hidratos de carbono que tomes deben equilibrarse con proteínas.
- En cada comida debes añadir grasa. La grasa provoca la secreción de una hormona, la CCQ, que acaba con la sensación de hambre.



Plan semanal para seguir la dieta sin esfuerzo

Te proponemos siete días de plan para que puedas comprobar en persona cuáles son sus efectos a la hora de adelgazar.

8 NORMAS PARA HACERLA BIEN

- Calcula el número de bloques que te corresponden por día.
- Distribuye los bloques en cinco comidas: tres importantes y dos tentempiés.
- Come siempre a las mismas horas.
- No dejes pasar más de una hora desde que te levantas sin tomar un alimento, para entrar en un rango óptimo de insulina y no sentirte decaída, desanimada y sin fuerzas.
- No dejes pasar más de 3 a 4 horas sin tomar un alimento. Ejemplo: desayuno (8 h.), media mañana (11 h.), comida (14 h.), media tarde (17,30 h.), cena (21 h.) y antes de acostarte (23,30 h.).
- Siempre que pasen más de 3 horas desde la cena hasta la hora de acostarte, puedes incluir el bloque "antes de acostarte".
- Cocina los alimentos al vapor, a la plancha, al horno y en el microondas, y quítales siempre la piel y la grasa. Evita los fritos, las salsas ricas en grasa y el alcohol.
- Si comes fuera de casa: no comas pan, pide que te sustituyan el arroz, la pasta o las patatas por verduras; no piques ni pellizques los panecillos, en su lugar tómate una copa de vino tinto o de agua mineral; observa el plato cuando te lo sirvan y, si el tamaño de las proteínas es más grande que la palma de tu mano, piensa en dejar comida o llevártela a casa; toma la mitad del postre y recuerda que el mejor postre es siempre la fruta.



Merluza con pimientos.

¿LA DIETA DE LA ZONA SIRVE PARA TODOS?

La dieta de la zona tiene la misma base para todo el mundo: 10 bloques + 1 antes de acostarse + 2,5 g. de omega 3. La única diferencia estriba en el número de

bloques que necesita cada persona: desde 11 hasta 17, en función de su masa magra y del coeficiente de actividad de cada uno.



Gambas con soja.

DÍA 1

Desayuno (3 bloques)
1 taza (250 ml.) de leche desnatada,
60 g. de queso bajo en grasa,
1 rebanada de pan integral,
1 cucharada de aceite de oliva.
● Completar con 2,5 g. de omega 3.

Media mañana (1 bloque)
1 barrita "snack" EnerZona.

Comida (3 bloques)
Coliflor a la vinagreta y merluza a
la plancha con pimientos asados:
130 g. de merluza, sal, 3 tazas de
coliflor cocida, ½ taza de pimientos
rojos, ½ taza de uvas, 1 cuch. de
aceite de oliva, ½ cuch. de vinagre.

Merienda (1 bloque)
30 g. de queso ligero, 1 mandarina,
2 nueces de macadamia.

Cena (2 bloques)
Ensalada de tomate con jamón

ibérico y fruta: 60 g. de jamón
ibérico, 2 tomates crudos
(60 g. cada pieza), 1 taza de fresas,
⅔ cucharada de aceite de oliva.

Antes de acostarse (1 bloque)
30 g. de queso de Burgos, 1 kiwi y
3 almendras.

DÍA 2

Desayuno (3 bloques)
Batido de fresa: 1 taza (250 ml.) de
leche desnatada, 2 medidas de
proteína de soja, 2 tazas colmadas
de fresas y 6 nueces de macadamia
picadas.

● Complementar con 2,5 g. de
omega 3.

Media mañana (1 bloque)
45 g. de jamón de pavo
magro sin grasa, ½ rebanada
de pan de molde integral fresco
y 3 pistachos.

Comida (3 bloques)
Pisto de calabacines y filete
de ternera: 90 g. de carne de
ternera, 2 tazas de calabacines,
½ taza de cebolla cocida, ½ taza
de pimientos verdes cocidos,
1 cucharada de aceite de oliva y
una pizca de sal.

Merienda (1 bloque)
Barrita "snack" EnerZona.

Cena (2 bloques)
Gambas con espinacas (o verduras):
90 g. de gambas, 2 tazas de
espinacas cocidas u otras verduras,
⅔ cucharada de aceite de oliva,
¼ de ajo picado y una pizca de sal.
Se puede acompañar con salsa de
soja.

Antes de acostarse (1 bloque)
30 g. de queso bajo en grasa
(que tenga entre un 17 y un
30 por ciento de grasa), 1 ciruela
y 3 almendras.



DÍA 3

Desayuno (3 bloques)

1 taza (250 ml.) de leche desnatada, 2 medidas de proteína de suero de leche, $\frac{2}{3}$ de taza de avena de cocción lenta y 9 almendras.

● Complementar con 2,5 g. de omega 3.

Media mañana (1 bloque)

30 g. de requesón, 1 melocotón y 2 nueces de macadamia.

Comida (3 bloques)

Judías verdes (o verduras) con un sofrito de ajos y pollo al grill con manzana al horno: 90 g. de pollo asado, 2 tazas de judías verdes o verduras cocidas, $\frac{1}{2}$ manzana, 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de ajo picado y una pizca de sal.

Merienda (1 bloque)

30 g. de jamón serrano, $\frac{1}{2}$ taza de melón en cubos y 5 aceitunas.

Cena (2 bloques)

Una ensalada de escarola, tomate, setas y gulas hecha con: 90 g. de gulas, 2 tazas de escarola, tomate cortado en dados (60 g.), 2 tazas de setas hechas a la plancha, $\frac{2}{3}$ cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{3}$ cucharada de vinagre y una pizca de sal.

Antes de acostarse (1 bloque)

Barrita "snack" EnerZona.

DÍA 4

Desayuno (3 bloques)

45 g. de queso bajo en grasa, 45 g. de jamón serrano, 1 y $\frac{1}{2}$ rebanada de pan integral, 1 cucharada de aceite de oliva.

● Complementar con 2,5 g. de omega 3.

Media mañana (1 bloque)

1 medida de proteína de soja disuelta en agua, $\frac{1}{2}$ naranja y 6 cacahuetes.

Comida

(3 bloques)

Cardo rehogado con jamón y dorada con tomatitos al horno: 90 g. de dorada, 30 g. de jamón, 2 tazas de cardo cocido, 2 tomates (60 g. cada pieza), 1 cucharada de

aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de ajo picado, pizca de sal y perejil picado.

Merienda (1 bloque)

45 g. de jamón de pavo, $\frac{1}{2}$ rebanada de pan integral y $\frac{1}{3}$ cucharada de aceite de oliva.

Cena (2 bloques)

Ensalada de cogollos con sardinas y huevo: 45 g. de sardinas en lata escurridas, 1 huevo duro, 1 tomate en dados (60 g.), 2 tazas de cogollos de Tudela en trocitos, 1 taza de puntas de espárragos, $\frac{2}{3}$ cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{3}$ cucharada de vinagre y una pizca de sal.

Antes de acostarse (1 bloque)

30 g. de queso fresco, $\frac{1}{2}$ pera y 3 almendras.

DÍA 5

Desayuno (3 bloques)

1 yogur desnatado de sabor, 60 g. de queso fresco (Burgos), 1 taza de piña cortada y 9 avellanas.

● Complementar con 2,5 g. de omega 3.

Media mañana (1 bloque)

1 medida de proteína de soja, $\frac{1}{2}$ manzana y 2 nueces de macadamia.

Comida (3 bloques)

Lenguado con verduras: 130 g. de lenguado, $\frac{1}{4}$ taza de guisantes, $\frac{1}{2}$ taza de judías verdes, $\frac{1}{2}$ taza de cardo, 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de corazones de alcachofas, 1 cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de ajo picado, una pizca de sal.

Merienda (1 bloque)

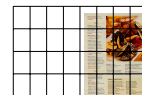
$\frac{1}{2}$ taza de yogur desnatado y 2 nueces de macadamia.

Cena (2 bloques)

Huevo escalfado con salsa de tomate y pimientos: 30 g. de jamón serrano, 1 huevo entero, $\frac{1}{2}$ taza de salsa de tomate casera, $\frac{1}{2}$ taza de pimientos del piquillo asados, $\frac{2}{3}$ cuchar. de aceite de oliva y sal.



Pollo al grill con verduras.



Antes de acostarse (1 bloque)
30 g. de jamón de York, 1 kiwi y
3 pistachos.

DÍA 6

Desayuno (3 bloques)
60 g. de queso bajo en grasa,
2 claras de huevo, 1 y ½ rebanadas
de pan integral, 1 cucharada de
aceite de oliva.
● Complementar con 2,5 g. de
omega 3.

Media mañana (1 bloque)
1 medida de proteína de soja,
½ naranja y 6 cacahuetes.

Comida (3 bloques)
Wok de pollo: 90 g. de pollo
en trozos, 1 pimiento morrón
mediano, ½ taza de cebolla,
1 y ½ tazas de brécol, 1 taza de
champiñones, 1 cucharada de
aceite de oliva y una pizca de sal.

Merienda (1 bloque)
30 g. de queso bajo en grasa,
½ copa de vino (si se quiere) y 5
aceitunas.

Cena (2 bloques)
Verduras al horno y salmón a la
plancha: 90 g. de salmón, 1 y ½
tazas de berenjenas asadas, ½ taza
de calabacín asado, 1 tomate asado
(60 g.), ⅔ cucharada de aceite de
oliva y una pizca de sal.

Antes de acostarse (1 bloque)
Barrita "snack" EnerZona.

DÍA 7

Desayuno (3 bloques)
Taza (250 ml.) de leche desnatada,
2 medidas de proteína de soja,
6 galletas María y 9 almendras.
● Complementar con 2,5 g. de
omega 3.

Media mañana (1 bloque)
30 g. de jamón serrano, ½ copa de
vino y 5 aceitunas.

Comida (3 bloques)
Acelgas con sofrito de ajos y rape
al horno con coles de Bruselas: 130
g. de rape, 2 tazas de acelgas, 1 y ½
tazas de coles de Bruselas, 1 cuch. de
aceite de oliva, ¼ de ajo picado, sal.



Berenjenas asadas
con salmón.

Merienda (1 bloque)
30 g. de queso bajo en grasa, ½
taza de uvas y 2 nueces.

Cena (2 bloques)
Ensalada de escarola y cebolleta
y revuelto de setas y gambas: 2
claras de huevo, 45 g. de gambas
cocidas, 2 tazas de escarola picada,

1 taza de setas, 1 taza de tomatitos
cherry, ½ de taza de cebolleta,
⅔ cucharada de aceite de oliva,
½ cucharada de vinagre y una pizca
de sal.

Antes de acostarse (1 bloque)
30 g. de fiambre de pollo, ½ pera y
3 almendras.

PARA SABER MÁS...

En el teléfono 900 80 74 11 te facilitan los datos del profesional más cercano a tu localidad, para que pueda supervisarte.
● Zona Perfecta. Dra. Arantxa Ezcurdia Alcorta. Dietética y Nutrición. Tel.: 943 42 57 09, de Guipúzcoa.
● Centro Médico Estético Orel. Dra. Luz García Juan. Tel.: 91 501 85 19/20 y 91 550 06 62/4, de Madrid.
● Dra. Amaya San Gil. Tel.: 91 570 70 83, de Madrid.

● Dra. Beatriz Capelastegui. Tel.: 94 623 20 06, de Vizcaya.
● Dra. Purificación Espallargas. Tel.: 978 83 46 28, de Teruel.
● Dra. Carmen Barricarte. Tel.: 948 15 33 46, de Navarra.
Y además...
● Ediciones Urano: www.edicionesurano.com.
● Productos EnerZona. Tel. gratuito: 900 80 74 11 y www.enerzona.net.