

Lo último para perder kilos: la zona

En pirámide

Barry Sears divide la pirámide alimenticia en tres partes, que deben estar equilibradas. Controla los alimentos de la **zona roja**, como embutidos, carnes grasas, bollería y dulces. Modera la ingesta de los de la **zona naranja**, huevos (1-2 por semana), carne magra (1-2 porciones diarias) e hidratos de carbono como pasta, arroz, patatas y pan. Además, consume de forma ilimitada todos los de la **zona verde**, es decir, frutas, verdura aliñada con aceite de oliva, lácteos desnatados y agua. Acompaña la dieta de ejercicio físico.

Controla embutido, carnes grasas y bollería.

Limita las patatas, arroz y pasta.

Huevos (1-2/semana) y carne magra (1-2/día).

Ilimitado: Aceite oliva virgen (aguacate, frutos secos).

Lácteos desnatados, pollo, pescado. (1-2 / día)

De 3 a 5 porciones diarias de fruta.

Omega 3 RX (todas las mañanas).

Es aconsejable beber al menos dos litros diarios de agua.

Realiza 30 minutos de actividad física moderada y constante como mínimo tres veces por semana

Con este programa nutricional mejoras tu calidad de vida y no pasas hambre.

La zona nació en EE UU gracias al doctor y bioquímico Barry Sears, y es actualmente una de las dietas favoritas de las estrellas de Hollywood. En esencia se basa en alcanzar un estado metabólico y mental que funcione con toda su eficacia para lograr el bienestar y la salud. El camino para entrar en la zona consiste en crear un estilo de vida que controle la insulina (responsable de que engordemos).

En la mesa

El tipo de alimentación recomendada es, en realidad, una evolución de la dieta mediterránea, con la diferencia de que con ella, es más sencillo con-

trolar la hormona de la insulina en la sangre, al reducir los carbohidratos desfavorables (harinas procesadas, pasta o arroz) y aumentar el consumo de los favorables (frutas y verduras). Además, es fácil de seguir ya que los alimentos son habituales en nuestra mesa: aceite de oliva, proteínas magras, carbohidratos favorables, frutas y verduras.

Para conseguir resultados, en cada comida divide el plato en tres partes iguales: una de proteínas bajas en grasa y dos de frutas y verduras con unas gotas de aceite de oliva. Si tras cuatro horas no tienes hambre, es porque es correcta para tu sistema hormonal.

