



Doctor Barry Sears, investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts y creador de la Dieta de la Zona.

## PREVIENE ENFERMEDADES

### sábado

#### Desayuno

- 200 ml de leche semidesnatada, 2 medidas de suero de leche Enerzona, 20 g de copos de centeno, 3 nueces de California.

#### Media mañana

- 35 g de jamón, 1 mandarina, 3 almendras.



#### Comida

- Champiñones con gambas (50 g) y vieiras (45 g), requesón (80 g), 1 copita de vino.

#### Merienda

- 45 g de queso feta, 1 tomate, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen.

#### Cena

- Ensalada de pimientos asados (150 g) con atún, nísperas (150 g).

#### Antes de acostarte

- 35 g de queso brie, 1 manzana, 6 pistachos.

### domingo

#### Desayuno

- 200 ml de leche semidesnatada, 2 medidas de proteína de leche Enerzona, 1 melocotón, 1 manzana, 3 nueces de California.

#### Media mañana

- 25 g de queso de oveja curado, 1 zumo de uva, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen.

#### Comida

- Raviolis de acelga rellenos de bacalao (50 g de bacalao seco), dados de sandía (175 g), 1 vaso de cerveza.

#### Merienda

- 65 g de requesón de búfala, 8 g de miel, 1 nuez de California.



#### Cena

- 120 g de queso de cabra con miel (16 g) y 2 nueces de California.

#### Antes de acostarte

- 30 g de jamón de York desgrasado, 1 rebanada de pan, 1 cucharadita de aceite de oliva.

## "LOS ALIMENTOS PUEDEN MODIFICAR LOS GENES"

La Dieta de la Zona nació en Estados Unidos hace doce años de la mano del doctor Barry Sears, investigador y creador de distintos tratamientos contra el cáncer. Esta dieta controla la insulina en sangre, ataca la grasa acumulada y mejora el rendimiento físico. El doctor Sears acaba de presentar en España su último libro, "La inflamación silenciosa" (Urano), con el que nos introduce en una nueva zona -la zona antiinflamación- desde la que se combate esta dolencia.

La inflamación es un mal que no siempre da la cara, una especie de predisposición a enfermedades, que pueden convertirse en crónicas o ser devastadoras. Se previene utilizando la comida como fármaco. "Algo que hemos averiguado en estos doce años es que la comida puede modificar los genes", explica Sears a DIEZ MINUTOS.

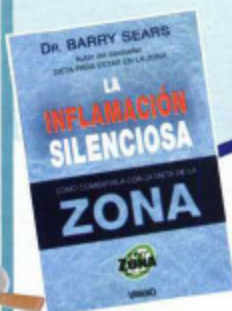
-¿Cómo se detecta la inflamación?

-Si respondes "sí" a tres de las preguntas de un test básico (¿tienes sobrepeso?, ¿estás siempre fatigado?...)-el test está en el libro- debes someterte a una analítica.

-¿Y puede revertir?

-En 30 días de dieta se reduce. Cuando ya se han perdido los kilos necesarios, se debe seguir el plan, aumentando las calorías, ya que es preventivo de enfermedades. Se pierden dos kilos de grasa al mes, pero se trata, sobre todo, de mantener un estilo de vida.

Cindy Crawford es una de las muchas famosas que siguen esta dieta.



### UNA MANERA DIFERENTE DE PENSAR EN LA COMIDA



Es lo que propone el doctor Sears en su último libro, una relación saludable con el propio cuerpo para perder peso y prevenir o revertir enfermedades. La Dieta de la Zona se complementa con productos Enerzona (galletas de cacao, sopa, cápsulas de aceite de pescado), de venta en farmacias.