



dietas famosas: Dieta de la zona, el plan fácil de seguir para reducir la inflamación

Descripción



La Dieta de la Zona atrajo la atención en los años 90, con celebridades como Cindy Crawford defendiendo los beneficios de la dieta para combatir la inflamación y mantener y perder peso. Algo bueno saldrá de esta dieta si sus defensores siguen siendo legión.

La Dieta de la Zona goza de gran popularidad desde hace varias décadas, animando a sus

seguidores a consumir cierta cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas en cada comida para reducir la inflamación en el organismo, entre otros beneficios para la salud. Tienes que apegarte a una cierta proporción de 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas.

Como parte de la dieta, los carbohidratos deben tener un índice glucémico bajo, lo que significa que hacen que el azúcar se libere lentamente en la sangre para mantenerte satisfecho por más tiempo. La proteína debe ser magra y la grasa debe ser principalmente monoinsaturada.

La Dieta de la Zona está diseñada para reducir la inflamación en el cuerpo, razón por la cual muchas personas aumentan de peso, se enferman y envejecen más rápido. Los defensores de la dieta afirman que una vez que se reduce la inflamación, perderá grasa rápidamente, retrasará el proceso de envejecimiento, reducirá el riesgo de enfermedades crónicas y mejorará el rendimiento.

Cómo seguir la dieta de la zona

La Dieta de la Zona no tiene fases específicas y está diseñada para seguirse durante toda la vida. Hay dos formas de seguir este régimen: el método mano-ojo o utilizando los bloques de alimentos. La mayoría de las personas comienzan con el primero y luego pasan al segundo.

Mujer come un trozo de pizza/PEXELS

El método mano-ojo es la forma más fácil de comenzar la dieta de la zona. Como sugiere el nombre, su mano y su ojo son las únicas herramientas que necesita para comenzar. Sin embargo, también se recomienda usar un reloj para controlar la hora de la comida. Este método usa tu mano varias veces. Así es como determinas el tamaño de tus porciones. Tus cinco dedos te recuerdan que debes comer cinco veces al día y nunca pasar cinco horas sin comer.

Mientras tanto, calcule las porciones de su plato a simple vista. Para preparar una comida dietética, primero debe dividirla en tercios: un tercio de proteína magra del tamaño y grosor de la palma de su mano, dos tercios de carbohidratos de bajo índice glucémico y una pizca de grasa monoinsaturada, como aceite de oliva, aguacate , o almendras.

Los bloques de alimentos te permiten adaptar tu dieta a tu cuerpo calculando cuántos gramos de proteínas, carbohidratos y grasas puedes consumir por día. La cantidad de bloques que debe comer cada día depende de su peso, altura y medidas de cintura y cadera.

Una comida principal como el desayuno, el almuerzo o la cena consta de tres a cinco bloques, mientras que una merienda siempre contiene un bloque. Cada bloque consta de un bloque de proteínas, un bloque de grasas y un bloque de carbohidratos. Un bloque de proteína contiene 7 gramos de proteína, un bloque de carbohidratos contiene 9 gramos de carbohidratos y un bloque de grasa contiene 1,5 gramos de grasa.

Beneficios de la Dieta de la Zona

Seguir la dieta de la zona tiene muchos beneficios. A diferencia de otras dietas, no restringe estrictamente la elección de alimentos, pero desalienta las opciones desfavorables como el azúcar añadido o los alimentos procesados. Esto puede hacerlos más atractivos que otras dietas que luchan con las restricciones dietéticas.

Las opciones de alimentos recomendadas se asemejan mucho a la dieta mediterránea y se ha demostrado que se encuentran entre las mejores para su salud a largo plazo. Además, la Dieta de la Zona te da flexibilidad ya que hay dos métodos para seguirla. El método de bloqueo en particular también puede ayudarte a perder grasa mientras controlas la cantidad de calorías que consumes por día. Se sabe que controlar la ingesta de calorías ayuda a perder peso.

Mujeres en el picnic/PEXELS

Sin embargo, también hay poca evidencia de que la proporción de 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas de la Dieta de la Zona sea la proporción óptima para la pérdida de grasa y los beneficios para la salud. Sin embargo, la dieta promueve hábitos alimenticios saludables que han demostrado tener un impacto positivo en la pérdida de peso a largo plazo.

Al final, lo mejor es elegir la dieta que mejor se adapte a tu estilo de vida, y la verdad es que la Dieta de la Zona es bastante flexible y fácil de seguir. Puede ser ideal para usted si desea una dieta que ofrezca opciones de alimentos similares a la dieta mediterránea pero que le brinde pautas claras a seguir.

Fecha de creación

mayo 2023