

# 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.

