El Método de la Zona

La Dieta de la Zona es un concepto nutricional que nos permite alcanzar un óptimo estado de salud y el peso adecuado.

Esta tabla contiene los alimentos de consumo más habituales para ayudarte a elegir tus menús y mantenerte en la Zona.

Para el cálculo de estas necesidades estructuraremos cada comida (3 comidas y 2 tentempiés al día) en bloques, siendo el contenido de un bloque el que se detalla a continuación.

Esquema de un bloque:

1 bloque

40% de hidratos de carbono	30% de proteínas	30% de grasas
1 Línea del grupo azul	1 Línea del grupo rojo	1 Línea del grupo amarillo

Este esquema implica que siempre, en cada comida y tentempié, deben elegirse alimentos de cada uno de los grupos (azul, rojo y amarillo) en la proporción 1:1:1.

Ejemplo: un bloque sería 1 kiwi (1 línea del grupo azul), 30 gr de jamón serrano (1 línea del grupo rojo) y una nuez (1 línea del grupo amarillo).

Uso práctico de la tabla

La unidad de medida de la Dieta de la Zona es el BLOQUE, de manera que:

- Una **mujer tipo** distribuiría los 11 bloques a lo largo del día de la siguiente manera:

Desayuno:	3 bloques
Media mañana:	1 bloque
Comida:	3 bloques
Media tarde:	1 bloque
Cena:	3 bloques

- Un **hombre tipo** distribuiría los 14 bloques a lo largo del día de la siguiente manera:

Desayuno:	4 bloques
Media mañana:	1 bloque
Comida:	4 bloques
Media tarde:	1 bloque
Cena:	4 bloques

Ejemplo práctico: para la comida o la cena de 3 bloques deberían elegirse de la tabla 3 líneas del grupo azul (hidratos de carbono), 3 líneas del grupo rojo (proteínas) y 3 líneas del grupo amarillo (grasas):

- 4 tazas de judías verdes (2 líneas del grupo azul).
- 90 gr de ternera (3 líneas del grupo rojo).
- 3 cucharaditas de aceite de oliva virgen (3 líneas del grupo amarillo).
- 1 manzana pequeña (1 línea del grupo azul).

Opciones Enerzona

Los productos EnerZona tienen la ventaja de que son **BLOQUES** completos, siempre contienen los tres grupos de nutrientes en la proporción 40-30-30 (colores azul, rojo y amarillo en la tabla).
Son ideales para tomar a media mañana o a media tarde, cuando no hay tiempo para preparar una comida más elaborada, para tomar en cualquier lugar y situación.
Los productos EnerZona son variados, sabrosos y equilibrados, con ingredientes de primera calidad.

1 BLOQUE

(Ideal para tomar a media mañana o media tarde o para acompañar a un desayuno).

- Snack dulce =1 bloque
- Tentempié salado =1 bloque
- 4 Galletas EnerZona =1 bloque
- 1 Bolsita de Minirock =1 bloque
- 1 Bolsita de chips =1 bloque

2 BLOQUES

(Ideal para acompañar un desayuno, una comida o una cena).

- 6 cucharadas de muesli =2 bloques
- 1 Instant Meal (disuelto en agua) =2 bloques
- 8 Galletas EnerZona =2 bloques
- 1 sobre Crema de Verduras o Setas=2 bloques

3 BLOQUES

- 1 Instant Meal (disuelto en leche semidesnatada) =3 bloques
- 12 Galletas EnerZona =3 bloques

Pautas alimenticias a seguir

1. El cálculo de las necesidades nutricionales debe ser individualizado en función del sexo, la actividad física y las características antropométricas.
2. Como regla general, la mayoría de las mujeres deben consumir al día una dieta de 11 bloques (mínimo) y la mayoría de los hombres una dieta de 14 bloques (mínimo).
3. Se deben hacer 5 comidas al día: 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 tentempiés (uno a media mañana y otro a media tarde).
4. No deben pasar más de 4-5 horas entre comida y comida.
5. Completa tu alimentación con **Enerzona Omega 3 RX** y conseguirás tu estado de salud óptimo.

Productos EnerZona

Instant Meal 40-30-30

Disuelto en agua **= 2 bloques**
Disuelto en leche semidesnatada **= 3 bloques**

Snack 40-30-30

1 snack **= 1 bloque**

Muesli 40-30-30

6 cucharadas **= 2 bloques**

EnerZona Chips Soja 40-30-30

1 Bolsita de chips **= 1 bloque**

EnerZonaTentempié Salado 40-30-30

1 tentempié **= 1 bloque**

EnerZona Galletas 40-30-30

4 galletas EnerZona **= 1 bloque**

EnerZona Cremas 40-30-30

Crema Verduras

1 Sobre **= 2 bloques**

Crema Setas

EnerZona Minirock

1 bolsita **= 1 bloque**

EnerZona Complemento Protéico 90%

EnerZona Omega 3 RX

Distribuido por:

Laboratorios Farmacéuticos ROVI, S.A.

Teléfono gratuito para más información: 900 807 411
www.enerzona.net

RENE-06-13/008

Alimentos de consumo frecuente

Tabla para estar en ZONA