

**DIETA ZEN. ¿QUÉ ES?** Entre las dietas, más o menos exóticas, que se ofrecen como panaceas para todo tipo de alteraciones y enfermedades se encuentra la llamada macrobiótica Zen, derivada de la filosofía budista Zen, consistente en una forma extrema de vegetarianismo, adoptada por seguidores que creen en una alimentación natural y biológica. En esa dieta, los alimentos Ying son pasivos y los Yang activos, debiéndose buscar el equilibrio Ying-Yang, a través de una serie sucesiva de diez dietas. Las cinco primeras van decreciendo paulatinamente en contenidos de origen animal. Las otras cinco, exclusivamente vegetarianas, van creciendo en contenido en cereales, todo ello acompañado de una reducción en el agua de la bebida.