

Dieta de la zona: 3 kilos en 11 días

Descripción

Uno de nuestros propósitos es estar en forma para lucir todo tipo de ropa en el verano, por eso empezamos como locas a buscar dietas para bajar todos esos kilos que están demás, pero ya no te preocupes porque con el régimen de los famosos lo lograrás.

Nicol Wiehoff

nwiehoff@todomujeres.cl

[Follow @nicolwiehoff](#)



Nicole Hidalgo
"no soy
partidaria de
las dietas"

SANTIAGO.- Es en esta época que nos empezamos a preocupar de nuestro peso, de cómo nos vemos y de los alimentos que comemos. En lo único que pensamos es en cómo perder peso rápidamente, pero eso muchas veces trae riesgos, como deficiencia de ciertos órganos, descompensación de la salud, mareos, dolores de cabeza y en algunos casos más graves anemia. Por tal motivo es que debes preocuparte al momento de querer a hacer una dieta y preguntar siempre a un especialista en el tema.

La **nutricionista** del hospital Padre Hurtado y profesora de la Universidad del Desarrollo, **Nicole Hidalgo**, nunca ha sido partidaria de las dietas, siempre ha estado **inclinada en seguir una alimentación saludable**, es decir tener hábitos de vida sana como: comer bien y darse el tiempo para hacerlo, establecer horarios de comidas, tener una alimentación variada con verduras, frutas, lácteos, carnes y pescados, cereales, frutos secos, etc. Además, **crear conciencia de lo que se está consumiendo**, por ejemplo leer las etiquetas de cada alimento y reducir el consumo de azúcar y sal.



Cheryl Bodín
"recomiendo la
dieta de la zona"

Mientras que para la **nutricionista Cheryl Bodín**, egresada de la Universidad San Sebastián, recomienda la **dieta de la zona**, tratamiento inventado hace 15 años por Barry Sears, el que la utilizó para combatir enfermedades como la diabetes o los desarreglos tiroidales. Hoy, el régimen de la zona se ha convertido en el **preferido por las famosas**, entre las que destacan Jennifer Aniston, Madonna o Cindy Crawford.

¿De qué se trata?

Cheryl explica que el principal objetivo de esta dieta es equilibrar los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Así, al ingerir más carbohidratos que proteínas, el cuerpo usa la grasa que tenemos de sobra para transformarla en energía diaria.

El tratamiento consta de 5 comidas diarias y entre cada una de ellas no deben pasar más de cinco horas.

¡ATENCIÓN!: lo que debes y no debes comer

ALIMENTOS RECOMENDADOS

CARBOHIDRATOS: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pastas integrales (la fibra ayuda a la absorción de azúcares y grasas y tiene propiedades laxantes).

PROTEÍNAS VEGETALES: tofu, gluten, hesitan, alga, espirulina, levadura de cerveza, que además fortalece el cabello, soja, garbanzos, judías, lentejas, porotos.

PROTEÍNAS ANIMALES: pollo, pavo, ternera blanca, conejo, pescado azul, magro del jamón, leche fermentada, yogur fermentado. Proteínas en polvo.

GRASAS: aceite de oliva, aceitunas, mayonesa.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

CARBOHIDRATOS: azúcar refinado, miel, glucosa, pan blanco, patatas, pastas, harinas refinadas.

PROTEÍNAS: carnes rojas, pescados que no sean azules, leche entera y quesos.

GRASAS: mantequilla, margarina, tocino, casquería, fritos, congelados.

Si aún no sabes como empezar, sigue este ejemplo de menú para que se te haga mucho más fácil la tarea

Menú:

DESAYUNO 1

Un vaso de jugo de naranja, 1/2 manzana, 2 claras de huevo fritas en 1 cucharada de aceite.

DESAYUNO 2

Tostada de pan integral con jamón de pavo y café solo o dos yogures descremados con cereales integrales.

MEDIA MAÑANA

Una fruta, seis almendras, avellanas o un yogur de soya.

MEDIA TARDE

3 galletas saladas, 50 gramos de queso magro, 2 aceitunas o fruta.

ALMUERZO/CENA

Una proteína: Pechuga de pollo 120 gramos; 120 gramos de pechuga de pavo, hamburguesa pollo-pavo, atún 140 gramos, salmón 180 gramos o merluza 180 gramos.

Un hidrato de carbono: coliflor, brócoli, porotos verdes, tomate, lechuga y cualquier fruta de postre.

Una porción de grasa: 12 aceitunas o 4 cucharadas pequeñas de mayonesa light o 1 cucharada y media de aceite de oliva.

[1385908_10201596893460672_479476529_n](#)

Image not found or type unknown

Mayra Jara “con
la llegada de la
primavera y un

pronto verano las dietas comienzan hacer un furor en las mujeres buscando dietas rápidas sin medir las consecuencias”.

Mayra Jara(23), estudiante de la Universidad Uniacc, **hizo la dieta de la zona hace un año.** ” Al principio tengo que reconocer que moría de hambre, recuerdo que me costó como 6 días poder acostumbrarme, pero luego me fue muy bien, ya que pude adaptarme y logré bajar esos kilitos que tenía demás. **Yo seguí el régimen sólo por dos semanas,** pero después traté de seguir alimentándome igual, porque en general la encuentro muy buena, pues no solo te ayuda a reducir de talla sino que también previene futuras enfermedades como el cáncer, la diabetes y padecimientos cardiovasculares. También, y es lo que estoy haciendo todas las mañanas es tomar agua de cochayuyo, ideal para bajar de peso, es un poco malo, pero después, como todas las cosas te acostumbras.

***Cabe recordar que si deseas empezar una dieta igual debes consultar a tu médico para que te diga qué es lo que necesitas y por cuántos días requieres del tratamiento ¡Lo otro que no debes olvidar! para mantenerte en forma debes complementar una alimentación sana más deporte. Si quieres tener un abdomen plano para este verano sigues estos pasos:**

Fecha de creación
octubre 2013