

A top-down view of several lemon slices and a few black seeds scattered on a light blue background.

AYUNO INTERMITENTE

**La Guía Completa para Principiantes para
Bajar de Peso con el Ayuno Intermitente**

¡Resuelve tus problemas de peso y revierte
enfermedades crónicas mientras disfrutas los
alimentos que amas!



JASON LEGG

Ayuno Intermitente

La Guía Completa Para Principiantes Para Bajar De Peso Con El Ayuno Intermitente

¡Resuelve tus problemas de peso y revierte enfermedades crónicas
mientras disfrutas los alimentos que amas!

Jason Legg

Table of Contents

[Introducción](#)

[Capítulo 1: ¿Qué es el ayuno intermitente?](#)

[Capítulo 2: Los tipos de ayuno intermitente](#)

[Capítulo 3: Los fundamentos del ayuno intermitente](#)

[Capítulo 4: ¿Cómo superar cualquier obstáculo?](#)

[Capítulo 5: Consejos y trucos para el ayuno intermitente](#)

[Conclusión](#)

Jason Legg © Copyright 2018 - Todos los derechos reservados.

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin el permiso directo por escrito del autor o del editor.

Bajo ninguna circunstancia se culpará o se responsabilizará legalmente al editor o al autor por daños, reparaciones o pérdidas monetarias debidas a la información contenida en este libro, ya sea directa o indirectamente.

Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es solo para uso personal. Queda prohibido enmendar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear cualquier parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada y confiable. Ninguna garantía de ningún tipo está declarada o implícita. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro ha sido derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de cualquier pérdida, directa o indirecta, en que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento. Esto incluye, pero no se limita a, errores, omisiones o inexactitudes.

Introducción

¡Psst! ¡Sí, tú!

Reconozcámoslo, buscas estrategias para bajar de peso y por alguna casualidad te encontraste con esto. Primero, me gustaría darte una cálida bienvenida al dominio del ayuno intermitente. Estoy absolutamente contento de saber que obtendrás muchísimo valor, así como consejos prácticos con los que puedes comenzar y lograr un progreso significativo en el camino hacia la pérdida de peso.

De ninguna manera soy la autoridad final sobre el ayuno intermitente, y me gustaría decir que la razón por la que me sentí obligado a compartir lo que sé sobre este tema es que el ayuno intermitente literalmente me salvó la vida.

Sí. Puedes llamarlo un reembolso de la deuda kármica o como tú quieras, porque este libro, como una obra de amor, es el resultado final de una profunda organización de lo que sé sobre el ayuno intermitente.

Para abreviar una larga historia, el ayuno intermitente fue mi única opción cuando me diagnosticaron todo tipo de enfermedades y síndromes. Todo me llegó de golpe. El síndrome metabólico hizo su debut en mi vida sin previo aviso, aunque en realidad debí haber puesto atención a mi abultada cintura. La diabetes vino aproximadamente un mes después y, para colmo, un paro cardíaco menor fue el momento culminante de esa edad oscura. El consejo del médico fue un estricto compendio de medicamentos y una invitación a no dejar de tomar cada pastilla ni un solo día. Por supuesto, me dieron una receta estándar para la dieta, es decir, alimentos bajos en grasas y en calorías para controlar el aumento de peso.

No funcionó... y entré en pánico.

Comencé a dejar de lado la habitual fe ciega que tenía en la ciencia médica moderna y me aventuré en el mundo de la pérdida natural de peso para solucionar mis problemas. Encontré todo tipo de dietas y, créelo o no, una

vez bebí aceite de oliva durante cinco días seguidos. Fue desagradable. Finalmente, y por casualidad, conocí el concepto del ayuno intermitente cuando uno de mis vecinos simplemente mencionó el tema de forma casual cuando estábamos teniendo una de nuestras conversaciones ocasionales. No imaginaba que me sumergiría en esta aventura y que volvería a ser bendecido con una gran salud y un cuerpo que no dependería otra vez de la medicación externa para su correcto funcionamiento.

El ayuno intermitente es un tema que ha recibido mucha atención en los últimos tiempos. Las personas que han hecho ayunos han logrado resultados fantásticos en cuanto a su salud y peso. Los fenómenos del ayuno intermitente no son de ninguna manera una moda pasajera. El ayuno se ha practicado durante siglos y es considerado por muchas tribus antiguas como un medio de supervivencia, sacrificio, poder curativo y limpieza espiritual. El ayuno intermitente no es de ninguna manera un nuevo plan de alimentación que debes probar durante las próximas semanas. El ayuno intermitente es una forma de vida.

Este libro explora los diferentes temas que rodean el ayuno intermitente, como los diversos métodos de ayuno intermitente y la multitud de beneficios que se han descubierto a través de numerosos estudios e investigaciones. También hay algunos consejos útiles sobre cómo llevar a cabo el ayuno, así como el tipo de comida que puedes preparar y comer mientras practicas el ayuno intermitente. Las personas que practican el ayuno intermitente hoy en día se benefician en lo que respecta a la pérdida de peso y la salud física. Los estudios también han encontrado un progreso significativo relacionado con la mejora de otros factores útiles para la salud, como la inflamación, la creación de células cerebrales, el aumento de los niveles de energía y el estado mental. El ayuno intermitente también estimula de forma natural el estado de cetosis que quema la grasa del cuerpo, lo que ayuda a aquellos que ayunan a eliminar la grasa del vientre.

Además de los diversos beneficios para la salud asociados con el ayuno intermitente, también tienes que probar el ayuno por otras razones. Una de ellas es la conveniencia de no tener que comer tantas comidas como lo harías normalmente. El ayuno intermitente te permite omitir comidas, lo que significa que podrás ahorrar en el tiempo y el costo de la preparación de los

alimentos. Además del ahorro de tiempo y costos, también comerás mucho menos de lo que comías antes, sin sentir esos dolores que provoca el hambre. Esto te permitirá controlar automáticamente la ingesta de calorías al seguir un simple horario de comidas orientado por el ayuno intermitente.

Este libro incluye detalles específicos sobre todos estos beneficios y sobre cómo puedes implementar el ayuno intermitente para disfrutar de estos beneficios. El ayuno ayudará a mejorar drásticamente tu vida de una manera saludable. Además, es una excelente opción como estilo de vida y, de hecho, es el camino a seguir.

¡Nos vemos en el nirvana del ayuno! ¡Ah, disfruta de la pérdida de peso, mejora tu salud y perfecciona tu estilo de vida por completo mientras estás ahí!

Capítulo 1: ¿Qué es el ayuno intermitente?

¿Por qué nuestra dieta moderna es un problema ?

Se estima que más de un tercio de los adultos en los Estados Unidos son obesos. Esto equivale a más de 78 millones de personas que sufren de obesidad. La mayoría de las personas pueden tomar la obesidad a la ligera, pero la obesidad puede aumentar el riesgo de una persona de padecer ciertas afecciones médicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Las posibilidades de tener un derrame cerebral aumentan en individuos obesos. Otra estadística alarmante sobre la obesidad es que es una de las principales causas de muerte prevenible en los Estados Unidos.

Si analizamos las últimas décadas, podemos encontrar una relación entre el aumento de la obesidad y la forma en que nuestras dietas han cambiado. No solo comemos principalmente alimentos procesados, a menudo fritos, sino que también consumimos cantidades mayores de lo que solíamos comer. La ingesta calórica total entre individuos ha aumentado en 400 calorías por día. La conveniencia y la disponibilidad de comida chatarra barata han hecho que sea más fácil comer este tipo de alimentos. Sin embargo, la mayoría de las personas pasan por alto las desventajas de esta dieta moderna.

La comida que ingerimos hoy es drásticamente diferente de la comida que se consumió hace más de 40 años. La mayor parte de la comida era fresca, y en parte se cultivaba en casa. Aunque en aquel entonces había muchos restaurantes y establecimientos de comida rápida, la gente prefería comer buena comida fresca en casa. En contraste, la mayoría de los alimentos de hoy en día se procesan de alguna manera, incluso los alimentos que cocinas en casa.

El tipo de alimento que consumimos hoy está lleno de aditivos, grasas trans, colorantes y otros químicos e ingredientes diversos que no estaban presentes en los alimentos hace unas décadas. Uno de los aumentos más significativos en nuestra dieta moderna es el consumo de azúcar. La gente en Estados Unidos consume 22 cucharaditas de azúcar en promedio por día. Eso representa el 25 por ciento de la ingesta calórica diaria de una persona. Si comparas estas estadísticas con cifras anteriores, entonces la ingesta de azúcar de hoy ha aumentado un 20 por ciento desde los años setenta.

La gente hoy en día obviamente no consume 22 cucharaditas de azúcar reales. El azúcar que consumimos generalmente se encuentra en jugos, postres y salsas. Esta fructosa procesada también está presente en los alimentos que se anuncian como comidas saludables. Debido a esto, muchos padres dan inadvertidamente a sus hijos alimentos con alto contenido de azúcar.

Otro contribuyente significativo al consumo de azúcar es la soda y las bebidas de jugo de frutas. Las bebidas como las gaseosas contienen grandes cantidades de azúcar y generalmente se consideran una de las peores fuentes de azúcar. Muchas personas que saben esto tienden a elegir una supuesta alternativa más saludable al pedir jugo en lugar de soda. La verdad es que el jugo contiene una cantidad muy similar de azúcar en comparación con las gaseosas. Además, lo has adivinado, el consumo de refrescos y jugos también ha aumentado dramáticamente desde la década de 1970.

Las bebidas gaseosas aumentaron en popularidad a un ritmo acelerado en las últimas décadas, alcanzando su punto máximo alrededor del año 2002. El interés en los refrescos ha disminuido ligeramente desde entonces. Sin embargo, el jugo de frutas ha visto un aumento considerable en su popularidad desde finales de los años noventa y continúa creciendo en popularidad en comparación con la disminución en la popularidad de los refrescos. La gente parece tener la impresión general de que el jugo es mucho mejor que los refrescos, pero esto es falso.

Si alguna vez pensaste en eliminar una única cosa de la dieta moderna para ser más saludable, la clave es reducir el azúcar.

La comida que consumimos hoy

El tipo de grasas que consumimos también ha cambiado con los años. El consenso principal con respecto a las grasas animales y otras grasas saturadas es que pueden ser peligrosas para ti porque son una causa probable de enfermedad cardíaca. Sin embargo, los aceites vegetales procesados, como el aceite de maíz y el aceite de canola, son tan peligrosos que los estudios recientes han demostrado que estos aceites de cocina diarios pueden causar desequilibrios hormonales y cambios metabólicos en el cuerpo de una persona.

El uso constante de estos aceites también ha contribuido al problema actual de la obesidad. Lo mismo puede decirse de las grasas trans, que se encuentran en cada comida sabrosa en nuestra dieta moderna. Los estudios han demostrado que las grasas trans, una forma de grasas poliinsaturadas, aumentan el colesterol malo LDL mientras que no aumentan el colesterol bueno HDL. Los estudios demuestran que nuestro uso de aceite vegetal ha aumentado significativamente desde la década de 1960.

También hay estudios actuales que se centran en la relación entre las grasas trans y la resistencia a la insulina, que impulsa la diabetes tipo 2. La triste verdad es que, hoy en día, muchas personas han reemplazado la mantequilla saludable para el corazón con margarina que está llena de grasas trans.

Algunos de los tipos de alimentos que se sabe que incluyen grasas trans son:

- Chocolate
- Margarina
- Helado
- Hamburguesas
- Galletas
- Pasteles
- Cereales
- Pan
- Papas fritas

- Pizza
- Pollo frito
- Pastelillos

A pesar de que el consumo de grasas trans se ha regulado en los últimos años, todavía consumimos demasiadas grasas de este tipo. El consumo de comidas rápidas en los Estados Unidos ha aumentado constantemente a un ritmo espectacular desde finales de los años sesenta. Una gran razón para esto es que nuestros alimentos de hoy en día se procesan como comida rápida. Nos gusta la conveniencia de los alimentos que se cocinan rápido y están disponibles para comer en cualquier momento. No es necesario preparar un buen desayuno en casa cuando puedes ir a comprar una hamburguesa en tu auto y comer en el camino al trabajo. De esta manera, puedes obtener una media hora adicional de trabajo en la oficina.

Esta es la solución perfecta para personas productivas. Desafortunadamente, estos alimentos están cargados de grasas trans. Incluso solo tomar bocadillos de una gasolinera nos afecta. Hacemos esto para evitar el hambre durante nuestro viaje del trabajo al hogar, en lugar de simplemente esperar para llegar a casa y comer algo saludable. Estos alimentos procesados innecesarios son parte de la causa de nuestra terrible dieta moderna.

La dieta moderna es la razón principal detrás de la obesidad y por ello las personas se enferman más que antes. Cada vez más personas comienzan a adoptar la dieta moderna y abandonan los alimentos tradicionales en favor de alternativas procesadas. Los alimentos procesados son altos en azúcar, aceite vegetal y harina refinada. Por otro lado, los huevos son considerados como uno de los alimentos más nutritivos que existen. Sin embargo, nuestro consumo de huevos también ha disminuido gradualmente.

Los huevos tienen un alto contenido de colesterol, pero no aumentan el colesterol malo en la sangre. Sin embargo, las personas todavía creen que los huevos pueden causar un impacto negativo en su colesterol. Debido a esto, comenzaron a consumir menos huevos a lo largo de los años. Hoy en día, los nuevos estudios y las dietas aceptan mejor los huevos y en realidad promueven el consumo del huevo.

La historia del ayuno intermitente

Está claro que el ayuno intermitente se ha convertido en una especie de estrategia popular hoy en día. Aparte de los excelentes resultados de pérdida de peso, una de las razones principales para el ayuno son los beneficios de salud que uno puede disfrutar. Estos son algunos de los elementos que han provocado que el ayuno intermitente reciba mucha atención e interés. Cuando las personas buscan el ayuno intermitente, una de las primeras cosas que investigan es el origen real del ayuno intermitente.

Sí, es probable que hayas escuchado recientemente sobre el ayuno intermitente, pero la verdad es que ha existido desde tiempos antiguos. En la época en que nuestros antepasados eran cazadores-recolectores, las personas solían ayunar por largos períodos entre las comidas. Hacían esto porque la comida en ese entonces no estaba disponible tan fácilmente como hoy.

La gente solía buscar comida durante días hasta que lograban matar algún animal. La comida que las personas recolectaban durante una cacería se compartía durante un período de unos pocos días entre todos los miembros de la tribu. Era común que las personas no encontraran nada durante un día entero cuando salían de caza. Estas personas tenían que conformarse y esperar que el próximo día fuera mucho más productivo para la caza. Si no encontraban nada para cazar, buscaban frutos secos y semillas que podían ayudarles a sostenerse durante sus agotadoras sesiones de caza.

Es posible que nuestros antepasados se hayan visto obligados a ayunar debido a su situación con respecto a los alimentos, pero, a través del ayuno, pudieron hacer frente a la falta de alimentos disponibles. La mayoría de las veces, estas personas se las arreglaron perfectamente bien con su ayuno, ya que sus cuerpos se habían adaptado a ese patrón de alimentación. Su patrón de alimentación ayudó a aumentar la oxidación de la grasa al tiempo que reducía el peso corporal y aceleraba la pérdida de grasa.

Estos son algunos de los beneficios que surgen del ayuno intermitente. Nuestros antepasados no ayunaron principalmente debido a estos beneficios,

sino simplemente lo hicieron como una forma de supervivencia. Si el ayuno se puede ver como un medio principal de supervivencia, entonces podemos entender lo beneficioso que puede ser. Por otra parte, algo importante sobre el ayuno es el banquete. Lo que comes cuando finalmente te alimentas es vital para determinar la efectividad de tu ayuno.

Nuestros antepasados se aseguraron de no exagerar a la hora de comer. Comían racionalmente, para tener suficiente comida para todos, así como para conservar la comida por períodos más prolongados. Ellos comieron lo suficiente para sobrevivir. Solo dos comidas al día eran más que suficientes para que se mantuvieran sanos y alimentados. Esto significó que estas personas comieron lo necesario para permitir que sus cuerpos almacenaran la cantidad correcta de grasa que se usaría como fuente de energía en los próximos días.

Esta forma de comer puede parecer irregular en la era actual, pero era como solíamos comer y como nuestro cuerpo está diseñado para consumir alimentos. Se considera una de las mejores maneras de ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse en forma, lo cual es clave para nuestra salud y bienestar. Comer solo cuando es necesario es el camino a seguir.

Comer en exceso se considera incorrecto y antinatural. El consumo de grandes cantidades de alimentos produce un exceso de grasa en el cuerpo, lo que conduce a un estilo de vida poco saludable. Tener sobrepeso y ser poco saludable también puede hacer que una persona desarrolle diversas enfermedades. Se sabe que nuestros antepasados fueron mucho más fuertes que nosotros. La mayoría de la gente en ese entonces tenía huesos más fuertes incluso que nuestros atletas olímpicos modernos. Nuestros ancestros lograron sus excelentes condiciones físicas mientras ayunaban por largos períodos de tiempo.

Otras civilizaciones antiguas, como los griegos y los egipcios, practicaban patrones de alimentación similares a los del ayuno intermitente. Soportaron el hambre voluntaria con la esperanza de permitir que sus cuerpos se recuperaran de una enfermedad. También comprendieron los beneficios del ayuno y realizaron ayunos regulares para que pudieran disfrutar de esos beneficios.

Los antiguos griegos y egipcios también usaban el ayuno intermitente como un medio para fortalecer el cuerpo. Estas civilizaciones entendieron que cuando una persona practica un ayuno intermitente, se pone más alerta y concentrada. Esto se debe a que el cuerpo de una persona en ayunas puede liberar una mayor cantidad de norepinefrina, una sustancia química que funciona en el cerebro como una hormona y un neurotransmisor.

El ayuno en la Edad Media

El ayuno intermitente continuó siendo parte de muchas civilizaciones durante años. Incluso logró propagarse a otras partes del mundo. El ayuno intermitente se hizo popular durante la Edad Media ya que las personas participaron en ayunos por diversas razones, principalmente para obtener los beneficios asociados con el ayuno. Las iglesias ortodoxas orientales y católicas romanas en ese momento tenían una influencia significativa en las dietas de las personas de la Edad Media.

La iglesia prohibió la carne y otros productos de origen animal en varias ocasiones a lo largo del año. Un ejemplo de un evento específico cuando la carne estaba prohibida es la Cuaresma, un período anterior a la Pascua. La Cuaresma era una ocasión en la que las personas debían ayunar durante 40 días. Esto representaba simbólicamente el ayuno que hizo Cristo cuando pasó 40 días en el desierto. Aparte de la Cuaresma, la mayoría de las iglesias también aconsejaban que las personas alternaran entre ayuno y banquetes.

Uno de los momentos más populares para ayunar era los viernes. La mayoría de las iglesias cristianas vieron el ayuno como un medio para degradar el cuerpo y refrescar el alma. El ayuno también sirvió como un recordatorio de la humanidad de Cristo. Poder ayunar significaba que tú y tu cuerpo soportaban la abstinencia y el autocontrol.

El ayuno en las religiones

A lo largo de la historia, diferentes religiones también han practicado el ayuno intermitente. Estas religiones han ayunado durante siglos. En el judaísmo, hay varios días en el año que están reservados para el ayuno. Yom Kippur, el Día de la Expiación, es el ayuno completo más conocido, ya que es un ayuno que se menciona en la Torá. El propósito del ayuno es “afligir tu alma”. Esto puede verse como una forma de arrepentimiento. La duración real del ayuno es de 25 horas y comienza la noche anterior a Yom Kippur y termina después del anochecer del día de Yom Kippur.

Se aplican reglas estrictas al ayuno en Yom Kippur. No se permite comida, ni siquiera agua. Solo los ancianos, los enfermos y las embarazadas están exentos del ayuno. Además de Yom Kippur, hay más días festivos y eventos distribuidos durante el año que están asociados con el ayuno. Las personas también pueden participar en un ayuno privado si así lo desean, siempre y cuando practiquen el ayuno dentro del conjunto de reglas.

En el Islam, los musulmanes también practican el ayuno durante el mes del Ramadán. Comienzan su ayuno temprano en la mañana, justo antes del amanecer, (o antes de su oración de la mañana) y terminan su ayuno en la noche, durante el atardecer. Todos los musulmanes deben participar en este ayuno obligatorio durante los 30 días que dura el Ramadán hasta el día de Eid al-Fitr. El ayuno prohíbe todo tipo de comidas y bebidas. Los musulmanes no pueden comer nada, ni siquiera pueden beber agua.

Hay varias razones detrás del ayuno en el mes del Ramadán. El Ramadán es visto como un mes sagrado en el cual el diablo deja de existir. Es un mes en el que se alienta a los musulmanes a practicar tantas buenas obras como sea posible. Una de esas buenas acciones es el acto de realizar la oración de Taraweeh en la noche. El ayuno es otra buena acción y se considera una forma de abstinencia y sacrificio. También se ve como un medio para limpiar el cuerpo de cualquier dispositivo externo y toxinas. El ayuno y la oración durante el Ramadán son la forma en que los musulmanes limpian sus cuerpos y sus almas.

La ciencia del ayuno intermitente

Tiene sentido para nosotros practicar el ayuno intermitente como lo hicieron nuestros antepasados durante siglos. Algunas de las razones por las que participaron en los ayunos fueron la supervivencia y los beneficios para la salud. Nuestros antepasados cazadores-recolectores también recurrieron al ayuno intermitente para poder lidiar con los períodos de hambruna. Existe un argumento común que tiene un sentido evolutivo: si nosotros también queremos realizar ayunos similares, podemos hacerlo porque nuestros cuerpos están diseñados para lidiar con esos hábitos alimenticios.

En este momento, existe una gran cantidad de investigaciones que muestran los beneficios para la salud del ayuno intermitente, es bueno tanto para la mente como para el cuerpo. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones se han realizado en animales y no en humanos. Esta es la razón por la que las personas solicitan más investigación y monitoreo de las personas que actualmente practican el ayuno intermitente. La investigación actualmente disponible muestra que el ayuno ayuda a mejorar los biomarcadores de enfermedades, preserva las funciones de aprendizaje y memoria, y reduce el estrés oxidativo.

Estos hallazgos fueron revelados por Mark Mattson, investigador principal del Instituto Nacional del Envejecimiento, una división de los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos. Mattson realizó estudios centrados en los beneficios para la salud del ayuno intermitente en el sistema cardiovascular y el cerebro dentro de los roedores. En sus estudios, Mattson desarrolló varias teorías acerca de por qué el ayuno proporciona beneficios fisiológicos.

Una teoría interesante es que, durante el período de ayuno, nuestras células se encuentran bajo un leve estrés. De esta forma, nuestras células responden para adaptarse a ese estrés. Al mejorar su capacidad para lidiar con el estrés, nuestras células logran adaptarse para mejorar y resistir las enfermedades con mayor eficacia. El estrés que nuestras células pueden sufrir durante el ayuno suena negativo, pero este tipo de estrés puede ser comparable al estrés que

nuestro cuerpo experimenta durante las sesiones de entrenamiento intenso en el gimnasio u otro ejercicio vigoroso.

Este tipo de ejercicios de alta intensidad colocan altos niveles de estrés en los músculos y el sistema cardiovascular. Si pasas la cantidad correcta de tiempo permitiendo que tu cuerpo se recupere después, entonces tu cuerpo se volverá más fuerte con el tiempo. Mattson dice que existe una similitud entre cómo nuestras células responden al estrés del ejercicio y cómo nuestras células responden al ayuno intermitente.

Mattson ha colaborado en un estudio específico en el que adultos con sobrepeso y asma moderada consumieron solo el 20 por ciento de su ingesta calórica diaria en días alternos. Esto significaba que los sujetos realizarían un ayuno en un día, luego comerían normalmente al día siguiente, después volverían a ayunar al día siguiente, y así sucesivamente. Los hallazgos fueron que aquellos que se adhirieron a la dieta lograron perder el nueve por ciento de su peso corporal inicial en el transcurso de ocho semanas. Mattson también encontró una disminución en el estrés y la inflamación, con una mejoría de los síntomas relacionados con el asma y la salud en general.

En otros estudios, Mattson también exploró los efectos del ayuno intermitente y la restricción de energía en la pérdida de peso y otros biomarcadores entre las mujeres jóvenes con sobrepeso. Estos biomarcadores incluían afecciones como la diabetes, el cáncer de mama y la enfermedad cardiovascular. Los hallazgos fueron que la restricción intermitente fue tan efectiva como una restricción dietética continua para mejorar la pérdida de peso. Los resultados fueron igual de positivos hacia la sensibilidad a la insulina y otros biomarcadores de salud.

Cetosis

Mattson también realizó estudios para averiguar cómo se relaciona el ayuno con las neuronas. Encontró que si no comes entre 10 y 16 horas, tu cuerpo comenzará a utilizar sus reservas de grasa para obtener energía. Cuando esto sucede, los ácidos grasos conocidos como cetonas se liberan en el torrente sanguíneo. Se ha demostrado que este proceso protege la memoria y la funcionalidad, además de ralentizar los procesos que derivan en enfermedades en el cerebro.

El ayuno continuo con una dieta baja en carbohidratos permite que tu cuerpo ingrese al estado de cetosis. La cetosis ocurre cuando tu cuerpo cambia de su fuente de energía primaria, la glucosa, a otra fuente de energía, conocida como cetonas. Como se mencionó anteriormente, las cetonas se producen a partir de las reservas de grasa en nuestro cuerpo. Cuando nuestro cuerpo se queda sin glucosa (o azúcar en la sangre), que proviene principalmente de los carbohidratos que comemos, entonces dependerá de las cetonas para obtener energía.

El consenso es que cuando el cuerpo de una persona está en cetosis, entonces él o ella tendrá que quemar grasas más rápido para generar constantemente las cetonas necesarias para producir la energía que necesita. Si deseas alcanzar un estado de cetosis, tendrás que obligar a tu cuerpo a no producir más glucosa. Una forma de hacer esto es simplemente con un recorte de carbohidratos. Las dietas bajas en carbohidratos, como la dieta cetogénica, promueven el estado de la cetosis al reducir la ingesta diaria de carbohidratos a solo el cinco por ciento, en general, y aumentar la ingesta de grasas al 75 por ciento.

La dieta cetogénica permite tener pocos carbohidratos al día con un mayor consumo de grasas. Esto significa que tu cuerpo no tendrá más carbohidratos para convertirlos en glucosa y obtener energía. En su lugar, tu cuerpo dependerá de las grasas que consume. De esta manera, tu cuerpo permanecerá en el estado de cetosis que quema grasa. Otra forma de lograr la cetosis es a través del ayuno intermitente.

El ayuno durante largos períodos de tiempo significa que tu cuerpo se quedará sin su fuente de energía predeterminada, que es la glucosa. Esto significa que mientras tú ayunas, es posible que tu cuerpo haga la transición para quemar el exceso de grasa como combustible. Muchas personas que practican la dieta cetogénica a diario también se someten a un ayuno intermitente. La razón de esto es que ambos promueven muy bien el estado de cetosis que quema la grasa.

Es importante recordar que tu cuerpo no simplemente cambia a cetosis después de un solo día de ayuno. El proceso es largo y puede durar hasta siete días. En ese tiempo, habrás tenido que observar la cantidad de carbohidratos que ingieres, porque se convierten en glucosa, mientras consumes la cantidad correcta de grasas que se convertirán en cetonas, para mantenerte en forma. Ingerir grandes cantidades de proteínas, en lugar de grasas, no funcionará, ya que nuestros cuerpos también convertirán el exceso de proteínas en glucosa.

¿Por qué quieres ayunar?

La razón más común por la que una persona quiere ayunar es para perder peso. Si tienes problemas con el peso o deseas mejorar tu figura para que te entre ese hermoso vestido, entonces implementar el ayuno intermitente en tu vida con éxito puede ser una forma de lograr lo que te propones. Sin embargo, la pérdida de peso no es la única razón por la que debes practicar el ayuno. Hay muchas otras razones de salud por las que debes ayunar. Estos son posiblemente algunos de los beneficios que disfrutaron nuestros antepasados cuando realizaron sus ayunos periódicos.

Otra razón excelente por la que debes ayunar es que el ayuno intermitente es un método natural de restricción de calorías. Notarás que tu ingesta de calorías bajará automáticamente cuando comiences a ayunar, siempre y cuando no exageres en tus comidas durante tu ventana de alimentación. Echemos un vistazo más profundo a los beneficios detrás del ayuno intermitente.

Los beneficios del ayuno

En los últimos tiempos, las personas han comenzado a darse cuenta de que hay muchos beneficios que se pueden disfrutar al poner en práctica el ayuno intermitente. Algunos de los beneficios incluyen restricciones generales de alimentos y calorías que pueden ayudar a promover la pérdida de peso, así como crear oportunidades para saltar algunas comidas. No tener que cocinar comidas individuales a diario puede ser equivalente a un menor esfuerzo en la preparación de las comidas, así como a ahorrar tiempo y dinero.

Si planeas saltarte el desayuno por completo a diario, puedes ahorrar en los gastos relacionados con tu primera comida de la mañana. También significa que ya no necesitas levantarte más temprano para preparar tu desayuno por las mañanas antes de irte a trabajar. Ahora puedes asignar tiempo en la mañana para otras actividades. Además del ahorro de tiempo y dinero, hay algunos otros beneficios que puedes disfrutar mientras realizas el ayuno intermitente.

Pérdida de peso

La mayoría de las personas que realizan el ayuno intermitente hoy lo hacen para bajar de peso. Si se realiza correctamente, el ayuno intermitente te permitirá comer menos comidas al día. Esto reducirá tu ingesta calórica total. Aparte de esto, el ayuno intermitente mejora la función hormonal y facilita la pérdida de peso. Esto se logra por los niveles más altos de hormona de crecimiento, niveles más bajos de insulina y mayores cantidades de norepinefrina. Estos son los factores definitorios que ayudan al cuerpo a descomponer la grasa corporal para usarla como energía.

Debido a esto, el ayuno a corto plazo aumentará tu tasa metabólica hasta en un 14 por ciento. Eso significa que podrás quemar incluso más calorías diariamente. Entonces, si tú eres alguien que presta mucha atención a las calorías, el ayuno intermitente te tiene cubierto en ambos lados. Esto se debe a que el ayuno intermitente te obligará a consumir menos calorías mientras aumentas tu tasa metabólica, lo que te ayudará a quemar esas calorías más

rápido.

Las investigaciones han demostrado que el ayuno intermitente durante un período de 3 a 24 semanas hace que las personas pierdan entre el 3 y el 8 por ciento de su peso. Las personas también lograron perder entre 4 y 7 por ciento de la circunferencia de su cintura, lo que significa que lograron perder mucha grasa abdominal. Este es un beneficio masivo ya que la grasa abdominal se considera grasa dañina en la cavidad abdominal que puede causar enfermedades. Los estudios también han demostrado que el ayuno intermitente no hará que pierdas tanta masa muscular como lo harías con una restricción calórica continua.

Fitness

Hay muchas personas que evitan el ayuno intermitente porque creen que hará que su condición física se deteriore. Esto no es necesariamente cierto para las personas que practican el ayuno intermitente, los estudios han demostrado que el ayuno no afecta negativamente a las personas que realizan actividades físicas regulares, especialmente si reducen sus carbohidratos a medida que ayunan y están en un estado de cetosis. Los estudios han demostrado que el entrenamiento físico durante el ayuno puede conducir a mayores adaptaciones metabólicas.

Las adaptaciones metabólicas significan que tu rendimiento puede aumentar a largo plazo. Practicar cualquier entrenamiento físico durante el ayuno también puede mejorar la respuesta de tu cuerpo a las comidas posteriores al entrenamiento. El consumo de comida adecuada antes de tu entrenamiento durante tus períodos de alimentación hará que tu cuerpo absorba los nutrientes aún más rápido. Esto puede conducir a mejores resultados. Si consumes los nutrientes correctos, entrenas de la manera apropiada y te adhieres a los ayunos regulares, entonces es posible que obtengas una buena ganancia muscular.

Reduce la inflamación

La inflamación excesiva en nuestros cuerpos puede llevar a muchas otras

enfermedades crónicas como la demencia, el Alzheimer, la diabetes y más. La inflamación ocurre en nuestros cuerpos cuando los glóbulos blancos, y todas las otras sustancias que producen, comienzan a protegernos de bacterias y virus dañinos. Este tipo de inflamación es necesaria para descartar cualquier bacteria dañina. Sin embargo, las enfermedades, como la artritis, desencadenan la misma respuesta inflamatoria incluso cuando no existe una amenaza. Estas enfermedades autoinmunes obligan al sistema inmunológico del cuerpo a causar daño a sus tejidos como si intentara proteger al cuerpo de un virus.

El ayuno intermitente promueve la autofagia, un proceso en el cual el cuerpo destruye sus células viejas o dañadas. Matar células viejas puede sonar como una idea terrible. Sin embargo, puede verse como una forma de eliminar la suciedad vieja y no deseada de tu cuerpo. Es un método simple para que el cuerpo se limpie y se repare. Las células viejas y dañadas pueden crear inflamación. Como el ayuno intermitente estimula la autofagia, es posible reducir la inflamación en tu cuerpo durante el ayuno.

Cuando una persona ayuna, su cuerpo utiliza todas sus reservas de azúcar en la sangre porque no hay alimentos que entren al cuerpo. Su cuerpo tendrá que aprovechar la grasa para obtener combustible. Cuando esto sucede, las reservas de grasa en el cuerpo se descomponen en cetonas. Algunas cetonas, como el hidroxibutirato, bloquean parte del sistema inmunitario responsable de la regulación de los trastornos inflamatorios, como la artritis y el Alzheimer.

Cuando el cuerpo de una persona se vuelve resistente a la insulina, la insulina y la glucosa se acumulan en la sangre, lo que luego crea una inflamación. Se sabe que el ayuno ayuda a resolver la resistencia a la insulina. Cuando una persona practica el ayuno intermitente, está permitiendo que su cuerpo descanse de digerir los alimentos. Debido a que no se consume ningún alimento, el cuerpo usará todas las reservas de azúcar, lo que provocará que los niveles de insulina bajen. Este proceso puede permitir que el cuerpo vuelva a sensibilizarse nuevamente a la insulina.

Quema grasa para usarla como combustible

Los estudios han demostrado que la grasa es una fuente de energía más limpia y saludable que los carbohidratos. Se sabe que la grasa produce más energía por gramo que los carbohidratos. Probablemente esta sea la razón por la que las personas con dietas bajas en carbohidratos pueden controlar su hambre. También se sabe que las grasas producen menos radicales libres durante el proceso de quema de energía. Estos radicales libres son una de las causas de la inflamación.

Los radicales libres son una forma de desperdicio que se produce cuando las mitocondrias (las células de la batería del cuerpo) usan carbohidratos o grasas para quemar energía. Los radicales libres también son conocidos por causar estrés oxidativo en el cuerpo. Se cree que son la causa de muchas otras enfermedades crónicas, como las enfermedades neurodegenerativas. El ayuno intermitente también permite que tu cerebro use cetonas derivadas de la grasa, en lugar del azúcar. Se sabe que las cetonas son un combustible más limpio y más eficiente para tu cerebro.

Creación de células cerebrales

El Dr. Mark Mattson descubrió en sus estudios que el ayuno puede aumentar las tasas de neurogénesis en el cerebro. La neurogénesis es el desarrollo y crecimiento de nuevas células cerebrales y tejidos nerviosos. Esto significa que el ayuno puede ayudarte a crear más células cerebrales que, por lo tanto, mejorarán tu capacidad cerebral. Se sabe que las personas que tienen tasas más altas de neurogénesis tienen un mayor rendimiento cerebral, concentración, estado de ánimo y memoria. Algunos estudios muestran que el ayuno intermitente estimuló la producción de nuevas células cerebrales.

Mayores niveles de energía

El ayuno aumenta la neurogénesis, así como la biogénesis mitocondrial. Como se mencionó anteriormente, la neurogénesis está asociada con el crecimiento y desarrollo de nuevas células cerebrales y tejidos nerviosos. La biogénesis mitocondrial tiene que ver con la creación de nuevas mitocondrias, que se conocen como las baterías de las células del cuerpo. Cada célula de tu cuerpo tiene cientos de mitocondrias que impulsan a las

células a hacer su trabajo.

Se sabe que las mitocondrias en el cerebro ayudan a tu cerebro a tener más poder cerebral. El ayuno promueve la capacidad cerebral, lo que significa que las personas que ayunan no se sentirán perezosas y cansadas a largo plazo. En cambio, tendrán más energía y podrán concentrarse mejor.

El estado mental

Nuestros cerebros son grandes consumidores de energía. Las grasas que se transforman en cetonas se consideran el mejor combustible de eficiencia energética para hacer funcionar tu cerebro y tu cuerpo de manera efectiva. Esto significa que tu cerebro puede funcionar continuamente con combustible derivado de la grasa que se almacena en tu cuerpo. Incluso es posible utilizar la grasa que consumes como combustible. El uso de una fuente de energía efectiva para alimentar tu cerebro puede hacer que te sienta más concentrado y enérgico.

Cuando algunas personas están bajo estrés, tienden a recurrir a los carbohidratos como una forma de buscar alguna forma de liberación. Comer alimentos dulces o con almidón que contengan carbohidratos permitirá que el cerebro produzca nueva serotonina. La serotonina nos hace sentir más tranquilos, lo que a su vez nos hace sentir que podemos hacer frente a lo que se nos pone en frente. Al ayunar, tu cuerpo dependerá principalmente de sus reservas de grasa para obtener energía, lo que significa que no sentirá la necesidad de consumir carbohidratos para hacer frente a la fatiga mental o al estrés.

El músculo durante el ayuno intermitente

Se han realizado estudios recientes centrados en los efectos del ayuno intermitente en los hombres. Un estudio en particular se centró en el impacto que tuvo el ayuno intermitente de 16 horas en hombres que levantaban pesas en el gimnasio. El estudio encontró que su masa muscular se mantuvo muy similar mientras que su masa grasa disminuyó significativamente. Los mejores resultados se lograron dentro del grupo que ayunó durante 16 horas

en comparación con el grupo que ayunó durante solo 12 horas.

Las personas que son físicamente activas y pasan mucho tiempo en el gimnasio son reacias a practicar el ayuno intermitente, ya que sienten que pasar por largos periodos de tiempo sin comer hará que pierdan masa muscular. Aparentemente, esto no es cierto, según varios estudios recientes. Un estudio en particular demostró sorprendentemente que, al combinar el entrenamiento de resistencia con 20 horas de ayuno, los resultados fueron un aumento real en la masa muscular, la fuerza e incluso la resistencia.

Los sujetos en ese estudio solo consumieron alrededor de 650 calorías por día. Algunos estudios también han demostrado que las personas sin entrenamiento y con sobrepeso se benefician del ayuno intermitente al comparar sus estadísticas de pérdida de peso y músculo con otras personas que acaban de reducir su ingesta calórica. La experimentación de períodos prolongados de ayuno ha demostrado ser más confiable que comer en cualquier momento y al mismo tiempo restringir las calorías.

Los beneficios de la cetosis

Las dietas como la cetogénica se desarrollaron en el pasado como una forma de tratar a las personas con enfermedades neurológicas como la epilepsia. Esa dieta estaba dirigida a personas que tenían dificultades para controlar su enfermedad. El propósito de esto era promover el estado de la cetosis en aquellas personas que tenían este padecimiento. Los estudios han demostrado que las cetonas ayudan a reducir la frecuencia de las crisis epilépticas de una persona.

Estudios similares también han demostrado que más de la mitad de las personas que padecen epilepsia lograron reducir la frecuencia de las convulsiones a la mitad aproximadamente gracias al consumo de una dieta que promueve la cetosis. Estos resultados excepcionales continuaron incluso después de que los sujetos fueron retirados de su dieta.

Se han realizado más estudios que destacan los beneficios asociados con la cetosis. La cetosis funciona bien para controlar los síntomas relacionados con las enfermedades cardíacas. Algunos de estos síntomas son la grasa corporal,

los niveles de colesterol y el azúcar en la sangre. En la actualidad, se recomienda a las personas que padecen cáncer y un crecimiento lento de tumores que consideren la dieta cetogénica. La dieta en sí no es un medio para curar la enfermedad, pero sirve como un medio para aprovechar las ventajas asociadas con la cetosis.

Los que han estudiado la cetosis han dado hasta ahora una respuesta positiva a las ventajas que están asociadas con ella. No solo ha habido una respuesta positiva con respecto a los estudios neurológicos, sino que también se han realizado estudios sobre los efectos de la cetosis en otras afecciones de salud, la mayoría de los cuales también han tenido resultados positivos. Varios investigadores y médicos están analizando actualmente la cetosis y sus efectos en las siguientes condiciones médicas:

- Enfermedades del corazón
- Epilepsia
- Acné
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de Parkinson
- Síndrome de ovario poliquístico
- Lesiones cerebrales

Este tipo de investigación ha suscitado preguntas sobre el ayuno intermitente y la cetosis y su aplicación a lo largo de la historia y diversas culturas. Muchas culturas y civilizaciones solían experimentar ayunos intermitentes cuando estaban enfermos o heridos. Las personas usaban el ayuno como un medio para tratar enfermedades. La ciencia y la investigación no eran tan avanzadas como ahora, pero las personas en ese entonces ya sabían de los beneficios significativos del ayuno intermitente y la cetosis.

Capítulo 2: Los tipos de ayuno intermitente

Hay algunos enfoques diferentes que se pueden tomar cuando se practica el ayuno intermitente. Practicar el ayuno intermitente no significa que estés completamente restringido a un solo método de ayuno. De hecho, puedes seleccionar el método que mejor se adapte a ti y a tu estilo de vida. Todas las personas que lo han implementado en sus vidas consideran útiles los diferentes métodos de ayuno intermitente.

Se recomienda que pruebes tantos métodos diferentes como puedas cuando comiences tu viaje en el ayuno intermitente. Algunos métodos pueden no parecerse atractivos en el papel, pero cuando se ponen en práctica, pueden ser el método más adecuado. No todos experimentan el ayuno intermitente de la misma manera. Esto se debe a ciertas opciones de estilo de vida. Las personas físicamente activas pueden no adaptarse a un método de ayuno específico de la misma manera que lo hacen otras personas no activas.

Cuando se trata de comida, todo vale durante tu ventana de alimentación. La mayoría de los métodos de ayuno intermitente se centran más en la sincronización de tus comidas en lugar de enfocarse en las comidas reales en sí. Sin embargo, es recomendable comer normalmente durante tu ventana de alimentación. Si te excedes en estos momentos, simplemente habrás recuperado el tiempo que no comiste. Esto hará que el ayuno sea inútil, especialmente si realmente gastaste todo y consumiste más alimentos de los que normalmente habría consumido sin ayunar.

El ayuno intermitente no se considera un ayuno seco. Esto significa que se te permite beber agua o café mientras está en ayunas. Durante un ayuno seco, está estrictamente prohibido comer o beber cualquier cosa, incluida el agua. Este no es el caso con el ayuno intermitente. Hay personas que realmente toman suplementos bajos en calorías mientras ayunan.

Si planeas tomar en serio tu dieta y el ayuno intermitente, también es

recomendable seguir una dieta baja en carbohidratos. De esta manera, no permitirás que los carbohidratos vuelvan a ingresar a tu cuerpo durante los momentos en que te alimentes. De esta manera, tu cuerpo seguirá estando en un estado de cetosis, incluso mientras estás comiendo. Dietas como la dieta cetogénica promueven la cetosis. Esto se debe a que estas dietas son dietas altas en grasa y bajas en carbohidratos que se enfocan en mantener un estado de quema de grasa dentro de tu cuerpo.

El método 16/8

Este método requerirá que ayunes todos los días, durante aproximadamente 16 horas. Si puedes lograr esto, entonces te habrás restringido a comer solo ocho horas al día. Aún podrás realizar de dos a tres comidas dentro de este período de ocho horas. La manera más fácil de seguir este método es saltar el desayuno mientras te abstienes de comer algo después de la cena.

No desayunar ni comer después de la cena se traduce aproximadamente en tener tu primera comida del día al mediodía, con tu última comida del día a las 8 pm, justo después de la cena. Si prefieres tener tu cena más temprano, alrededor de las 6 pm, puedes tratar esa cena como tu última comida del día. Luego, puedes dormir temprano y comenzar el día con tu primera comida a las 10 am. Es mejor ajustar tus horarios de alimentación de acuerdo con su estilo de vida.

Es mejor programar tus tiempos de ayuno alrededor del tiempo que duermes. Naturalmente, no consumes alimentos mientras duermes. Entonces, el tiempo que duermes puede considerarse como parte de tu tiempo de ayuno. Si tu meta de sueño es de ocho horas por día, tal vez programes tu ayuno para que comience cuatro horas antes de dormir. De esta forma, finalizará cuatro horas después de que te hayas despertado.

El método 16/8 inicialmente fue hecho famoso por el experto en acondicionamiento físico Martin Berkhan. El término que actualmente está asociado con este método de ayuno es el protocolo Leangains. Este es el nombre que las personas del mundo del fitness y la nutrición usan cuando hablan del método 16/8 de ayuno intermitente. Un ejemplo de un plan de alimentación para este ayuno es el siguiente:

- 12 pm - Desayuno
- 4 pm - Segunda comida
- 8 pm - Última comida

Aquellos que entrenan profesionalmente o casualmente con pesas pueden ajustar las comidas de acuerdo con sus preferencias, siempre y cuando estén

comiendo solo dentro de la ventana de tiempo disponible. Si entrenas alrededor del mediodía, entonces puedes tener una comida antes del entrenamiento. Tu mayor comida del día puede ser después de tu entrenamiento, alrededor de la 1 pm.

Trata de no sentirte desanimado por perder masa muscular cuando pases por períodos más largos sin comer. Como se mencionó anteriormente, los estudios han demostrado que el ayuno intermitente no contribuye a la pérdida de masa muscular. Si eres una persona que se acuesta temprano, ajusta los horarios de tu ventana de alimentación de 10 am a 6 pm. Una vez que te sientas cómodo con este plan de comidas, puedes ajustarlo aún más para acortar tu ventana de comidas de ocho horas a, digamos, siete horas.

Lo contrario se aplica en el caso de que sientas que ocho horas pueden parecer demasiado para adaptarse de inmediato. Puedes modificar tu ventana de alimentación a nueve horas. El propósito de hacer esto no debería ser consumir más alimentos, sino más bien adaptar gradualmente tu nuevo método de ayuno intermitente a tu estilo de vida. Un ejemplo sería aquellos a quienes solo se les permite comer a las 10 am en su lugar de trabajo, y solo pueden cenar hasta las 7 pm

Si tu estilo de vida solo te permite comer a las horas mencionadas anteriormente, dejando tu ventana de alimentación en nueve horas, puedes adaptarte para que tu primera comida sea a la 1 pm, pero esto puede hacer que te sientas muy hambriento por la mañana. Esto puede ser desalentador para ti, especialmente si estás ocupado en el trabajo con el estómago vacío. Está bien comenzar el método 16/8 de ayuno intermitente con una ventana para comer de nueve horas. A medida que pasan las semanas, puedes comenzar a disfrutar del ayuno hasta un punto en el que comenzarás a tratar de ajustar tu estilo de vida y tu patrón de alimentación a una ventana para comer que tenga aproximadamente ocho horas o menos.

Algunas personas tienen su primera comida temprano en la mañana, a las 6 am, que es aproximadamente a la hora en que se despiertan. Estas personas interrumpen todas las formas de comer alrededor de las 2 pm. Esto encaja bien con el método 16/8 de ayuno intermitente, ya que están en ayunas durante las 16 horas completas, desde las 2 pm de la tarde hasta las 6 am del día siguiente. No hay absolutamente nada de malo en este método de ayuno.

Sin embargo, puede ser desafiante cumplir con los compromisos sociales que requieren que cenas con amigos o familiares. Cortar la comida a las 2 pm significa que no habrá meriendas o cenas.

La mayoría de las personas todavía se sienten más cómodas con solo evitar comer en las mañanas. No solo es más conveniente, sino que te brinda la oportunidad de tener una buena comida en la noche con tu familia. Además, comer en la tarde y en la noche es una excelente manera de relajarse después de un duro día de trabajo. El uso de tu ventana de alimentación de ocho horas por la mañana significa que no podrás comer por la noche y es posible que también te pierda el almuerzo. No poder disfrutar de la cena y el almuerzo con amigos y familiares puede desalentarte de ayunar.

La ventana de ayuno recomendada para mujeres es de alrededor de 14 a 15 horas. Esto es aproximadamente el tiempo estimado que una mujer debe ayunar para lograr los mejores resultados. Cuando se trata de lograr los mejores resultados del ayuno de 16/8, todos deben tratar de seguir una dieta saludable y no exagerar cuando comen durante la ventana de alimentación de ocho horas. El consumo de grandes cantidades de carbohidratos o comida chatarra durante su ventana de alimentación puede dificultarte el ayuno al día siguiente. Grandes cantidades de carbohidratos pueden hacer que te sientas hambriento durante los períodos en que no estés comiendo.

Es mejor practicar una dieta baja en carbohidratos que pueda ayudarte a mantenerte lleno y satisfecho durante y después de tu ventana para comer. Tomar demasiados carbohidratos también puede privar a tu cuerpo de permanecer en un estado de cetosis que quema grasa. El método 16/8 de ayuno es también uno de los métodos más populares de ayunos intermitentes porque es el método de ayuno más natural que existe. Debido a que el método de ayuno intermitente 16/8 se siente tan natural, se ha convertido en uno de los métodos más sencillos y naturales de adoptar, ya que requiere que practiques el ayuno a diario, lo que facilita la adopción del nuevo hábito alimentario. Es perfecto para los principiantes que desean comenzar su viaje hacia el ayuno intermitente.

La dieta 5:2

El ayuno intermitente de 5:2 requiere que tú comas normalmente durante cinco días de la semana y que regules tu consumo de calorías durante dos días. La ingesta calórica estimada para los dos días debe ser de alrededor de 500 a 600 calorías por día. Los hombres que toman este ayuno pueden consumir alrededor de 600 calorías en cada uno de los días de ayuno y las mujeres deben consumir 500 calorías. Probablemente la mejor manera de lograr esto es tener dos comidas ligeras de alrededor de 250 a 300 calorías en los días que elijas para ayunar.

La dieta 5:2 se ha convertido en uno de los métodos más populares de ayuno intermitente en los últimos tiempos. Esto es porque el ayuno te permite cierta flexibilidad. Solo se te pedirá que dediques dos días a la semana al ayuno. Esto hace que sea más fácil para las personas programar sus vidas. Un ejemplo sería no comprometerse a reuniones de almuerzo con amigos en los días que estás ayunando. También son solo dos días a la semana en los que tendrás que decir no a una persona que te está ofreciendo algo de comer.

Decirle que no a alguien que te ofrece comida parece un problema increíblemente trivial. Sin embargo, puede convertirse en una molestia después de un tiempo, ya que siempre tienes que explicarle a las personas por qué estás ayunando. No hay problema cuando se trata de hablar de ayuno intermitente. Pero puede ser confuso cuando alguien trata de entender tus hábitos alimenticios mientras estás en el trabajo. Si eliges ayunar diariamente con el método 16/8, es probable que alguien en el trabajo te pregunte "por qué no comes" por las mañanas.

El lunes y el jueves son los días más comunes para participar en el método de ayuno intermitente 5:2. No hay restricción en cuanto a cuándo debes ayunar. Sin embargo, estos días son generalmente los días ideales para la mayoría de la gente. La regla más importante con respecto a los días que ayunas es que debe haber al menos un día entre los dos días de ayuno. Por lo tanto, puedes seleccionar lunes y miércoles como tus dos días para ayunar, siempre y cuando mantengas tus restricciones calóricas al mínimo en esos dos días.

Al igual que con la mayoría de los ayunos, para que los ayunos sean efectivos, es mejor mantener un consumo moderado de alimentos durante los períodos en los que no se está ayunando. Si tu primera comida después de tu ayuno es una comida grande, baja en carbohidratos e insalubre, entonces estarás inutilizando el ayuno. No sobrecompenses en los momentos en que comes. Trata de comer como lo harías normalmente cuando practicas una dieta saludable y equilibrada.

No se han realizado demasiados estudios centrados en los beneficios del método 5:2. Sin embargo, las personas, en general, sienten que este método es una opción mucho mejor y más natural que otros tipos de dietas de restricción de calorías. Una de las grandes razones para esto es que el método 5:2 es más fácil de implementar en el estilo de vida de cualquier persona. El ayuno intermitente, en general, tiene sus beneficios incluso cuando se practica dos veces por semana.

El ayuno de 24 horas: comer-parar-comer

El método de ayuno intermitente comer-parar-comer es un solo ayuno de 24 horas que se realiza al menos una vez a la semana, siempre y cuando se encuentre entre los días normales de comida. Estar sin comer durante todo un día no es en absoluto una tarea fácil, pero se puede lograr. Algunas personas realmente lo hacen dos veces por semana. Para estas personas, es casi como el método 5:2 de ayuno intermitente, excepto por el hecho de que, en lugar de restringir las calorías, no comen nada.

El método de ayuno intermitente comer-parar-comer se hizo famoso por el experto en acondicionamiento físico Brad Pilon. Hacer un ayuno de 24 horas generalmente significa ayunar desde la cena de un día hasta la cena del día siguiente. Si comes tu cena a las 7 pm, esa será la hora en que comiences tu ayuno. Al igual que con los otros ayunos, no se permite comer nada, excepto agua y café, hasta la cena de la noche siguiente. Entonces, si comienzas el ayuno después de la cena a las 7 pm, terminas tu ayuno con la cena del día siguiente, a las 7 pm.

Puedes ajustar los tiempos de acuerdo a tu estilo de vida u horario. Algunos ejemplos serían ayunar desde el desayuno hasta el desayuno o desde el almuerzo hasta el almuerzo. Sin embargo, es importante adherirse a un día completo de ayuno de 24 horas. Es absolutamente crucial que te asegures de tener una cena normal y saludable la noche que rompas tu ayuno. Es fácil sentirse tentado a preparar comidas abundantes mientras ayunas. Tu hambre puede engañarte fácilmente para que consumas más comida de la que realmente necesitas.

Es importante no compensar en exceso cuando comes después de haber realizado tu ayuno de 24 horas. Si comes mucho más de lo que normalmente harías, entonces el ayuno no habrá tenido éxito. Trata de tener hábitos de alimentación saludables y haz lo mejor para regular tu apetito. El método de ayuno intermitente comer-parar-comer es considerado un método popular de ayuno por muchas personas. Sin embargo, este método tiene sus defectos.

Con el método comer-parar-comer, se te exige que permanezcas sin comer durante todo un día, lo que puede resultar difícil para la mayoría de las personas. Además, como este ayuno solo se tiene que hacer una vez a la semana, se requiere mucho más tiempo para que las personas se adapten a él. Si deseas comenzar con este método, debido a su comodidad, y tienes dificultades para soportar el ayuno de un día completo, entonces puedes empezar con ayunos de 16 horas. Ayuna desde la cena hasta el almuerzo del día siguiente, luego aumenta gradualmente tu ventana de ayuno hasta que estés listo para comenzar un día completo.

Ayuno en días alternos

El método de ayuno en días alternos requiere que ayunes cada dos días. Un día para comer, un día para ayunar, luego el día siguiente vuelves a comer, y así sucesivamente. El método de ayuno en días alternos se ve como un método más avanzado de ayuno intermitente. Es por eso que ciertamente no es recomendable para principiantes. Es mejor para los principiantes comenzar su viaje de ayuno intermitente simplemente ayunando por pequeños períodos de tiempo hasta que sientan que están listos para tomar métodos más avanzados como este.

Durante el ayuno en días alternos, debes ayunar un día completo de 24 horas. No se permite comida, excepto agua y café. El método de días alternos es similar al método de comer-parar-comer, en el que practicas un ayuno completo de 24 horas. La gran diferencia es que, en lugar de realizar un solo día de ayuno por semana, tienes tres o cuatro días completos de ayuno a la semana. Este método puede parecer extremo, pero es alcanzable. Existen variaciones de este método que te permiten consumir alrededor de 500 calorías durante los días en que ayunas.

Al igual que con todos los otros métodos de ayuno intermitente, es imperativo que comas una dieta normal y saludable en los días en que no estés en ayunas. La compensación excesiva durante estos días hará que tu cuerpo recupere los días en que no consumió ningún alimento. Esto será un desperdicio masivo de tu parte y no será suficiente para ayudarte a perder peso rápidamente.

La dieta del guerrero

La dieta del guerrero requiere que ayunes todos los días. Sin embargo, se te permite una comida grande al final del día. Esto significa que no hay comida todo el día, solo agua y café como de costumbre, pero una gran comida al final del día para romper el ayuno. Hay otras versiones de la dieta del guerrero que permiten un espacio para pequeñas porciones de frutas y verduras crudas durante el día mientras ayunas. Durante la noche, se te permite una sola comida grande dentro de un período de cuatro horas para comer.

La dieta del guerrero fue uno de los primeros métodos de ayuno intermitente que se popularizó en los últimos tiempos. Ori Hofmekler utilizó este método de ayuno intermitente. El tipo de alimento que se recomienda para esta dieta está estrechamente relacionado con la Dieta Paleo. La comida consumida debe estar en mayor parte sin procesar, con algunas frutas permitidas.

Saltar una comida espontáneamente

El salto espontáneo de comidas te brinda la oportunidad de participar en períodos de ayuno no planificados o no programados en tu vida. El propósito de esto es ayunar extraoficialmente saltando algunas comidas con la esperanza de disfrutar de los beneficios asociados con el ayuno intermitente. Es tan simple como saltar comidas de vez en cuando. Algunos ejemplos serían saltarse el desayuno y esperar hasta el almuerzo, o tomar un desayuno de tamaño decente y luego ayunar hasta la cena.

Si decides omitir el almuerzo, solo para cenar más tarde, entonces es importante recordar, una vez más, no exagerar a la hora de la cena. Comer más de lo normal, por tu hambre, agregará calorías innecesarias a tu ingesta diaria. Esto no es lo que quieres, especialmente si has agotado las calorías durante el almuerzo.

P.D.

Si has encontrado información valiosa o algo benéfico en este libro, ¿podrías ayudarme una vez más con un comentario en Amazon?

Sería muy útil que más gente sepa qué fue lo aprendiste aquí o cómo te beneficiaste.

¡Muchas gracias!

¿Cómo iniciar el ayuno?

Además de los diversos métodos de ayuno intermitente disponibles, también hay diferentes tipos de ayunos disponibles. El tipo de ayuno que elijas debe basarse en lo que estás tratando de lograr y en cómo deseas acercarte a tu ayuno. Aquí hay algunos tipos comunes de ayunos que se practican hoy.

Ayuno de agua

Este ayuno te permite solo consumir agua mientras ayunas. Si tomas el método de ayuno 5:2, entonces puedes limitarte a simplemente beber agua los dos días de la semana que ayunes. Algunas personas también incluyen café, lo cual es aceptable. Poder beber agua durante el día puede no parecer un ayuno para algunas personas, pero tener agua puede ayudarte con el mal aliento y a mantenerte hidratado.

Ayuno de jugo

Este ayuno te permite consumir jugo de frutas o vegetales. También se conoce como limpieza de jugos, es una dieta que requiere que te abstengas de consumir alimentos sólidos. La mayoría de las personas usan el ayuno de jugo como un medio de desintoxicación, que puede considerarse como un tratamiento de medicina alternativa. Este método ha recibido muchas críticas, ya que las personas suelen pasar días, y algunas veces semanas, sin comer. Algunas personas realizan un ayuno de jugo rápido como una forma de desintoxicación durante siete días.

Este no es el camino a seguir, ya que puede ser potencialmente peligroso para tu salud porque puede causar pérdida muscular, con la posibilidad de recuperar aún más grasa una vez que finalizas la desintoxicación. También hay una cantidad significativa de azúcar en los jugos de frutas. Si mezclas frutas tú mismo, todavía habrá mucha azúcar en el jugo que mezclaste. Si planeas ayunar para perder peso, es mejor mantenerte alejado de los jugos y seguir una dieta saludable baja en carbohidratos.

Ayuno parcial

El ayuno parcial ofrece algunos beneficios similares al ayuno intermitente. Sin embargo, los efectos del ayuno y la desintoxicación serán más lentos que el ayuno intermitente normal. El ayuno parcial también se conoce como ayuno selectivo, una dieta de limpieza y una dieta modificada, por nombrar algunos. Este tipo de ayuno es similar al ayuno espontáneo en el que las personas establecen objetivos de ayuno a los que deben atenerse.

Restricción de calorías

La restricción de calorías es una forma común en que las personas regulan sus hábitos alimenticios para perder peso. El ayuno intermitente se puede ver como una forma de restricción de calorías, ya que tu ventana para comer es ahora mucho más pequeña de lo que solía ser, restringiendo la cantidad de alimentos que consumirás.

Para comenzar con el ayuno es mejor que experimentes con los diversos métodos y tipos de ayuno disponibles. El método más fácil es el método espontáneo de omitir comidas, y uno de los métodos más difíciles es el ayuno de días alternos. La omisión espontánea de comidas puede ser una excelente manera de acostumbrarse a saltar comidas como el almuerzo o la cena. De esta manera, gradualmente comenzarás a tener una idea de lo que se siente al ayunar.

En algunos casos, mientras practicas saltarte comidas con frecuencia de manera correcta y frecuente, puedes comenzar a obtener algunos de los beneficios del ayuno intermitente, como la restricción adecuada de calorías, que a su vez te ayuda a perder peso. Una vez que comiences a ganar confianza en no comer durante largos períodos de tiempo, puedes realizar un ayuno intermitente durante períodos más prolongados todos los días.

Abstenerse de los alimentos puede ser difícil de lograr. La razón de esto es porque estamos muy acostumbrados a comer cuando queremos. Una persona que ayuna tiene una mentalidad completamente diferente. No hay tentación por la comida, solo un enfoque mental para superar el ayuno. Los beneficios

adicionales del ayuno intermitente deben reemplazar la tentación de los alimentos. En lugar de pensar en tu próxima comida, piensa cómo tu ayuno te beneficiará al ayudarte a perder peso.

Una vez que estés acostumbrado a ayunar y hayas desarrollado una buena mentalidad de ayuno, entonces puedes comenzar a tomar métodos más avanzados de ayuno intermitente, como el método 16/8 o el método 5:2. El método 16/8 es fácil de implementar en el estilo de vida de cualquier persona. Este método requiere que saltes una sola comida (como el desayuno). Al hacerlo, dejarás caer tu ventana de alimentación a solo ocho horas.

La verdad detrás de una ventana más pequeña para comer es que tienes que eliminar algo de comida de tu ingesta diaria, la comida que debes evitar es la comida chatarra. Si eres una persona que come bocadillos durante toda la noche, automáticamente tendrás que deshacerte de ellos para ayunar de manera efectiva. Si planeas mantener tus bocadillos de comida chatarra, entonces tendrás que reemplazar los alimentos reales. Lo último que quieres es comer solo comida chatarra en lugar de cualquier comida real.

Si un ayuno diario de 16 horas al día es difícil al principio para ti, entonces tal vez intentes ayunar de 12 a 13 horas por día. Puedes comenzar tu ayuno a las 6 pm y terminar tu ayuno a las 6 am. Estarás dormido la mayor parte del tiempo, lo que hará que tu ayuno sea mucho más fácil de manejar. Si eres alguien a quien le gusta comer un refrigerio después de las seis, tendrás que intentar cortar los bocadillos por completo o reservar una porción de ellos durante el día.

Una vez que sientas que has encontrado una buena rutina, especialmente en lo que respecta a comer por la noche, puedes extender tu ayuno un poco más, solo comiendo por la mañana a las 7 am, en lugar de a las 6 am. Esto te dará una hora extra de ayuno. Luego puedes presionar más, hasta las 10 am, para disfrutar de un ayuno completo de 16 horas. El método de ayuno intermitente 16/8 es perfecto para aquellos que intentan establecer una buena rutina porque este método requiere que ayunes a diario. Implementar un ayuno diario te ayudará a desarrollar un buen hábito para ayunar rápidamente.

Lo mismo no se puede decir del 5:2 rápido. Puede ser un poco más difícil realizar una rutina alrededor de este ayuno, ya que solo se requiere que lo

hagas dos veces por semana. En los otros cinco días, tu estilo de vida y tu rutina diaria son los mismos. Entonces, en estos días, no hay un desprendimiento adecuado de tu antiguo estilo de vida, sin signos de tu nuevo estilo de vida en ayunas que solo estás reservado para otros días. No es que el método 5:2 sea inalcanzable; solo tomará un poco más de tiempo para la mayoría de la gente. Es mejor trabajar en tu camino hacia este método más avanzado probando el método 16/8, como se mencionó anteriormente.

El ayuno de días alternos está destinado a los profesionales experimentados que han hecho del ayuno intermitente una ciencia, hablando en sentido figurado. Este método requiere un ayuno de día completo cada dos días. Sí, se recomienda solo para profesionales, pero aún puedes trabajar hasta este punto y tomar este método de ayuno cuando estés listo. Muchas personas promedio participan en ayunos consecutivos debido a su religión o cultura. Es posible que puedas lograr el método de ayuno en días alternos.

Al igual que con el resto de los métodos, tómate tu tiempo y trabaja gradualmente en el método de ayuno de días alternos. Ayuna por medio día en tus días de ayuno, luego aplica fuertes restricciones de calorías, de alrededor de 500 calorías, una vez que estés listo. Es fundamental recordar siempre comer de manera normal y conservadora cuando no estés en ayunas y no exagerar de una manera que compenses en exceso el tiempo que pasaste sin comer.

También es importante recordar que debes consultar a un médico antes de comenzar a ayunar si padeces alguna afección médica. Si eres mujer y te encuentras con síntomas incómodos como resultado del ayuno, es mejor que dejes de ayunar y consultes a tu médico de cabecera. Se recomienda a las mujeres que ayunen durante períodos más cortos al principio, para que sus cuerpos se adapten adecuadamente al ayuno.

Ayunar por salud general

El ayuno intermitente, o cualquier forma de ayuno, ha demostrado tener una gran cantidad de beneficios para la salud que van desde una mejor función cerebral hasta la pérdida de peso en general. Los estudios han encontrado que el ayuno puede ayudar a mejorar el control del azúcar en la sangre. Esto es algo que puede resultar útil para aquellas personas que están en riesgo de padecer diabetes. Un estudio, en particular, consistió en que diez personas con diabetes tipo 2 realizaran un ayuno intermitente a corto plazo. El ayuno logró disminuir los niveles de azúcar en la sangre de los participantes.

Otro estudio que se basó en el ayuno en días alternos encontró que este método de ayuno era tan eficaz para limitar la ingesta de calorías como lo fue para reducir la resistencia a la insulina. Si logras disminuir la resistencia a la insulina en tu cuerpo, aumentarás la sensibilidad de tu cuerpo a la insulina. Esto permitirá que tu cuerpo transporte la glucosa de tu torrente sanguíneo a tus células de manera más eficiente.

El ayuno tiene el potencial de disminuir el azúcar en la sangre en la mayoría de las personas. Esto puede verse como una excelente manera de mantener estable el azúcar en la sangre, al mismo tiempo que previene cualquier aumento en los niveles de azúcar en la sangre. Es importante recordar que los resultados del nivel de azúcar en la sangre pueden diferir entre individuos, especialmente entre hombres y mujeres. Los resultados que una persona puede experimentar pueden ser completamente diferentes a los de una mujer que podría experimentar efectos adversos en sus niveles de azúcar en la sangre durante el ayuno.

El ayuno intermitente tiene el potencial de mejorar la salud del corazón. El ayuno puede tener efectos positivos en la presión arterial, los niveles de colesterol y los triglicéridos de una persona. Una de las formas más fáciles y recomendadas para reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca es cambiar tu dieta y estilo de vida actuales por una dieta más saludable. Las investigaciones han demostrado que el ayuno de manera regular puede ser beneficioso, especialmente cuando se trata de la salud del corazón.

Los estudios han encontrado que el ayuno puede aumentar naturalmente los niveles de la hormona del crecimiento humano (HCH). La HCH es un tipo de proteína que está relacionada con muchos aspectos que tienen que ver con tu salud. Algunos de los aspectos incluyen el metabolismo, la pérdida de peso, el crecimiento y la fuerza muscular. Un estudio, en particular, evaluó a 11 adultos sanos que habían ayunado durante 24 horas. Los resultados mostraron que estos adultos se presentaron niveles significativamente mayores de HCH.

La investigación (principalmente limitada a los animales) muestra que el ayuno intermitente puede ayudar a mejorar la función cerebral (o la salud cerebral) e incluso puede llegar a prevenir trastornos neurodegenerativos. Un estudio, en particular, mostró que los ratones que practicaron el ayuno intermitente durante 11 meses habían mejorado su estructura cerebral y su función cerebral. Otro estudio basado en animales reveló que el ayuno intermitente puede proteger la salud del cerebro. El mismo estudio también expuso que el ayuno ayuda a aumentar la generación de células nerviosas que se utilizan para ayudar a mejorar la función cognitiva.

Otros estudios que se realizaron en animales sugieren que el ayuno intermitente puede proteger e incluso mejorar las condiciones de salud como la enfermedad de Alzheimer o el Parkinson. El ayuno intermitente es bien conocido por ser capaz de aliviar la inflamación. Debido a esto, el ayuno también puede ayudar a prevenir trastornos neurodegenerativos. La mayoría de los estudios que se llevan a cabo con animales han arrojado resultados positivos con respecto al ayuno intermitente. Sin embargo, todavía se necesitan estudios para analizar con precisión los efectos que el ayuno puede tener en el cerebro de un humano.

Más estudios basados en animales han arrojado resultados positivos con respecto a la vida útil prolongada como resultado del ayuno. Un estudio ha demostrado que las ratas que ayunaron cada dos días retrasaron su tasa de envejecimiento. Estas ratas lograron vivir un 83 por ciento más que otras ratas que no ayunaron. Ha habido otros informes similares de estudios en animales que encontraron que el ayuno puede ser eficaz para aumentar la longevidad, así como las tasas de supervivencia.

Acelerar el metabolismo

Un estudio reciente descubrió que las personas que practican con éxito el método 5:2 de ayuno intermitente logran disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y, además, obtener un metabolismo más rápido en comparación con otros grupos que utilizaron métodos más antiguos de conteo de calorías para restringir el consumo de alimentos. Estas personas no cambiaron sustancialmente sus dietas al reducir los carbohidratos. Simplemente se aseguraron de realizar sus dos ayunos semanalmente.

Cada semana, después de ayunar durante dos días, habrás consumido menos calorías en esa semana de las que habrías ingerido si no hubieras ayunado en absoluto. Sin embargo, esto solo se logra si realizas los ayunos correctamente y no comes demasiado en los días que no ayunas. Es recomendable tener alrededor de 500 calorías en los días que ayunas. Esto debería ser suficiente para que continúes el resto del día.

Ayunar para bajar de peso

El ayuno intermitente puede verse como una forma efectiva de reducir calorías, que a su vez puede ayudarte a perder peso. El ayuno de manera regular asegurará que consumas menos calorías en general. Si omites las comidas con éxito mientras mantienes los patrones de alimentación normales que sigues cuando no estás en ayunas, entonces tu consumo de calorías debe estar bien regulado. Si compensas en exceso al comer demasiado cuando no estás en ayunas, es posible que aún estés consumiendo la misma cantidad de calorías que consumirías si no ayunaras.

Un estudio de 2014 encontró que el ayuno intermitente puede, de hecho, conducir a una pérdida de peso significativa. El estudio afirma que el ayuno intermitente logró ayudar a las personas a reducir el peso corporal entre un tres y ocho por ciento durante un período de tres a 24 semanas. Una mirada más profunda a las cifras de pérdida de peso mostró que las personas que realizaron el ayuno intermitente regular perdieron aproximadamente 0.25 kg / 0.55 libras por semana. Las personas que participaron en el ayuno en días alternos en realidad perdieron 0.75 kg / 1.65 libras por semana. Las personas también lograron perder grasa del vientre. La pérdida totalizó entre cuatro y siete por ciento de la circunferencia de la cintura de una persona.

Los métodos de ayuno intermitente son formas naturales de adherirse a dietas saludables de manera regular. Las personas que ayunan a diario utilizando el método 16/8 de ayuno intermitente usualmente reducen el total de sus comidas por día de más de tres a solo dos. Puede ser una comida por la mañana y otra por la noche. Algunas personas comen bocadillos en medio, pero debido a que la ventana para comer no es tan larga, no hay razón para comer demasiado, especialmente si llevas una dieta saludable y abundante. El ayuno intermitente es más como una opción de estilo de vida, lo que facilita que las personas se adhieran a una dieta durante más tiempo.

Ayunar para ganar músculo

La mayoría de los estudios sobre el ayuno intermitente se han hecho con respecto a la pérdida de peso. Si una persona participa en el ayuno intermitente sin hacer ejercicio, la pérdida de peso será una combinación de masa grasa y masa magra. La masa magra incluye todo, incluido el músculo (excluyendo la grasa). Este tipo de pérdida de masa magra no solo es evidente en el ayuno intermitente, sino también con otras dietas tradicionales. Sin embargo, algunos estudios han demostrado que el ayuno intermitente causa la pérdida de pequeñas cantidades (alrededor de 1 kg / 2 libras) de masa magra a través del ayuno constante durante varios meses.

Para confundir aún más las cosas, otros estudios relacionados con la pérdida de masa magra no han demostrado pérdidas al realizar el ayuno intermitente. Hay algunos investigadores que creen que el ayuno intermitente es en realidad más efectivo para mantener la masa magra durante la pérdida de peso en comparación con las dietas sin ayuno y de restricción calórica. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la investigación a este respecto aún está en su infancia, y se necesita más investigación para probar esto. En general, se cree que el ayuno intermitente no hará que pierdas más músculo que cualquier otra dieta.

No hay investigación que muestre el aumento muscular al participar en el ayuno intermitente. Probablemente una de las razones principales para esto es que la mayoría de los estudios se centran más en el aspecto de la pérdida de peso en lugar del aumento muscular. Dicho esto, hubo un estudio que se centró en el ayuno intermitente y el entrenamiento con pesas. Dieciocho hombres jóvenes, que nunca antes habían participado en el entrenamiento con pesas, realizaron un programa de entrenamiento con pesas de ocho semanas.

Los hombres en el estudio siguieron una dieta normal o una dieta restringida en el tiempo, similar a un ayuno intermitente. La dieta restringida en el tiempo requería que consumieran toda su comida en una ventana de cuatro horas diarias. Al final del estudio, el grupo que practicó la alimentación restringida por el tiempo había logrado mantener su masa corporal magra

mientras aumentaba su fuerza. Por otro lado, el grupo que comió una dieta normal logró ganar masa magra (2,3 kg / 5 libras) al mismo tiempo que aumentó su fuerza.

Estos resultados muestran que las dietas restrictivas sensibles al tiempo, similares al ayuno intermitente, no son necesariamente las mejores en lo que respecta a la ganancia muscular. Una de las posibles razones de estos resultados es que la alimentación con restricción de tiempo significa que los hombres consumían, de hecho, menos proteínas de las necesarias para el aumento muscular. Otra razón por la que los hombres con el patrón de alimentación restringido no pudieron ganar masa muscular es que necesitan consumir más calorías de las que pueden quemar, especialmente las proteínas, para formar masa muscular.

El ayuno intermitente hace que sea difícil para ti consumir la cantidad requerida de calorías necesarias para desarrollar músculo, especialmente si tu ventana de alimentación es muy corta y consumes alimentos bajos en carbohidratos que te llenan. Esto significa que tendrás que hacer un esfuerzo mucho mayor para consumir suficiente proteína cuando estés comiendo menos de lo normal. Dicho todo esto, no significa necesariamente que sea imposible aumentar la masa muscular durante el ayuno. Todavía tiene que haber un estudio específico dirigido para demostrar esto, aún desconocemos los resultados reales del ayuno en lo que concierne al crecimiento muscular.

Se han realizado investigaciones centradas en el entrenamiento con pesas y cómo puede ayudar a prevenir la pérdida muscular cuando se está perdiendo peso. Hay algunos estudios que han demostrado la prevención de la pérdida muscular en hombres que participaron en el ayuno intermitente. Un estudio de ocho semanas, orientado a descubrir los resultados del ayuno intermitente mientras entrenaban con pesas tres días por semana, dividió a 34 hombres en dos grupos. El primer grupo consumió calorías solo dentro de una ventana de ocho horas, mientras que el otro grupo estaba en una dieta normal.

A ambos grupos se les asignó la misma cantidad de calorías y proteínas para el consumo diario. La única diferencia real fueron los hombres con una ventana más corta para comer. El estudio encontró que ninguno de los grupos perdió fuerza o masa magra. Sin embargo, el grupo que estaba en una dieta restringida en el tiempo perdió grasa (1.6 kg / 3.5 libras). El grupo en la dieta

normal no vio ningún cambio. Este estudio demuestra que el entrenamiento con pesas durante tres días a la semana en realidad ayuda a mantener el músculo durante la pérdida de grasa como resultado de un ayuno intermitente.

Otro estudio se realizó en personas que participaron en el ayuno en días alternos mientras pasaban entre 25 y 40 minutos en una bicicleta de ejercicios o un entrenador elíptico al menos tres veces por semana. Estas personas mantuvieron masa magra durante la pérdida de peso. En general, si deseas mantener la masa muscular mientras ayunas regularmente, entonces es recomendable realizar ejercicio regularmente.

Una pregunta popular con respecto al ayuno intermitente y el ejercicio es: ¿debo hacer ejercicio mientras ayuno? Muchos debates se han abierto como resultado de esta pregunta. Algunas personas afirman que es mejor hacer ejercicio mientras ayunan, ya que su cuerpo no está atascado por ningún tipo de comida o bebida. Otros argumentan que necesitan comer algo pequeño, tener algún tipo de energía antes de entrenar.

Un estudio colocó a 20 mujeres en cintas para correr durante un período de cuatro semanas. Algunas de estas mujeres estaban ayunando mientras hacían ejercicio, mientras que las otras realizaron ejercicios sin ayunar. Las participantes en este estudio hicieron ejercicio durante tres días a la semana, una hora por sesión. El estudio encontró que ambos grupos perdieron la misma cantidad de peso y grasa, y ninguno de los grupos tuvo un cambio en la masa magra. De acuerdo con estos resultados, no parece importar si haces ejercicio mientras estás ayunando o no.

Sin embargo, las personas, en general, sienten que el entrenamiento durante el ayuno puede afectar su rendimiento en el ejercicio, especialmente si eres un atleta profesional. Esta es probablemente una de las razones por las que la mayoría de los estudios sobre ayuno intermitente y entrenamiento con pesas no han requerido que los sujetos hagan ejercicio mientras ayunan. Si deseas entrenar mientras ayunas, deberías estar bien siempre y cuando rompas tu ayuno poco después.

El ayuno para las mujeres

El ayuno intermitente puede afectar a mujeres y hombres de manera diferente. Existe evidencia que indica que el ayuno intermitente puede no ser tan beneficioso para algunas mujeres como lo es para los hombres. Un estudio encontró que el control del azúcar en la sangre empeora en las mujeres después de tres semanas de ayuno intermitente. Tales resultados no fueron el caso en los hombres. También ha habido algunas conversaciones centradas en las mujeres que experimentan cambios en sus ciclos menstruales una vez que comienzan el ayuno intermitente.

Se dice que la mayoría de estos tipos de cambios ocurren debido a la extrema sensibilidad de los cuerpos femeninos a la restricción de calorías. El ayuno durante largos períodos de tiempo reduce la ingesta de calorías de una mujer que afecta a su hipotálamo, una parte del cerebro. Este evento puede interrumpir la secreción de hormonas, como la hormona liberadora de gonadotropina. Esta hormona también ayuda a liberar otras hormonas, como la hormona luteinizante y la hormona folicular estimulante.

Cuando estas hormonas se ven comprometidas de alguna manera, les dificulta la comunicación con los ovarios de una mujer, lo que deriva en períodos irregulares, mala salud ósea, infertilidad y otras afecciones de salud relacionadas. En este momento no hay estudios en humanos disponibles para demostrar que el ayuno intermitente puede, sin lugar a dudas, causar efectos adversos en las mujeres.

Solo se han realizado pruebas en animales de laboratorio, que han demostrado que el ayuno en días alternos durante tres a seis meses causó una reducción en el tamaño del ovario y ciclos reproductivos irregulares en ratas hembras. Es mejor que la mujer adopte un enfoque más conservador, moderado y modificado para el ayuno intermitente. Comienza tu viaje de ayuno intermitente con ventanas de ayuno más cortas y extiende gradualmente tus tiempos de ayuno a medida que tu cuerpo se adapta de manera similar al ayuno intermitente.

Los beneficios del ayuno intermitente para la mujer

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Algunos de los principales factores que rodean el desarrollo de la enfermedad cardíaca son la presión arterial alta, el colesterol y las altas concentraciones de triglicéridos. Un estudio encontró que las mujeres y los hombres que participaron en el ayuno intermitente lograron bajar su presión arterial en un seis por ciento después de ocho semanas. El estudio también mostró que el ayuno intermitente también reducía el colesterol LDL (en un 25 por ciento) y los triglicéridos (en un 32 por ciento).

Es importante tener en cuenta que ninguna prueba o evidencia específica vincula completamente el ayuno intermitente con niveles mejorados de colesterol LDL y triglicéridos. Hubo un estudio que no encontró una mejoría significativa en el colesterol LDL y los triglicéridos en mujeres y hombres que realizaron un ayuno intermitente de 40 días durante el mes del Ramadán. Las personas en general han reportado una mejor salud del corazón una vez que han comenzado a ayunar. Sin embargo, no hay investigaciones o estudios respaldados por evidencia oficial que demuestren con resultados que el ayuno intermitente tiene sobre la salud cardiaca de una persona. Se necesitan estudios oficiales de alto nivel, con métodos de prueba más capaces, para determinar completamente los efectos del ayuno intermitente en la salud del corazón.

Es posible que el ayuno intermitente también pueda ayudar efectivamente a controlar el riesgo de diabetes. Es similar a la forma en la que el consumo de calorías puede ayudar a reducir algunos factores de riesgo diabéticos. Un estudio que involucró a más de 100 mujeres con sobrepeso encontró que el ayuno intermitente, durante un período de seis meses, ayudó a las mujeres a reducir los niveles de insulina en un 29 por ciento. Las mujeres también experimentaron una reducción del 19 por ciento en la resistencia a la insulina, pero sus niveles de azúcar en la sangre siguieron siendo los mismos.

El ayuno intermitente puede tener sus beneficios, pero puede no ser tan beneficioso para las mujeres como lo es para los hombres. Otro estudio encontró que el azúcar en la sangre en realidad empeoró para las mujeres después de 22 días de ayuno intermitente. Esto fue a través del método de

días alternos de ayuno intermitente. A pesar de esto, todavía se cree que la reducción de la resistencia a la insulina en sí puede reducir el riesgo de diabetes, especialmente para las personas con pre-diabetes.

En lo que respecta a la pérdida de peso, todavía no hay estudios de pérdida de peso efectivos disponibles que estén específicamente enfocados en mujeres que realizan ayunos intermitentes. Varios estudios e informes destacan la pérdida de peso experimentada por los adultos en general durante períodos de tiempo cortos y largos. La pérdida de peso promedio de los adultos con sobrepeso después de un año de ayuno intermitente es de siete kg (15 libras). Las pérdidas a corto plazo en el peso corporal fueron de alrededor de tres a ocho por ciento.

Los mejores métodos de ayuno para mujeres

Como se mencionó anteriormente, el ayuno intermitente para las mujeres no es una transición simple a un nuevo estilo de alimentación. Se aconseja que las mujeres comiencen a ayunar por períodos de tiempo más pequeños para que sus cuerpos tengan tiempo de adaptarse a su nuevo hábito de alimentación. Las mujeres también pueden consumir pequeñas cantidades de calorías en los días de ayuno, si lo desean, antes de dar el salto a un ayuno completo.

Los diferentes métodos de ayuno intermitente ya se discutieron, pero hay algunos métodos ajustados que se aplican principalmente a las mujeres.

El método crescendo

Ayuna de 12 a 16 horas en dos o tres días en una semana. Cualquier día está bien, siempre y cuando los días de ayuno no sean consecutivos. Un ejemplo sería ayunar lunes, miércoles y viernes. La mejor manera de lograr el ayuno de un día es no comer nada por la noche y saltarse el desayuno. Si tomas un desayuno tardío a las 10 am, después de tu última comida a las 6 pm del día anterior, entonces puedes alcanzar fácilmente las 16 horas.

Comer-parar-comer: el protocolo de 24 horas

Este es un ayuno completo, al menos una vez por semana. También está permitido ayunar dos veces a la semana, si es necesario. Algunas personas presionan más y logran ayunar tres veces a la semana. Esto no es recomendable para las mujeres. El número máximo de días por semana para las mujeres debe ser dos días. No es necesario que las mujeres ayunen las 24 horas del día. Al igual que con el método de crescendo, las mujeres pueden comenzar con un ayuno de 14 a 16 horas una vez a la semana.

Sin embargo, el ayuno solo una vez a la semana, durante 14 horas, puede ser demasiado bajo para que pueda ajustarse en consecuencia. El descanso entre una sesión de ayuno y la siguiente será de una semana completa. Esto es un descanso demasiado largo para que una persona establezca un ritmo de ayuno decente. Intenta avanzar a una ventana de ayuno más grande lo más rápido que puedas, o intenta ayunar dos días a la semana.

La dieta 5:2

Esto también se conoce como la "dieta rápida", tienes que ayunar dos días no consecutivos. Un ejemplo sería ayunar un lunes y jueves. Los ayunos que realizas en estos días te permiten consumir alrededor de 500 calorías. Puede ser una comida de 500 calorías durante cada uno de tus días de ayuno, o puedes optar por dos comidas pequeñas de 250 calorías. Luego se te permite comer normalmente, como lo harías en los otros cinco días sin ayuno.

El ayuno en días alternos, modificado

El ayuno de un día alterno requiere que comas un día, que ayunes al día siguiente, que vuelvas a comer al día siguiente, y así sucesivamente. Debes ayunar durante un día entero en tus días de ayuno y comer normalmente en los demás días. Este es un método excesivo y avanzado y generalmente no se recomienda para principiantes o mujeres en general. Sin embargo, puedes modificarlo e incluir aproximadamente 500 calorías en los días que ayunas.

500 calorías es aproximadamente el 25 por ciento de tu ingesta diaria normal y puedes tomarlas en una comida o dividir las en dos comidas. Esto significa que comerás normalmente un día y luego restringirás tu ingesta a 500 calorías al día siguiente.

El método 16/8

El método 16/8, también conocido como método Leangains, consiste en un ayuno diario durante aproximadamente 16 horas. Esto reduce tu ventana para comer a unas ocho horas. Este es uno de los métodos más fáciles para

adaptarte rápidamente, por lo que la implementación del ayuno en tu vida diaria será fácil. Se recomienda a las mujeres que comiencen este método en un período de ayuno más corto de 14 horas, para que se ajusten correctamente a este método.

Si eliges ayunar moderadamente al completar versiones modificadas de ayunos intermitentes, entonces deberías estar más o menos a salvo de cualquier síntoma físico incómodo. Se han realizado estudios que han reportado algunos efectos secundarios que han experimentado grupos de mujeres mientras practicaban el ayuno intermitente. Algunos de estos efectos secundarios incluyen cambios de humor, dolores de cabeza, falta de concentración y hambre en los días de ayuno.

Además de los estudios, ha habido quejas de mujeres en línea que informaron que su ciclo menstrual se detuvo mientras estaban en un ayuno intermitente. Si has pasado de un nivel moderado a un nivel más intenso de ayuno intermitente y estás comenzando a experimentar síntomas incómodos, entonces deberías regresar a tu rutina moderada. La mayoría de los síntomas pueden pasarse por alto, pero si se vuelven tan graves que realmente te dificultan el trabajo o la realización de tareas diarias, entonces vuelve a una rutina más ligera.

Si eres una persona que tiene una afección médica, es mejor consultar con un médico antes de probar el ayuno intermitente. Las mujeres que han tenido un historial de trastornos de la alimentación también deberían considerar esto. Otros que deben recibir una consulta médica antes de comenzar el ayuno intermitente son:

- Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia
- Mujeres que intentan concebir
- Mujeres con bajo peso
- Mujeres que tienen deficiencias nutricionales
- Mujeres que tienen diabetes
- Mujeres que tienen niveles bajos de azúcar en la sangre

No ha habido ninguna condición médica grave que se haya producido como resultado del ayuno intermitente. Las mujeres deben saber que están seguras, en su mayor parte, cuando practican el ayuno intermitente, especialmente si

lo realizan moderadamente. Si experimentas cambios dramáticos, como la pérdida de tu ciclo menstrual, debes detenerte lo antes posible.

Una guía paso a paso para el ayuno intermitente

Paso #1 – Consulta un médico antes de comenzar un ayuno intermitente

Es mejor buscar el consejo profesional de tu médico antes de comenzar una dieta. El ayuno intermitente puede tener muchos beneficios para la salud, pero no significa que debas pasar por alto los consejos de tu médico personal. Es posible que un médico te recomiende no ayunar si padeces alguna afección médica preexistente.

El ayuno intermitente puede tener un efecto dramático en tu metabolismo. También puede afectar a una mujer de manera diferente si pensamos en los efectos que tiene en los hombres. Es posible que las personas que ya tienen diabetes tipo 1 no puedan manejar largas horas de ayuno, ya que tendrán dificultades para mantener niveles saludables de insulina porque no consumen alimentos con la regularidad suficiente para que su insulina funcione a un ritmo equilibrado.

Paso #2 – Elige el método de ayuno intermitente que mejor se adapte a ti

Es mejor ir con un método de ayuno intermitente que sea fácil de adoptar y se adecúe a tu estilo de vida. El método 16/8, así como el método 5:2, están entre los más fáciles de adoptar y se consideran métodos de ayuno para principiantes. Si estás buscando un cambio de estilo de vida, entonces el 16/8 es el camino a seguir, ya que requerirá que ayunes todos los días. Esto significa que el ayuno será parte de tu vida diaria, tendrás que implementarlo en tu horario y rutinas diarias.

Si no eres una persona tan intensa pero quieres entrar en el mundo del ayuno intermitente, entonces el método 5:2 es perfecto, requerirá que desarrolles tu

nuevo estilo de vida de ayuno solo dos días a la semana. Definitivamente, mantener una rutina semanal puede funcionar, por lo que el método 5:2 es una forma efectiva de perder peso. Nunca se sabe, puedes disfrutar de este método tanto que incluso podrías comenzar a ayunar con más regularidad.

El mejor método para los principiantes absolutos que simplemente desean probar el ayuno intermitente es el método espontáneo de omitir comidas. Este método te da la flexibilidad de ayunar cuando quieras. Estamos condicionados para asegurarnos de que comemos cada comida disponible para nosotros. El método espontáneo de omisión de comidas nos permite saltar comidas de vez en cuando para probar qué es el ayuno, con la esperanza de también obtener algunos de los beneficios.

Sea cual sea el método que elijas, si no tienes experiencia en el ayuno, es recomendable que comiences a ayunar por períodos más cortos de lo que requieren los métodos. En lugar de ayunar durante 16 horas, prueba 8 horas, y en lugar de ir por un día completo, haz ayunos de medio día. Facilita tu camino hacia el ayuno primero, antes de comenzar a tomar sesiones de ayuno mucho más intensas. También asegúrate de beber suficiente agua durante las sesiones iniciales de ayuno para mantenerte hidratado durante el ayuno.

Paso #3 – Ayuna cuando estás dormido

Una de las razones principales por las que el método 16/8 de ayuno intermitente es tan efectivo es que la mayor parte del tiempo dedicado al ayuno es durante el tiempo que estás dormido. Cuando duermes, tu cuerpo obviamente no consume ningún alimento o calorías no deseadas. También te da la oportunidad de ayunar por un corto período mientras estás despierto.

Hay mucha gente que ayuna desde el amanecer hasta el atardecer. Esto significa que estas personas tienen que levantarse temprano para comer, y luego volver a comer por la noche. Este tipo de rutina en realidad divide los tiempos de ayuno en tiempos más cortos, lo que significa que solo le estás permitiendo a tu cuerpo tener menos tiempo para quemar grasa. Intenta ayunar por períodos que empiecen antes y después de dormir. De esta manera puedes aprovechar tu tiempo para dormir sin comida.

Paso #4 – Lleva un registro de tus calorías

La mayoría de las dietas requieren que vigiles de cerca tu ingesta de calorías. El ayuno intermitente disminuirá automáticamente tu ingesta de calorías siempre y cuando comas normalmente durante tu ventana de alimentación. Sin embargo, es fácil caerse del vagón cuando es el momento de interrumpir tu ayuno, especialmente si participas en períodos prolongados de ayuno. Contar tus calorías significa que estarás consciente de esos momentos en los que comes de manera involuntaria.

Si eres alguien que siempre ha practicado una alimentación saludable de alguna manera u otra, entonces ya tendrás una idea de la cantidad de calorías que contienen tus comidas. Si eres nuevo en el conteo de calorías, una de las maneras más rápidas para contarlas es mediante el uso de una aplicación similar a MyFitnessPal o Lifesum. Estas son excelentes aplicaciones que te permiten simplemente ingresar los alimentos que estás comiendo en la aplicación.

La aplicación luego calculará las calorías. Algunas aplicaciones incluso desglosarán tu ingesta diaria de calorías en macronutrientes como grasas, proteínas y carbohidratos. Esto es ideal si deseas estar al tanto de los nutrientes exactos que tu cuerpo está recibiendo. Sin embargo, debes ser cauteloso, ya que las lecturas de calorías exactas suelen ser solo una estimación y deben considerarse como una guía. Las calorías difieren debido a las diferentes marcas de alimentos, y es posible que tú o la aplicación hayan cometido un error de cálculo.

Paso #5 – Haz ejercicio

Se recomienda el ejercicio para todo tipo de dietas y programas de pérdida de peso. El ejercicio no solo ayuda a complementar tus esfuerzos para perder peso, sino que también promueve la buena salud y la longevidad. Por eso, sin duda, es una buena idea hacer ejercicio o continuar haciendo ejercicio mientras comienzas tu viaje en el ayuno intermitente.

Si no estás seguro si debes hacer ejercicio en ayunas, entonces programa tus

visitas al gimnasio por un tiempo que esté dentro de tu ventana de alimentación. Un ejemplo sería ayunar desde las 6 pm hasta las 10 am del día siguiente (ayuno de 16 horas). Luego, puedes programar tu sesión de gimnasio entre las 4 pm y las 5 pm, después del trabajo. De esta manera, puedes tomar unos bocadillos ligeros por la tarde, antes de tu sesión de gimnasio.

Estos bocadillos pueden ayudarte a mantener un buen nivel de energía antes de llegar al gimnasio. Tu última comida del día puede ser justo después de entrenar, lo que será ideal. También puedes programar tu sesión de gimnasio para el mediodía, cuando tus niveles de energía son relativamente altos. Tu comida a las 10 am debe ser suficiente para llevarte a tu entrenamiento. Luego, puedes comer algo después, como un refrigerio de proteínas después del entrenamiento.

Puede llegar un momento en que querrás hacer ejercicio por la mañana mientras estás ayunando. Ciertamente puedes hacer eso, siempre y cuando no sea un entrenamiento de alta intensidad. Una carrera ligera o un poco de cardio debería estar bien.

Capítulo 3: Los fundamentos del ayuno intermitente

La programación de las comidas

Cuando comiences tu viaje en el ayuno intermitente, podrás sentirte más lleno durante mucho más tiempo. Esto te dará la oportunidad de mantener tus comidas muy simples. Puedes ajustar tus comidas de acuerdo con el método de ayuno intermitente que elijas. Si planeas ayunar por menos de medio día, podrás comer todas las comidas del día, incluidos algunos bocadillos adicionales. Un ejemplo sería tener una ventana para comer de 8 am a 6 pm.

Una vez que hayas comenzado a hacer tu ayuno, que por lo general se realiza por la noche, puedes comenzar lentamente a extender tus horas de ayuno. Así es como la mayoría de las personas que comienzan con el ayuno intermitente empiezan a avanzar hacia ayunos más avanzados y más largos. En lugar de ayunar durante la noche y terminar tu ayuno a las 8 am, intenta presionar un poco más, hasta aproximadamente las 10 am. Esto te dará un ayuno completo de 16 horas. Una vez que hayas dominado estos tiempos, puedes aumentar el tiempo a las 12 pm.

Si comienzas a comer a las 12 pm y dejas de comer a las 6 pm, entonces habrás reducido tu ventana de alimentación a solo seis horas. Esto significa que tendrás que perderte el desayuno. Si no eres una persona de desayunos, entonces esto puede ser una gran noticia. Sin embargo, hay muchas personas que insisten en que el desayuno es su comida más importante y favorita del día. Todavía puedes comer la misma comida a las 10 am o las 12 pm, pero tendrás que saltarte el almuerzo porque ya estarás lleno con tu desayuno.

No almorzar no es tan difícil como puedes pensar, ya que tendrás un desayuno tardío. Después de algunas semanas de ayunar de esta manera, estarás bien si no almuerzas porque te sentirás lleno y esperar hasta la cena no será tan difícil. Otra forma de hacerlo es cenar temprano para comenzar tu

próximo ayuno. Esto te llevará a realizar solo dos comidas al día, lo cual es perfecto para quienes quieren practicar el ayuno intermitente.

No hay problema con comer bocadillos como nueces y semillas entre las dos comidas del día. Incluso puedes tener otra comida, si quieres. Sin embargo, es mejor limitar la ingesta de alimentos y calorías durante estos momentos. Naturalmente, te sentirás lleno en el punto medio de tu ventana para comer. A medida que avanzas en tu viaje del ayuno intermitente, notarás, conforme pasan las semanas, que tu mentalidad sobre la alimentación y la comida cambiará por completo. Comenzarás a encontrar un nuevo amor por la comida y respetarás, conservarás y disfrutarás de la comida de una manera completamente nueva.

El método de ayuno 5:2 es otro método popular de ayuno intermitente. Este es un método adecuado para la mayoría de las personas, ya que solo tienes que ayunar dos veces a la semana, lo que significa que no habrá muchos cambios en tus hábitos alimenticios y tu rutina actuales. Solo un sacrificio de todo el día, dos veces por semana. Durante los otros cinco días, tendrás que comer limpio, lo que significa que debes tratar de no consumir demasiada comida chatarra en estos días. Es mejor seguir una dieta saludable baja en carbohidratos.

En los días que ayunes, límitate a 500 calorías. Si estás empezando este método de ayuno intermitente, es recomendable consumir 700 calorías cada día, hasta que estés seguro de que puedes bajar. Quinientas calorías son el punto justo, ya que puedes sobre compensar a veces debido a errores de cálculo. Una comida en la noche está bien, o puedes dividir las 500 calorías en dos comidas pequeñas.

Las variaciones avanzadas populares del plan 5:2 no te permiten comer nada durante los dos días no consecutivos de la semana. Si eliges el lunes y el jueves como tus dos días de ayuno, se te prohibirá comer cualquier cosa en estos dos días. Nada de comida desde el momento en que te levantas hasta que te vas a la cama, y luego come de forma limpia por el resto de los cinco días. Esto puede parecer excesivo, pero es totalmente alcanzable, especialmente si se mantiene estable el consumo de agua.

Para aquellos que realmente están en el ayuno intermitente y han dominado

muchos métodos de ayuno, hay un plan avanzado de días alternos que te permite comer en un día y luego hacer un ayuno completo al día siguiente, sin ningún alimento, para volver comer normalmente al día siguiente. Este es un método excesivo de ayuno intermitente, ya que tendrás días completos sin comida cada día alterno. Quienes han emprendido este método de ayuno dicen que este método produjo excelentes resultados.

Cuando sea el momento de comer, debes tratar de mantener grasas saludables, carne limpia y verduras con algo de fruta. En tus días de ayuno completo, solo puedes tomar agua, con la opción de alternar con té negro o café. También puedes tomar un poco de té de hierbas si lo deseas, siempre y cuando no le pongas azúcar o leche. Como se mencionó anteriormente, la mentalidad juega un papel muy importante en el ayuno. A medida que avanzas en el ayuno y comienzas a mejorar, el ayuno de un día entero puede convertirse en algo natural para ti.

Utiliza una aplicación como MyFitnessPal o Lifesum para realizar un seguimiento de tus comidas. Estas aplicaciones te proporcionan desgloses adecuados de tus comidas en lo que respecta a calorías, grasas, carbohidratos y proteínas. La aplicación Fitbit también tiene una excelente función de seguimiento de alimentos. Una vez que hayas comprendido la cantidad de calorías que contienen los alimentos que ingieres, simplemente podrás seleccionar los alimentos adecuados para comer en el momento adecuado.

El ayuno intermitente y la dieta cetogénica

El estado en el que tu cuerpo pasa de su fuente de energía primaria en glucosa (derivada de carbohidratos) a una fuente de energía alternativa en cetonas (derivada de grasas) se conoce como cetosis. Una vez que hayas alcanzado un estado de cetosis, tu cuerpo dependerá de las grasas para obtener energía. Esto significa que convertirás tu cuerpo en una máquina para quemar grasa. Para lograr esto, tendrás que recortar los carbohidratos que normalmente se utilizan para alimentar tu cuerpo.

Hay dos maneras en que puedes restringir fuertemente tu ingesta de carbohidratos. Una forma es ayunar regularmente, y la otra es tomar una dieta baja en carbohidratos, como la dieta cetogénica. La dieta cetogénica (dieta ceto) es una dieta extremadamente baja en carbohidratos, media a baja en proteínas y alta en grasas. Practicar esta dieta junto con el ayuno intermitente significa que puedes permitir que la reserva de glucosa de tu cuerpo se agote por completo. Al hacerlo, tu cuerpo comenzará a convertir la grasa en cetonas para obtener energía.

Confiar solo en el ayuno intermitente para lograr un estado de cetosis que quema la grasa no es tan simple. Tu cuerpo necesita tiempo para pasar a la cetosis, suele tomar de dos a siete días. El ayuno regular, combinado con el consumo de muchos carbohidratos durante tu ventana de alimentación, no te permitirá permanecer en un estado de cetosis. Tendrás que ajustar tu dieta en consecuencia para eliminar los carbohidratos no deseados. La dieta ceto es el camino a seguir si deseas lograr esto.

¿Qué es la dieta ceto?

La dieta ceto, abreviatura de la dieta cetogénica, es una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas. El propósito de esta dieta es restringir los carbohidratos al mínimo para promover la cetosis, un estado de quema de grasa que usa cetonas derivadas de la grasa, ya sea de las reservas de grasa de tu cuerpo o de los alimentos que consumes. Es por esto que la dieta ceto consiste en hasta un 75 por ciento de consumo de grasa. El desglose de calorías se ve algo como esto:

- 60 - 75% de grasa
- 15 - 30% de proteína
- 5 - 10% de carbohidratos

La dieta ceto permite comer proteínas, pero en una cantidad controlada y reducida. El consumo excesivo de proteínas puede hacer que el exceso de proteínas que consumes se convierta en glucosa. Esto puede perturbar el proceso de cetosis. La dieta ceto se basa en las grasas que consumes para obtener energía. Tu cuerpo procesará estas grasas en cetonas que pueden utilizarse para alimentar tu cuerpo y cerebro. Si sigues cuidadosamente el plan de alimentación de la dieta ceto, tu cuerpo pasará a la cetosis, este proceso generalmente toma entre dos y siete días.

¿Cómo funciona la cetosis?

Como se mencionó anteriormente, el estado físico de la cetosis generalmente surge cuando tu cuerpo no tiene carbohidratos para alimentar a sus células para producir energía. Como solución para esto, tu cuerpo comenzará a generar cetonas, compuestos orgánicos que tu cuerpo utilizará en lugar de los carbohidratos faltantes. Entonces, en lugar de que tu cuerpo se apague debido a una fuente de energía baja en carbohidratos/glucosa, de manera inteligente, pasará a utilizar grasas/cetonas. Cuando esto suceda, tu cuerpo tendrá que quemar grasa más rápido de lo normal para que pueda generar constantemente la cantidad adecuada de cetonas.

Las cetonas se pueden ver como un combustible alternativo para tu cuerpo, que, de forma regular, se basa únicamente en los carbohidratos que se descomponen en azúcar en la sangre o glucosa. Cuando tu cuerpo carece de glucosa, buscará una fuente de energía alternativa, como las cetonas. Esta es la razón principal por la que la dieta ceto solo permite una cantidad extremadamente baja de carbohidratos para que puedas forzar a tu cuerpo a comenzar a utilizar su fuente de energía alternativa.

Tu cuerpo y tu cerebro dependen de la glucosa o de las cetonas como fuente de energía y no simplemente de carbohidratos o grasa en sí. Ya sean carbohidratos o grasas, tu cuerpo va a descomponer cualquier alimento que coma en moléculas que luego pueden ser utilizados como energía. Entonces, si practicas con éxito la dieta ceto, podrás forzar a tu cuerpo a cambiar su suministro de combustible para que funcione completamente sobre la grasa, que se descompone en moléculas conocidas como cetonas. La razón por la que el cambio a un estado de cetosis tarda algunos días es porque tu cuerpo está ocupado terminando su reserva de carbohidratos y glucosa.

Cuando se alcanza un estado de cetosis, los niveles de insulina de tu cuerpo serán bajos. Como resultado, será más fácil que nunca que tu cuerpo acceda a la energía almacenada (reservas de grasa) para quemarlas. Lograr esto es perfecto para aquellos que buscan perder peso. Otro beneficio detrás de esto es tener un suministro constante de energía, que también puede ayudarte a

regular el hambre.

Los tipos de dietas cetogénicas

Hay algunos tipos diferentes de dietas ceto, cada una diseñada para adaptarse a personas de todos los tipos diferentes de estilo de vida. Debido a esto, puede ser fácil para ti hacer la transición a la dieta ceto. Algunas versiones de la dieta ceto en realidad también te permiten consumir carbohidratos. Estas versiones son geniales, especialmente si eres un atleta o un fisicoculturista. Estas dietas modificadas y dirigidas se consideran versiones avanzadas de la dieta ceto y son más adecuadas para aquellos atletas profesionales que pueden adoptarlas.

Dieta cetogénica estándar –D CE

Esta es la versión estándar de la dieta ceto que todos conocen. Esta versión consiste en una ingesta de carbohidratos muy baja, con proteínas moderadas y alto contenido de grasa. Su consumo de calorías debe verse así: 5 por ciento de carbohidratos, 20 por ciento de proteínas, 75 por ciento de grasa.

Dieta cetogénica alta en proteínas

La dieta cetogénica alta en proteínas es muy similar a la dieta cetogénica estándar. En esta dieta, solo ajustas la ingesta de proteínas del 20 por ciento al 35 por ciento, mientras mantiene tu ingesta de carbohidratos al mínimo. Tu consumo de calorías debe verse así: 5 por ciento de carbohidratos, 35 por ciento de proteínas, 60 por ciento de grasa.

Dieta cetogénica cíclica – DCC

Esta dieta permite una mayor ingesta de carbohidratos durante algunos períodos. Esto significa comidas que permiten un mayor porcentaje de carbohidratos (aproximadamente 250 gramos de carbohidratos en comparación con las dietas actuales 50 gramos). La dieta ceto solo permite el 5% de los carbohidratos. Esto significa que tu cuerpo pasará mucho tiempo

sin carbohidratos. Una alimentación baja en carbohidratos puede restablecer cierto equilibrio en una dieta basada con una restricción de carbohidratos prolongada. Un ejemplo de esto sería seguir la dieta ceto correctamente durante cinco días de la semana y consumir carbohidratos durante los dos días restantes de la semana.

Dieta cetogénica dirigida

Esta versión de la dieta ceto te permite consumir carbohidratos alrededor del momento en que realizas tus entrenamientos o actividades físicas.

Las dietas más recomendadas de esta lista son la dieta ceto estándar y la dieta ceto alta en proteínas. Aparte de todos los beneficios de estas dos dietas, éstas son las más investigadas de la lista, ya que el resto de las dietas son variantes modificadas avanzadas de la dieta ceto. No se han realizado muchas investigaciones sobre las dietas ceto cíclicas y específicas.

Las investigaciones han demostrado que la dieta ceto es mucho más efectiva para perder peso en comparación con otras dietas bajas en grasa. Una de las razones de esto es que la dieta ceto es una dieta con alto contenido de grasa. El consumo de alimentos con alto contenido de grasa naturalmente te harán sentir menos hambre más adelante. No se puede decir lo mismo de otras dietas de restricción de calorías que, en la mayoría de los casos, dejan a las personas con hambre ya que continuamente cuentan calorías. En una dieta ceto, todavía es posible perder peso incluso sin restringir el consumo de calorías.

Un estudio, en particular, mostró que las personas que siguen la dieta ceto podían perder más de dos veces el peso de las otras personas que estaban en una dieta baja en grasas. El mismo estudio mostró que los niveles de colesterol y triglicéridos HDL de los participantes también mejoraron. La dieta ceto permite que tu cuerpo permanezca en cetosis. Esto significa que el aumento de los niveles de cetonas en tu cuerpo te ayudará a disminuir los niveles de azúcar en la sangre al mismo tiempo que mejora la sensibilidad a la insulina. Estos factores beneficiosos de una dieta ceto se encuentran entre las razones detrás de la capacidad de la dieta para ayudar a las personas a perder peso de manera eficiente mientras llevan un estilo de vida saludable.

Hacer ejercicio mientras ayunas

Aquellos de nosotros que amamos pasar tiempo en el gimnasio también nos encanta pasar la misma cantidad de tiempo en la cocina. Comer comidas saludables todo el tiempo es más o menos una parte de vivir saludable y mantenerse en forma. El ayuno intermitente no es necesariamente el fin de esto. Por el contrario, puedes disfrutar de una buena comida y hacer ejercicio con regularidad. La única diferencia importante es que solo podrás comer durante las ventanas específicas para alimentarte.

Entonces, ¿cómo afecta esto a tu régimen de entrenamiento? ¿Eres alguien que tiene que tener una vacuna antes del entrenamiento antes de ingresar al gimnasio? ¿Necesitas una explosión de proteínas justo después del gimnasio? ¿Todavía puedes construir músculo si entrenas mientras ayunas?

Cuando estás físicamente activo, tu cuerpo utiliza principalmente el glucógeno, que es el almacenamiento de carbohidratos, como combustible para el ejercicio. La única excepción a esto es cuando tus reservas de glucógeno se han agotado por completo. Esto es posible si no has comido en mucho tiempo. Entonces, con la excepción de no tener ningún combustible de glucógeno, tu cuerpo buscará fuentes de energía alternativas en forma de grasa. El *British Journal of Nutrition* publicó un estudio en el que hombres corrían antes de desayunar. Estos hombres lograron quemar un 20 por ciento más grasa que los hombres que desayunaron antes de correr.

Tu cuerpo también tiene el potencial de descomponer las proteínas cuando escasea el glucógeno. Esto significa que el ayuno intermitente hará que pierdas grasa y músculo al entrenar. Si decides salir a correr mientras ayunas, es probable que tu cuerpo comience a quemar proteínas. Hacer ejercicio mientras ayunas también puede desacelerar tu metabolismo, lo que puede tener un efecto en la forma en que pierdes peso a largo plazo. Cuando entrenas, tu cuerpo requerirá más calorías. Pero si estás ayunando, entonces tu cuerpo tendrá que adaptarse a menos calorías, lo que significa un metabolismo más lento.

Es importante tener cuidado al buscar consejos sobre el entrenamiento físico durante el ayuno. Hay sentimientos encontrados hacia este tema en concreto, ya que no ha habido ninguna prueba sólida de las ganancias o pérdidas musculares reales durante el ayuno. Se realizaron estudios similares en los que los hombres que entrenaban mientras ayunaban no perdían masa muscular ni masa magra. En cambio, mantuvieron su masa magra y solo perdieron grasa corporal.

Sin embargo, el problema con la mayoría de estos estudios es que estos hombres suelen comer justo después de hacer ejercicio. Todavía tiene que haber un estudio que analice a los hombres que entrenan mientras ayunan sin que ellos coman nada después del entrenamiento. También tiene que haber un estudio con los efectos de los suplementos antes y después del entrenamiento con hombres que hacen ejercicio mientras ayunan.

Consejos para hacer ejercicio mientras ayunas

Definitivamente, se recomienda hacer ejercicio para quienes practican el ayuno intermitente, ya que los ejercicios pueden ayudar a aumentar la pérdida de peso. Sin embargo, es mejor hacer ejercicio dentro de una ventana para comer, solo para estar seguros. Algunas personas pueden encontrar que los entrenamientos de cardio son excelentes durante los períodos de ayuno. Esto está bien siempre y cuando intentes comer algo poco después de haberte entrenado.

Entonces, no hay necesidad de tirar la toalla, sigue con tus entrenamientos. Hacer ejercicio regularmente es tan importante para tu salud como lo es el ayuno intermitente, tanto física como mentalmente. Aquí hay algunos consejos sobre cómo planificar tus entrenamientos para aprovecharlos al máximo mientras ayunas.

Consejo #1 La intensidad al realizar ejercicios de cardio

Es mejor mantener baja la intensidad de tus ejercicios de cardio cuando estás ayunando. Lleva un registro de tu respiración, porque puede ser un buen indicador de qué tan lejos puede ir tu cuerpo mientras ayunas. Puede ser fácil dejarse llevar y exagerar tus niveles de esfuerzo cardiovascular, ya que tu cuerpo es liviano porque no tiene alimentos, lo que facilita la realización de las rutinas cardiovasculares. Por eso debes prestar atención a tu respiración.

Si planeas salir a caminar o trotar durante el ayuno o incluso una sesión elíptica de bajo esfuerzo, no deberías tener ningún inconveniente. Deja de hacer ejercicio si te sientes mareado mientras haces ejercicio. Podría ser tu cuerpo advirtiéndote que te detengas. Nos gusta superar estos síntomas para obtener el siguiente nivel de condición física, pero es mejor no exagerar la intensidad o la duración de tu entrenamiento si te sientes así mientras ayunas.

Consejo #2 Incrementar la intensidad una vez que hayas roto tu ayuno

Ciertamente, no hay nada malo con el ejercicio ligero durante el ayuno, especialmente si te mantienes bien hidratado. Sin embargo, no debes probar entrenamientos de alta intensidad durante tu ventana de ayuno, como se mencionó anteriormente. Puedes aumentar la intensidad cuando estás haciendo ejercicio durante tu ventana de alimentación. Algunos programas de ayuno intermitente, como el protocolo o método Leangains, aconsejan programar las comidas en función de tus entrenamientos para maximizar la pérdida de grasa sin dejar de alimentarte.

Mientras más cercanas sean tus sesiones de ejercicio moderadas e intensas a tu última comida, mejor. De esta manera, podrás tener algunos carbohidratos sobrantes, en forma de glucógeno, para ayudarte a tener energía para tu entrenamiento. Considera comer algunos carbohidratos ligeros después de un entrenamiento intenso para que puedas alimentar tus músculos con el glucógeno.

Consejo #3 Come alimentos que tengan muchas proteínas

Independientemente de si estás ayunando o no, necesitarás consumir cantidades decentes de proteínas si deseas desarrollar músculo. Como se mencionó anteriormente, tu cuerpo puede drenar tus reservas de glucosa, grasa e incluso proteínas cuando está en ayunas y haciendo ejercicio. Es por eso que tiene sentido abastecerse de proteínas para compensar cualquier pérdida de proteínas durante el ayuno. También puedes crear una masa muscular sobresaliente mientras ayunas.

Un poco de alimento antes del entrenamiento puede ser una buena idea, especialmente si estás ayunando. Sí, no se te permite comer nada mientras ayunas, pero estás a punto de embarcarte en una sesión de gimnasia con el estómago vacío. Revisa los ingredientes de tu refrigerio o bebida antes del entrenamiento antes de consumirlo. Si tiene carbohidratos que tienen menos de 50 calorías, entonces puedes consumir ese suplemento mientras estás en

ayunas.

Mientras ayunas, está bien consumir un total de 50 calorías. Sin embargo, esto solo debería estar compuesto de bebidas como el café o el té. Puedes sustituir estos con pequeñas cantidades de suplementos cuando ayunes. Simplemente no exagere y no supere el límite de las 50 calorías. Cuando estés en tu ventana de alimentación, intenta consumir entre 20 y 30 gramos de proteína de alta calidad, especialmente después del entrenamiento.

Si deseas llevar tu entrenamiento al siguiente nivel, intenta programar tus entrenamientos entre las dos comidas dentro de tu ventana de alimentación mientras te aseguras que consumes la cantidad correcta de proteínas en estas comidas.

Consejo #4 Come algunos bocadillos

Si programas tu entrenamiento durante tu período de alimentación, incluso puedes programar algunos bocadillos entre tres y cuatro horas antes de tu entrenamiento. El ayuno intermitente promueve pequeños bocadillos entre las comidas. Tomar un bocadillo saludable y simple que contenga carbohidratos de acción rápida, con proteína estabilizadora de azúcar en la sangre, unas horas antes de tu entrenamiento, puede brindarte una buena ráfaga de energía una vez que es hora de hacer ejercicio. Aunque debes evitar la comida chatarra.

Intenta complementar tu entrenamiento consumiendo un bocadillo que contenga alrededor de 20 gramos de proteína y 20 gramos de carbohidratos después del entrenamiento. Un bocadillo así promueve el crecimiento muscular y puede ayudar a tu cuerpo a encontrar sus reservas de glucógeno. Estos bocadillos simples pueden ayudarte a mantenerte energizado.

Los tipos de alimentos para el ayuno intermitente

Siempre es importante recordar que, al cambiar tu dieta por una que nunca has hecho antes, es mejor consultar con tu médico de cabecera o con un profesional de la salud antes de tomar una decisión. Esto no solo se aplica al tipo de alimento que comerás durante el ayuno, sino a cualquier cambio en tu dieta y de tu estilo de vida. Tu cuerpo tiene que adaptarse al cambio en los nutrientes que recibirá y si tienes una condición médica, es posible que esa adaptación no sea tan simple como puedes pensar.

Dicho esto, cuando se trata de un ayuno intermitente, las restricciones a las que te enfrentarás se basan principalmente en cuándo comer y no en lo que puedes comer. El ayuno intermitente no es, de hecho, una dieta, sino más bien un estilo de vida que te ayuda a reducir la ingesta de calorías al disminuir tu ventana de alimentación diaria. Esto significa que aún puedes comer lo que quieras durante esas ventanas de tiempo para comer. Sin embargo, la pregunta es, ¿debes comer lo que quieras?

El consumo de demasiadas variedades de comida chatarra durante tu ventana de alimentación aumentará tu ingesta total de calorías. Tomar chocolate y un helado en la tarde, después de un buen período de ayuno, suena tentador, especialmente después de un largo y duro día de ayuno. Sin embargo, estarás desperdiciando tus esfuerzos de ayuno, ya que la comida chatarra que consumes compensará las calorías que perdiste. Además, cuando te sientes saciado con comida chatarra, significa que la oportunidad de que tu cuerpo reponga las raciones de vitaminas y minerales que requiere por medio de alimentos naturales ricos en nutrientes se habrá ido. Es mejor hacer un esfuerzo para mantener una dieta bien balanceada y saludable durante el ayuno.

Una dieta adecuada y saludable puede ayudarte a mantener los niveles de energía a lo largo del día y también es clave para perder peso. Debes enfocarte en alimentos densos en nutrientes como verduras, frutas, nueces, semillas, granos enteros, alubias, lácteos y proteínas magras. Si eres conocido

por comer una dieta poco saludable, intenta cambiar las cosas buscando alimentos que puedan ayudar a mejorar tu salud, como alimentos con alto contenido de fibra, alimentos integrales e incluso alimentos sin procesar. Estos tipos de alimentos son buenos para la salud y también te ayudan a mantenerte satisfecho después de comer. Aquí hay algunos ejemplos de este tipos de alimentos saludables.

Pez

La mayoría de las pautas dietéticas recomiendan que consumas por lo menos ocho onzas de pescado por semana. Al hacerlo, proporcionarás a tu cuerpo cantidades generosas de vitamina D, así como grasas y proteínas saludables. El pescado también puede considerarse bueno para la función cognitiva y está etiquetado como un alimento que ayuda al cerebro.

A guacates

Los aguacates se consideran entre las frutas más altas en calorías. Por esa razón, los aguacates pueden no ser una buena opción para aquellos que intentan controlar su peso, pero esta fruta tiene una cantidad decente de grasa mono insaturada. Por esta razón, en parte, los aguates son buenos para saciar tu hambre al comer. Agregar medio aguacate a tu almuerzo puede ayudarte a sentirte satisfecho por horas, es mejor que otras frutas o vegetales.

Papas

No todos los alimentos blancos son tan malos como crees. Al igual que los aguacates, las papas se encuentran entre los alimentos que te hacen estar satisfecho. Hay estudios que demuestran que comer papas como parte de una dieta saludable puede, de hecho, ayudar a perder peso. Un hecho, en particular, es que cuando las papas se cocinan de manera saludable, en realidad no causarán ningún daño a los planes para bajar de peso. Algunos ejemplos de métodos saludables para cocinar papas son al horno, hervidas, al vapor o asadas. Se sabe que las papas son carbohidratos complejos y pueden ayudarte a perder peso.

Huevos

Los huevos son considerados una excelente fuente de proteínas y son fáciles y rápidos de cocinar. Un huevo de tamaño mediano a grande tiene aproximadamente seis gramos de proteína. El consumo de proteínas es una gran manera de construir músculo. Un estudio, en particular, encontró que los hombres que comían huevos para desayunar con un panecillo tenían menos hambre después del desayuno. Estos hombres también comían menos a lo largo del día. Hay estudios más recientes orientados a entender los beneficios de comer huevos y también a desacreditar la idea de que los huevos son dañinos debido al colesterol.

Granos enteros

Comer carbohidratos mientras estás en una dieta no siempre es algo malo, especialmente si consumes granos enteros que son ricos en fibra y proteínas. Comer solo un poco te ayudará a mantenerte lleno. Un estudio, en particular, descubrió que comer granos integrales en lugar de granos refinados puede ayudar realmente a aumentar tu metabolismo. Experimenta con diferentes tipos de granos integrales como el bulgur, el kamut y el amaranto.

Nueces

Se sabe que las nueces tienen más calorías que la mayoría de los bocadillos. Sin embargo, las nueces contienen grasas saludables que son buenas para tu cuerpo. Los estudios demuestran que la grasa poliinsaturada en las nueces puede alterar los marcadores fisiológicos relacionados con la saciedad y el hambre. También se sabe que las nueces tienen algunos beneficios clave, como la capacidad para reducir los factores de riesgo del síndrome metabólico, como los niveles de colesterol y la presión arterial alta.

Bayas

Se sabe que todos los tipos de bayas contienen nutrientes cruciales. Las fresas son una excelente fuente de vitamina C que estimula el sistema

inmunológico. Los estudios han demostrado que las personas que consumen alimentos ricos en flavonoides, como los arándanos, tienen aumentos menores en su IMC durante un período de 14 años que aquellos que no comen bayas. La conclusión es que las bayas son buenas para ti por muchas razones, son bajas en carbohidratos pero altas en fibra y antioxidantes. La mayoría de las bayas tienen beneficios comprobados para la salud del corazón también.

Alubias y legumbres

Se sabe que los alimentos como los garbanzos, las alubias, los guisantes y las lentejas pueden ayudar a disminuir el peso corporal sin restricción de calorías. Las alubias y las legumbres pueden consistir en carbohidratos, pero son carbohidratos bajos en calorías que no dañarán tu plan de alimentación. Estos son el tipo de carbohidratos que pueden ayudar a suministrarte energía, sin todo el exceso de calorías.

Vegetales crucíferos

Los alimentos como el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas están llenos de fibra. Estos son también los tipos de alimentos que pueden ayudarte a mantenerte en forma ayudando a prevenir el estreñimiento. Los alimentos con fibra también pueden hacerte sentir lleno. Esto es especialmente útil si tienes la intención de estar sin comer por un tiempo debido al ayuno.

Líquidos permitidos durante el ayuno

La mayoría de las personas que participan en el ayuno intermitente consumen agua mientras ayunan. El consumo de agua está prohibido cuando se realizan ciertos ayunos religiosos. Sin embargo, ese no es el caso con el ayuno intermitente, ya que se recomienda que te mantengas hidratado con agua mientras ayunas, siempre y cuando sea solo agua lo que consumes durante el ayuno. No consumir agua puede hacer que te deshidrates, lo que puede provocar dolores de cabeza y fatiga general. No quieres estar experimentando esto mientras no has comido.

Si estás realizando un ayuno de 16 horas, entonces no beber agua no te causará ningún problema en lo que se refiere a la deshidratación. Las posibilidades de que te deshidrates dependen de muchos factores, como el clima y tu comportamiento, y si estás activo o no. Si bebes una cantidad decente de agua durante la noche antes de comenzar a ayunar, entonces deberías estar bien al día siguiente.

Aparte del agua, las únicas otras bebidas que son aceptables son el café o el té. Beber estas bebidas calientes es aceptable durante el ayuno, ya que no contienen tantas calorías y no afectarán realmente tus esfuerzos para perder peso. Desafortunadamente, no puedes agregar ningún otro ingrediente a tu café o té mientras estás en ayunas. Esto significa que no hay crema, azúcar o leche para ti. Estos artículos contienen calorías adicionales que debes evitar cuando estás en ayunas. Esto es un no rotundo para otras bebidas como refrescos y jugos.

Capítulo 4: ¿Cómo superar cualquier obstáculo?

Los errores comunes del ayuno intermitente y cómo evitarlos

#1: Comer comida chatarra

Cuando comienzas a ayunar, lo más probable es que te cuentes los minutos hasta que puedas comer nuevamente. Como resultado, tu mente hará que desarrolles antojos por las cosas que te gusta comer porque tienen buen sabor y te dejarán satisfecho, es decir, alimentos chatarra como el chocolate, las papas fritas y las bebidas gaseosas, por nombrar algunas. Es natural que tu cuerpo ansíe lo que se le niega, pero aquí es donde se necesita un elemento de autocontrol, así como una comprensión básica del concepto del ayuno intermitente.

Cuando ayunas, tu cuerpo se convierte en una máquina eficiente y auto limpiante. No solo descompone las grasas sino también sus componentes dañados y los convierte en energía. Este proceso limpia y repara todo el cuerpo, desarrollándolo para que funcione lo más eficientemente posible hasta alcanzar la salud óptima. Por lo tanto, lo que pones en tu cuerpo es de gran importancia.

Para lograr los mejores resultados de un ayuno intermitente, debes tratar de consumir alimentos con alto contenido de nutrientes y bajos en grasa y azúcar. Los alimentos ricos en nutrientes proporcionarán a tu cuerpo la nutrición que necesitas, especialmente en el estado de ayuno, y también te mantendrán lleno durante más tiempo. Sin embargo, a pesar de que estés comiendo menos comidas al día, llenarte con comida chatarra solo te llevará a querer consumir más alimentos poco saludables. Esto se debe a que la comida chatarra no le proporciona a tu cuerpo el alimento que necesitas y

hará que vuelvas a sentir hambre más rápido. Esto solo puede llevarte a hacer trampa al romper tu ayuno.

¿Qué pasos puedes dar para evitar ceder a los antojos de la comida chatarra?

La era digital es una bendición completa en este caso, ya que hay bastantes aplicaciones de conteo de calorías disponibles para ayudarte a controlar la ingesta cada vez que comas algo. Estas aplicaciones pueden ser de gran utilidad al darte una idea de cuántas calorías consumes por cada alimento. Esto te permitirá tomar mejores decisiones al elegir qué y cuánto comer, es decir, podrás adecuar el tamaño de cada porción.

Otro consejo útil es la preparación de comidas. Preparar tus comidas con anticipación puede ahorrarte la frustración que genera el ayuno y el hambre, y por lo tanto puede evitar que te des por vencido. Al tener una comida lista, no tienes que pasar por un proceso arduo y lento de cocinar una comida después de un período prolongado de ayuno. Esta frustración puede hacer que consumas demasiada comida chatarra mientras estás cocinando y esto te puede llevar a superar tu consumo máximo de calorías antes de que hayas comido.

Por último, te aconsejaría que complacieras a tu cuerpo y te rindiera a esos antojos, pero solo después de haber ingerido una comida adecuada y rica en nutrientes. Tu hambre estará saciada y, por lo tanto, será menos probable que te excedas.

Aunque el ayuno intermitente funciona mejor porque comes menos, no significa que puedas comer lo que quieras. ¡Consume alimentos ricos en nutrientes todo el camino!

#2: Ingesta excesiva de calorías

Una gran preocupación cuando estás probando el método de ayuno intermitente es no comer suficientes alimentos durante la ventana de alimentación. A veces las personas pueden exagerar y comenzar a restringir

en exceso su consumo de calorías porque creen que esto les ayudará a perder peso más rápido. Esto es completamente falso. Cuando no consumes suficientes calorías por día, tu cuerpo entra en modo de emergencia. Entonces, en lugar de utilizar las reservas de grasa de tu cuerpo para crear energía, almacena la grasa para usarla en el futuro y se alimenta de su propia masa muscular. Esto, a su vez, hará que tu metabolismo se ralentice, que es todo lo contrario de lo que quieres.

Un metabolismo más lento significa que perderás peso a un ritmo muy lento o, a veces, no bajarás en absoluto, y tu ayuno será en vano. Con frecuencia, un metabolismo más lento puede causar otros efectos adversos o indeseables en tu cuerpo y no será bueno para ti a largo plazo. Entre los signos se incluyen los talones secos y agrietados, la pérdida de cabello, el almacenamiento de grasa en lugares que nunca antes has notado y los antojos de azúcar, por nombrar algunos.

Por lo tanto, lo más importante que debes recordar al probar el método del ayuno intermitente es comer suficiente comida durante tu ventana de alimentación. Necesitas escuchar a tu cuerpo y alimentar tu metabolismo para perder peso. El truco es escuchar a tu cuerpo y alimentarlo con el tipo correcto de alimentos que promuevan un aumento de la tasa metabólica.

¿Cómo me aseguro de que estoy comiendo lo suficiente?

Una vez más, puedes hacer uso de las aplicaciones de conteo de calorías para poder determinar cuánto comer en cada comida y asegurarte de cumplir con tu cuota diaria de calorías y, por lo tanto, de energía.

Otra idea es consultar a un dietista. Aunque esta podría no ser una opción para aquellos que desean ahorrar dinero, tiene el beneficio adicional de un asesoramiento profesional basado específicamente en ti y en tu cuerpo. Un dietista podrá decirte qué alimentos serán buenos para ti de acuerdo con tu tipo de sangre y tu índice de masa corporal, y tomará en consideración las comorbilidades que pueda sufrir.

Si no eres de los que les va bien la tecnología y quieres que el ayuno intermitente funcione de la manera más simple posible, todo lo que necesitas

son tus manos. Esta guía funciona como sigue:

- El tamaño de tu palma determina el tamaño de tu porción de proteína.
- El lado de tu puño determina tu porción vegetariana.
- El tamaño de tu mano ahuecada determina tu porción de carbohidratos.
- El tamaño de su pulgar determina tu porción de grasa.

Si eres hombre, se recomienda que uses dos veces el tamaño de porción asignado por proteína, verduras, carbohidratos y grasa. Si eres mujer, se recomienda un tamaño de porción para cada una. Aunque el ayuno intermitente funciona mejor porque comes menos, no significa que debas comer lo menos posible. Recuerda escuchar a tu cuerpo.

#3: Comer demasiado durante la ventana de alimentación

Una trampa común en la que muchas personas caen cuando comienzan el método de ayuno intermitente es que comen en exceso cuando rompen su ayuno. Pueden estar comiendo todos los alimentos correctos, ricos en nutrientes, pero están comiendo demasiado. Esto puede ocurrir porque todos tenemos algún tipo de apego emocional a la comida; para algunos de nosotros, puede ser un poco más pronunciado que otros.

Todos hemos escuchado el adagio de que algunas personas comen para vivir, mientras que otras viven para comer. Algunos de nosotros usamos alimentos para lidiar con nuestras emociones y con cuánta satisfacción sentimos en nuestras vidas. Por ejemplo, encontrarás parejas de recién casados que disfrutan de cenas de pasta y vino más de una vez a la semana porque están felices y enamorados. ¿Cuántos de nosotros hemos podido limpiar una tina de helado después de terminar una relación?

Entonces, debido a que estás privando a tu cuerpo de alimentos, aquello mismo que lo sostiene, tu estado emocional puede alterarse mucho y, en un esfuerzo por elevar tu espíritu, puedes ceder y emborracharte. El objetivo principal del ayuno intermitente es escuchar a tu cuerpo. Tu cuerpo está diseñado para decirte cuándo debes dejar de comer, y lo hace liberando hormonas para que te sientas lleno o saciado.

¿Cómo puedo evitar comer en exceso?

El método mencionado anteriormente de usar tus manos para medir el tamaño de las porciones apropiadas para cada tipo de alimento funcionará realmente bien aquí. Una vez más, puedes hacer uso de las aplicaciones de conteo de calorías y las visitas al dietista para obtener una opinión profesional.

Otra cosa que puedes hacer es preparar algo que realmente te guste comer para cada comida, teniendo en cuenta que no sea alto en grasa o azúcar. Esto es para garantizar que no solo comerás el tipo correcto de alimentos, sino que también disfrutarás tu comida. De esta forma, te sentirás satisfecho tanto en tu hambre física como en la emocional y serás menos propenso a desarrollar antojos. ¡Una situación ganar-ganar!

#4: No beber suficiente agua

El régimen de ayuno intermitente causará una disminución en la cantidad de hidratación que normalmente obtendrías al comer frutas y verduras. Por lo tanto, debes hacer un esfuerzo adicional para beber más de los ocho vasos diarios de agua recomendados al día. Si no lo haces, tu cuerpo entrará en un estado de deshidratación, además de estar en ayunas. Esto puede provocar dolores de cabeza y pensamientos confusos, calambres musculares, estreñimiento, cálculos renales e incluso causar un aumento en la sensación de hambre y antojos de comida chatarra. Podrás sobrevivir sin agua durante 16 horas. Sin embargo, no se recomienda hacer esto tan a menudo. Es mejor mantenerse hidratado.

Cuando tu cuerpo está en estado de ayuno, comienza a descomponer los componentes dañados y las toxinas, y el agua es esencial para que estos procesos elimine de tu sistema lo que no necesitas. Se recomienda beber aproximadamente 11 tazas de agua para las mujeres y 16 tazas de agua para los hombres cada día. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan "dejar que tu sed sea tu guía" para mantenerte hidratado. Beber más agua no solo te mantendrá hidratado, sino que te mantendrá lleno durante más tiempo al ayudar a evitar esos dolores de hambre.

¿Cómo puedo mejorar la ingesta diaria de agua?

Puedes intentar beber un vaso lleno de agua antes y después de cada comida en tu ventana de alimentación. También puedes mantenerte hidratado al incluir más sopas o caldos a base de agua en tu ventana para comer. Estas no solo son buenas para el alma, sino que también son buenas opciones bajas en calorías. Mientras ayunas, puedes motivarte para beber más y más agua en lugar de comer más. Puedes usar tu reloj para establecer objetivos para el consumo de agua, o puedes tomar agua después de completar tus tareas diarias en el trabajo o en el hogar.

También puedes mantenerte hidratado tomando té o café, pero para reducir las calorías, deben ser negros. ¡Sin leche, crema ni azúcar! Se pueden usar edulcorantes artificiales pero con moderación. También puedes tomar infusiones con frutas para mantener las cosas emocionantes y satisfacer tus papilas gustativas. Muchas personas optan por las fresas o el limón, pero los gustos y las combinaciones varían.

#5: Obsesionarse con el reloj

Al principio, el método de ayuno intermitente puede ser más difícil para algunos y puede hacer que te obsesiones durante el día. El estrés de este nuevo cambio en tu cuerpo, combinado con el hambre inevitable, te hará contar los minutos y segundos hasta que finalmente puedas comer nuevamente.

¿Cómo dejo de obsesionarme ?

Si deseas mantenerte fiel a tu ayuno y hacer que funcione mejor para tu cuerpo, es importante ocupar tu mente participando plenamente en tu trabajo o en tus tareas diarias. Incluso puedes usar el tiempo para establecer nuevas metas para ti mismo cada día para ayudar a desviar tu atención del hambre. Puede tratar de llenar tu tiempo haciendo cosas que te gustan, como leer o ponerte al día con un programa de televisión.

Se recomienda cualquier actividad placentera que te mantenga ocupado para

que no te muera de hambre, ni emocionalmente ni físicamente. Esto también asociará el ayuno con actividades placenteras, lo que te ayuda con la motivación general. Tómame todo este tiempo recién descubierto para lograr algo que siempre quisiste hacer pero nunca has hecho, o usa el tiempo para hacer cosas para las que normalmente no tienes tiempo, como pasear a tu perro o comenzar el jardín orgánico que siempre deseaste. ¡Tómame el tiempo para alimentar tu alma!

Preguntas frecuentes

¿Cuál es el mejor método de ayuno intermitente?

El mejor tipo de ayuno intermitente, aceptado por la mayoría de los mundos de la buena forma física y la dieta, es el Método 16/8 o Protocolo Leangains.

¿Por qué?

- La razón principal es que es un tipo de ayuno que puedes implementar todos los días, sin “días de trampa”. Por lo tanto, tienes mayor potencial de convertir el ayuno en un estilo de vida permanente.
- Le permite a tu cuerpo utilizar sus reservas de grasa para el consumo de energía diariamente durante las horas de ayuno cuando los alimentos no están disponibles. Esto hace que pierdas peso a un ritmo diario constante y, por lo tanto, es una forma de más sostenible de bajar de peso.
- También es más fácil de mantener porque incorpora tu tiempo de sueño en el ayuno de 16 horas. Esto significa que no estarás sujeto a la sensación de hambre mientras duermes. Tú puedes elegir tu ventana de alimentación de ocho horas para adaptarla a ti mismo. Por ejemplo, si eres una persona que necesita comenzar el día con el desayuno, puedes configurar tu ventana para comer de 8 am a 6 pm. O si crees que puedes saltarte el desayuno por completo, puedes elegir comer entre las 11 am y las 7 pm, dándote tiempo suficiente para preparar la cena después de llegar a casa del trabajo.

¿Cómo puedo prepararme para el ayuno intermitente?

- Haz una investigación a conciencia. Ya has tenido un buen comienzo al leer este libro, pero también puedes obtener más información de personas en toda la web, lo que te brindará una comprensión más amplia del concepto en general.
- Consulta a tu médico si esta opción es adecuada para ti. El ayuno y los

posteriores dolores de hambre pueden causar mucho estrés y, por lo tanto, pueden no ser la mejor opción para las personas que ya sufren de estrés y trastornos de ansiedad, especialmente aquellos que sufren trastornos de alimentación. También puede ser peligroso en los diabéticos tipo 1, los pacientes con problemas estomacales e intestinales y aquellos con miopatía clínica (una enfermedad de desgaste muscular).

- Elige la ventana de alimentación que más te convenga. Como se mencionó anteriormente, la ventana para comer se puede adaptar a tu estilo de vida específico. Intenta elegir una ventana que sea más fácil de mantener para ti personalmente.
- Adquiere el hábito de consumir más agua. Como se mencionó anteriormente, aproximadamente 11 tazas de agua al día deberían ser suficientes si eres mujer; y si eres hombre, alrededor de 16 tazas al día.
- Haz una lista de las cosas que puedes hacer para completar el tiempo y mantener tu mente ocupada mientras ayunas. Esta puede ser una actividad divertida que te permitirá establecer metas que antes no habrías pensado.
- Toma una fotografía de ti mismo antes de comenzar el ayuno para que puedas determinar si esto funciona para ti y para monitorear tu progreso. Esto también puede tener el beneficio adicional de mantenerte motivado para seguir en el camino.

¿Cómo y qué debo comer durante la ventana de alimentación?

La ventana para comer no está diseñada para que puedas atiborrarte de todo lo que puedas durante ese tiempo. Y si bien es importante comer los alimentos que te gustan, debes tener cuidado y asegurarte de no estar excediéndote con las cosas que se consideran poco saludables. Trata de ingerir comidas balanceadas que sean ricas en nutrientes y que tengan componentes que te gusten en particular. Esfuérzate por incorporar proteínas magras, frutas y verduras, huevos y productos lácteos, y grasas saludables en tu dieta para que tengas una variedad de nutrientes de diferentes fuentes y una variedad de opciones de comidas para que las cosas no te aburran.

Por ejemplo, si tu ventana de alimentación es de 10 am a 6 pm, puedes usar

líquidos como té, café o infusiones con fruta para mantenerte lleno hasta las 10 am. En ese momento, puedes elegir tener un desayuno adecuado y una comida liviana para el almuerzo, o una comida pequeña para mantenerte lleno hasta la hora del almuerzo, de modo que tus comidas principales sean el almuerzo y la cena. Otros eligen tener una buena comida para la cena y reanudar el consumo de líquidos después de que se cierra la ventana de alimentación, que en este caso es a las 6 pm. Desde luego, puedes elegir lo que más le convenga.

¿Qué es un ritmo circadiano y cómo se relaciona con el ayuno intermitente?

Un ritmo circadiano puede definirse como los cambios físicos, mentales y de comportamiento que ocurren en los seres vivos a lo largo de un ciclo diario, es decir, un período de 24 horas. Son ciclos incorporados que responden a la exposición de un organismo a fuentes externas como la luz y la temperatura. Por ejemplo, tenemos un ritmo circadiano incorporado de patrones de sueño que responden a la luz porque dormimos por la noche y estamos despiertos durante el día.

Por lo tanto, con respecto al ayuno intermitente, es un término que se menciona con frecuencia porque la mayoría de las investigaciones respaldan el uso de los ritmos circadianos de nuestro cuerpo, es decir, los ciclos de sueño y vigilia cuando se planifica tu programa de ayuno. También existe un ritmo circadiano para el hambre que puede ser rastreado por la hormona del hambre grelina. La investigación ha demostrado que la grelina es más baja en las mañanas cuando te despiertas. Por lo tanto, contrariamente a la creencia popular, no somos los más hambrientos en las mañanas y, por lo tanto, no necesitamos comenzar el día con un gran desayuno. Los niveles de grelina generalmente alcanzan su nivel máximo entre la 1 y las 2 pm, y comienzan a descender nuevamente hacia la noche. Esto sugiere que el ciclo del día y la noche también afecta el hambre, ya que tenemos más hambre durante las horas del día.

Así que al elegir programar tu ventana de alimentación con los ritmos circadianos del ciclo diurno y nocturno de tu cuerpo, el período de

alimentación de 10 am a 6 pm puede funcionar mejor. Así te concentras en la comida principal a la hora del almuerzo y haces una comida más pequeña a la hora de la cena. La clave para el ayuno intermitente siempre ha sido escuchar a tu cuerpo, y de esta manera, estás escuchando y respondiendo a sus niveles de grelina (la hormona del hambre) y, por lo tanto, estás alimentando a tu cuerpo en consecuencia.

¿El ayuno intermitente me hará perder masa muscular?

En la comunidad del ejercicio físico, es una creencia común que el ayuno intermitente conduce a la pérdida muscular. Cuando pierdas peso por cualquier método, es importante recordar que pierdes tanto masa magra como masa grasa. Esto es cierto para el ayuno intermitente, así como para otras dietas. Los estudios han demostrado que no se pierde más masa muscular cuando se realiza un ayuno intermitente en comparación con otras dietas para perder peso.

Sin embargo, es cierto que el ayuno intermitente puede no ser la mejor manera de ganar masa muscular si ese es tu objetivo principal. Debido a la menor cantidad de calorías consumidas con el régimen del ayuno intermitente, tu cuerpo no obtendrá suficientes calorías, y en particular, proteínas para ayudarte a desarrollar músculo.

¿Puedo entrenar cuando practico el ayuno intermitente?

Sí, sí puedes entrenar. Si deseas mantener tu masa muscular a medida que pierdes peso, los estudios demuestran que es recomendable el entrenamiento con pesas para ayudarte a lograrlo.

¿Debo entrenar cuando practico el ayuno intermitente?

Dentro de la comunidad del ayuno intermitente, hay un gran debate sobre si debes hacer ejercicio cuando estás en ayunas si tu objetivo principal es perder peso. Los estudios realizados para determinar si la pérdida de peso es mayor

cuando se hace ejercicio durante el ayuno, a diferencia de cuando no se está ayunando, muestran que los resultados de la pérdida de peso son finalmente los mismos.

Así que todo se reduce a lo que tú prefieras. Muchas personas optan por hacer ejercicio porque lo disfrutan y porque quieren mantener la masa muscular de su cuerpo, como se mencionó anteriormente. Otros optan por no hacer ejercicio en el estado de ayuno porque a veces puede disminuir los niveles de resistencia y rendimiento.

¿Cómo puedo incluir mi tiempo de ejercicio durante mi ayuno?

La mejor manera de lograrlo es planear tus comidas en torno a tus entrenamientos. Por lo tanto, si has elegido el método 16/8, como se recomienda anteriormente, debes planear hacer ejercicio por la mañana, antes de que comience tu ventana para comer.

El cardio se realiza mejor con el estómago vacío, por lo que las carreras matutinas o las clases de spinning son una excelente opción. Sin embargo, si sabes que harás ejercicio al día siguiente, es recomendable asegurarte de tener suficiente energía disponible para hacerlo. Puedes hacer esto comiendo suficientes carbohidratos complejos en tu última comida del día anterior. Es esencial planificar con anticipación, para asegurarte de que tu cuerpo tenga suficientes nutrientes y energía para las exigencias de la intensidad del entrenamiento.

Teniendo esto en cuenta, también es importante no elegir un entrenamiento de alta intensidad para la mañana, ya que te encuentras al final de tu período de ayuno, donde las reservas de energía se encuentran en un nivel bajo. Entonces, si estás trabajando intensamente, sin la reserva de energía para respaldar el esfuerzo, puedes sentirte mareado y podrías desmayarte.

El cardio no es la mejor opción cuando acabas de comer porque tus músculos exigirán la mayor parte del flujo sanguíneo, utilizarán la sangre necesaria para digerir y absorber lo que comiste. Como resultado, puedes terminar sintiéndote muy hinchado o con náuseas, y puedes enfermarte.

Entonces, la clave es planificar con anticipación: intenta incorporar carbohidratos más complejos en tu ventana de alimentación cuando sepas que estarás haciendo ejercicio. Para aquellos días que decidas tomar un descanso, puedes optar por llenar tus comidas con más proteínas, grasas, frutas y verduras.

¿Es seguro el ayuno intermitente si estoy embarazada?

No se han realizado suficientes investigaciones para determinar si el ayuno intermitente es perjudicial durante el embarazo porque no es ético poner a las mujeres embarazadas en una dieta (de cualquier tipo) con fines de investigación.

Cuando estás embarazada, ciertamente comes por dos. Naturalmente, la demanda de valor nutricional de tu cuerpo será mucho mayor. Es importante satisfacer esta demanda para garantizar el desarrollo saludable de tu bebé. En resumen, debes evitar el ayuno intermitente durante el embarazo.

¿Por qué tengo dolores de cabeza cuando practico el ayuno intermitente?

Cuando practicas el ayuno intermitente por primera vez, tu cuerpo puede tener algunos problemas para adaptarse a este nuevo régimen y a una menor ingesta de calorías. Por lo tanto, muchas personas se quejan de dolores de cabeza en las etapas iniciales.

Cuando ayunas, tus niveles de azúcar en la sangre disminuyen y el primer órgano en sentir esto es el cerebro. Los elementos adicionales de deshidratación y aumento de las hormonas del estrés cuando ayunas también pueden contribuir a esto. Trata de beber la mayor cantidad de agua posible siguiendo la pauta mencionada de 11 tazas para mujeres y 16 tazas para hombres por día. También puedes tratar de incorporar líquidos en tus opciones de comida como sopas y caldos, para mantenerte hidratado por más tiempo. Después de unos días, los dolores de cabeza desaparecerán.

Me dijeron que el ayuno intermitente mejora la función cerebral, ¿por qué me siento mentalmente lento?

En las etapas iniciales del ayuno intermitente, el cerebro debe adaptarse a todos los cambios mencionados anteriormente y, por lo tanto, puedes sentirte como si estuvieras más lento en tus procesos de pensamiento. Esto se dejará atrás a medida que pasen los días, experimentarás un aumento en la función cerebral.

¿Es el ayuno intermitente una solución a largo plazo para perder peso?

Sí, porque no es una dieta en el sentido típico de la palabra, sino una elección de estilo de vida. Además, tiene toda la cantidad de beneficios adicionales mencionados anteriormente que harán que tu elección de estilo de vida sea más saludable y satisfactoria, lo que te llevará a sentirte mejor contigo mismo en todos los aspectos. Incluso si tienes una dieta poco saludable, el ayuno intermitente aún podrá reducir automáticamente tu ingesta total de calorías. Sin embargo, esto solo funcionará si no compensas en exceso al ingerir comidas más abundantes cuando rompes tu ayuno.

Si deseas acelerar el proceso de quema de grasa y pérdida de peso, se recomienda que comas una dieta saludable baja en carbohidratos junto con el ayuno. De esta manera, tu cuerpo permanecerá en un estado de quema de grasa durante más tiempo. Cargar tu cuerpo con carbohidratos durante tu ventana de alimentación hará que tu cuerpo no aproveche el haber aguantado un día de ayuno.

¿Por qué debería practicar el ayuno intermitente si no necesito perder de peso?

- Muchos optan por tomar la ruta del ayuno intermitente como un estilo de vida debido a sus beneficios adicionales. Hay muchas personas que son razonablemente delgadas y están en forma, pero aún así eligen

ayunar porque desean experimentar la elección de un estilo de vida saludable que se asocia con el ayuno intermitente. Estas son algunas de las razones por las que debes ayunar, independientemente de que quieras perder peso o no.

- No solo mejora la función cerebral y la agudeza mental, sino que también ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.
- Naturalmente, puedes reducir el colesterol LDL "malo".
- Te permite controlar mejor tus niveles de azúcar en la sangre y, por lo tanto, puedes reducir el riesgo de que desarrolles diabetes. También ayuda a los pacientes diabéticos al disminuir naturalmente la resistencia a la insulina.
- Puedes mejorar la capacidad de tu cuerpo para metabolizar toxinas.
- Reduce los niveles de estrés oxidativo del organismo. Se cree que el estrés oxidativo aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes.
- También puede reducir la inflamación en el cuerpo, que es un elemento clave en el desarrollo de muchas enfermedades.
- Tiene un gran potencial para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y, por lo tanto, el potencial de aumentar tu vida útil en general.
- Reduce automáticamente tu ingesta de alimentos y calorías, lo que significa menos comidas para preparar. Si comienzas a preparar menos alimentos a diario, comenzarás a beneficiarse de todo el tiempo que ahorras en cocinar por las comidas que te saltarás. También podrás ahorrar dinero de esta manera. Cada comida que te saltas a diario se te sumará como un ahorro monetario. Solo imagina el dinero que puedes ahorrar en semanas y meses.
- Los estudios han demostrado que el ayuno aumenta la función cerebral de las personas, lo que a su vez aumenta su conciencia y estado de alerta. El ayuno a diario puede sin duda ayudarte a ser más dinámico y eficiente en el trabajo.

Capítulo 5: Consejos y trucos para el ayuno intermitente

Si has hecho ayunos intermitentes regulares, es de esperar que hayas notado alguna forma de pérdida de peso como resultado del ayuno. En realidad, esta es una fase bastante delicada de tu nuevo estilo de vida porque puedes sentirte demasiado emocionado por tu pérdida de peso y volver a caer en una alimentación poco saludable, o puedes darte cuenta del potencial que tiene tu nueva aventura de pérdida de peso y llevar las cosas al siguiente nivel.

Los resultados que puedes haber logrado hasta ahora pueden parecer grandes, pero aún es posible desarrollar más esos resultados sin siquiera pasar mucho más tiempo en el gimnasio o en la cocina. Ya tienes la mentalidad del ayuno intermitente. Ahora es el momento de mejorar con algunos trucos y consejos adicionales para el ayuno intermitente que te ayudarán a llevar tu nuevo régimen de pérdida de peso al siguiente nivel.

Consejo #1 Rompe tu ayuno de la manera correcta

Cuando rompes tu ayuno al comienzo de tu ventana de alimentación, debes atenerte a los alimentos que no causarán que tu azúcar en la sangre aumente. Lo mismo ocurre con tus niveles de insulina, que no son algo que permanezca constante cuando comes alimentos. Se ha comprobado que el ayuno intermitente ayuda a disminuir los niveles de insulina. La insulina es una hormona de almacenamiento de grasa, por lo que tu cuerpo, de hecho, deja de quemar grasa cuando tus niveles de insulina aumentan.

Puede ser imposible quemar grasa si hay grandes cantidades de insulina en tu cuerpo. Una de las razones principales para el ayuno es que puede ayudar a quemar grasa porque, como se mencionó, el ayuno reduce los niveles de insulina. Sin embargo, si completas un ayuno casi perfecto que te ayudó a alcanzar excelentes niveles de insulina, solo para comer los alimentos equivocados cuando rompes tu ayuno, harás que tus niveles de insulina y

azúcar en la sangre aumenten. Cuando esto suceda, tu cuerpo comenzará a almacenar grasa en lugar de quemarla.

Si deseas continuar con el proceso de quema de grasa, es mejor atenerse a los alimentos saludables de un solo ingrediente cuando rompes tu ayuno. La mayoría de estos alimentos están lejos de los otros alimentos procesados que encontrarás en una tienda de comestibles. Los carbohidratos se encuentran entre los alimentos que tienen el impacto más significativo para los niveles de insulina de tu cuerpo. Algunos productos lácteos también tendrán un impacto considerable en tu insulina, ya que las proteínas tienen un impacto moderado. La grasa tiene el menor efecto sobre tu insulina.

Puedes mantener niveles decentes de insulina cuando rompes tu ayuno si no consumes demasiados productos lácteos o carbohidratos. Un buen truco para esto es consumir tantas verduras como puedas en el desayuno para que te llenen el estómago mientras te quitan el hambre. Después de esto, puedes pasar a las fuentes de proteínas y grasas. Si aún sientes hambre, puedes consumir algunos productos lácteos o más grasa. Al hacer esto, podrás limitar tus picos de insulina durante tu ventana de alimentación.

Es fácil dejarse llevar y exagerar cuando rompes tu ayuno, ya que habrás estado pensando en comer alimentos por un tiempo. Haz tu mejor esfuerzo para limitarte cuando finalmente comas. Si encuentras esto difícil de hacer, entonces céntrate en los tipos de alimento que se indican arriba.

Consejo #2 Ayuna por períodos más prolongados

Debido a que tus esfuerzos de ayuno te ayudarán a bajar tus niveles de insulina, esto hará que tu cuerpo queme grasa para obtener energía, lo que significa que mientras más ayunas, más grasa puedes consumir. Cuando sientas que has dominado los protocolos del ayuno intermitente a corto plazo, puedes ayunar durante largas horas que pueden durar entre 24 y 48 horas.

El método 16/8 requiere que ayunes 16 horas al día. Si sientes que 16 horas se han vuelto demasiado fáciles para ti y estás buscando un verdadero desafío, aumenta hasta 20 horas por día. Hay personas que se lanzan por un ayuno diario de 20 horas. Se las arreglan para lograr esta hazaña diaria

acortando su ventana de alimentación a solo cuatro horas. Todavía puedes repartir un par de comidas pequeñas en este corto período de tiempo.

Una vez que has probado la ventana de alimentación de cuatro horas, a continuación, puedes actualizar a la condición de UCAL, que es Una Comida Al Día, o lo que mencionamos como la dieta del guerrero en una sección anterior. Esto significa que estarás ayunando durante 24 horas, con una sola comida durante todo el día. Además, esto no termina aquí. Si realmente deseas convertirte en un maestro de ayuno intermitente, entonces puedes aumentar tu ventana de ayuno de 36 horas a 48 horas.

Al igual que con todos los métodos de ayuno, el ayuno de 36 a 48 horas puede parecer difícil y absolutamente imposible de afrontar, pero si te abres camino y estás preparado para el desafío, puede ser más fácil de lo que parece. Cuanto más te acostumbres a los largos períodos de ayuno, mayor será tu ayuno y, de hecho, mitigarás el hambre de tal manera que realmente te sentirás como un experto supresor del apetito. El ayuno durante largos períodos de tiempo como este significará que tu consumo de calorías para la semana disminuirá al mínimo. Como se mencionó anteriormente, las largas horas de ayuno también significan más horas para quemar grasa.

Consejo #3 Entrena en ayunas

Los entrenamientos en ayunas no han recibido muchos elogios debido a algunos hallazgos de estudios que afirman que hacer ejercicio mientras estás en ayunas no quema más calorías que el entrenamiento regular durante tu ventana de alimentación o en personas que no están en ayunas. Una de las razones de esto es que la mayoría de estos resultados han sido defectuosos debido al hecho de que la mayoría de los participantes en esos estudios recibieron un batido sustituto de la comida inmediatamente después de su entrenamiento, lo que habría aumentado sus niveles de insulina.

No hay muchos estudios centrados en los participantes que continúan ayunando después del entrenamiento. Cualquiera que sea el caso, ejercitarte durante o después de tu ayuno te ayudará a acelerar la quema de grasa siempre y cuando sigas una buena dieta baja en carbohidratos. El ejercicio puede aumentar tu apetito. Haz tu mejor esfuerzo para mantener el apetito

bajo control mientras ayunas y entrenas en el gimnasio.

Consejo #4 Haz entrenamientos de fuerza

Una de las maneras más rápidas para agotar completamente las reservas de glucógeno en tu cuerpo es desafiar a tu cuerpo levantando pesas. Los entrenamientos intensos con pesas ayudarán a que tus músculos se acerquen a un punto de quiebre. Esto suena terrible, pero tus células pueden reconstruirse para ser mucho más fuertes después. Este tipo de entrenamiento, combinado con el ayuno, puede ayudarte a utilizar tus reservas actuales de glucógeno, ya que el ayuno es otra forma excelente de usar estas reservas de glucógeno.

Al utilizar tus reservas de glucógeno, tu cuerpo cambiará a las reservas de grasa, lo que desencadenará una reacción de quema de grasa. Es posible que el entrenamiento con pesas también pueda ayudarte a construir más músculo, lo que te permitirá almacenar más glucógeno en las células musculares en lugar de células grasas. Si eres una persona físicamente activa, pero no levantas pesas, se recomienda que lo hagas. Trata de comenzar con poco peso y lentamente pasa a mayores desafíos con el tiempo.

Consejo # Evita las bebidas artificiales

Evita las bebidas energéticas, las gaseosas, los refrescos de dieta, los jugos y otras bebidas con sabor, incluso las que dicen ser bajas en azúcar, ya que estas bebidas aún contienen muchos edulcorantes artificiales que no son buenos para la salud. Algunos de los ingredientes negativos en estas bebidas incluyen Splenda, que puede estimular tu apetito. Es mejor no tomar ninguna bebida con azúcar, como el jugo de frutas, especialmente cuando estás en ayunas.

El mejor y más seguro plan es beber mucha agua para mantenerte bien hidratado. La gran noticia sobre el ayuno intermitente es que te permite beber agua mientras ayunas, a diferencia de otros ayunos tradicionales y religiosos. El ayuno intermitente también te permite tomar café negro y té, así como té de hierbas, siempre y cuando no haya azúcar o leche en ellos. Cambia los refrescos y jugos azucarados por estas alternativas que puedes disfrutar

durante y después de los períodos de ayuno.

Consejo #6 Mantente ocupado durante las horas del ayuno

Este es un consejo que está muy cerca de la verdad, para ser realmente exitoso en el ayuno: debes mantenerte ocupado durante las ventanas de tiempo en ayunas. Mantenerte ocupado con el trabajo o tu pasatiempo o actividad favorita puede mantener tu mente alejada de la comida. Cualquier cosa, para el caso, que pueda distraerte de pensar en comida es lo mejor. Al hacerlo, te darás la oportunidad de adaptarte al ayuno, así como a desarrollar la mentalidad del ayuno intermitente que puede ayudarte a ayunar durante períodos más prolongados.

Si eliges comenzar tu ayuno en la noche, entonces pasarás la mayor parte de tu ventana de ayuno, si no una parte significativa de ella, dormido. Es por esto que muchas personas comienzan su ventana de ayuno en la noche. Tener tu primera comida entre las 10 am y las 12 pm puede parecer un tramo largo, especialmente si estás inactivo y no tienes nada mejor que hacer. Intenta llenar tu mañana con un trabajo productivo para mantenerte ocupado antes de romper tu ayuno. Esas últimas horas pueden volverte loco mientras esperas tu comida pacientemente sin hacer nada.

Consejo #7 El sueño y el estrés

Dormir es esencial ya sea que practiques el ayuno intermitente o no. Es crucial para nuestro bienestar y salud, ya que el sueño nos ayuda a reparar nuestros cuerpos y a perder peso. Tu cuerpo quemará muchas calorías mientras duermes, lo que, a su vez, ayudará a tu metabolismo. Tu cuerpo sufrirá muchos cambios debido a la quema de grasa que sufrirás durante el ayuno. Descansa para asegurarte de que tu cuerpo se mantenga en buen estado de salud.

Uno de los mayores desencadenantes para comer en exceso es el estrés. Muchas personas comen estrés regularmente. Y la comida que las personas consumen en momentos estresantes no es saludable o está llena de

carbohidratos. Los carbohidratos en sí mismos no ayudarán a aliviar el estrés, pero nos ayudan a soportar el estrés porque el consumo de carbohidratos permite que el cerebro produzca nueva serotonina. La serotonina en realidad nos hace sentir más tranquilos; como resultado, nos hace creer que podemos hacer frente a las cosas. Evita esta trampa y desarrolla una mentalidad saludable que te permita controlar tu estrés mientras estás ayunando.

Consejo #8 El ayuno intermitente y una dieta cetogénica

La mayoría de las personas que hacen ayunos intermitentes usualmente practican dietas balanceadas y flexibles que tienen espacio para muchos tipos de alimentos. Sin embargo, la mayoría de las dietas se centran en las proteínas y contienen cantidades considerables de carbohidratos. El ayuno te ayudará a quemar grasa, mientras que los carbohidratos ralentizarán este proceso. Esto significa que estarás dentro y fuera de un estado de quema de grasa. La dieta ceto promueve el estado quema de grasa de la cetosis. La dieta ceto durante el ayuno puede ayudar a asegurar que permanezcas en un estado de quema de grasa constante.

Si deseas comenzar la dieta ceto, deberás asegurarte de consumir los macronutrientes recomendados (carbohidratos mínimos con el máximo de grasa). Esto puede verse como una forma efectiva de alimentar a tu cuerpo con más grasa para obtener energía, ya que tu cuerpo actualmente está quemando toda la grasa. La dieta "ceto rápida" se ha convertido en una conocida combinación dietética practicada por muchas personas que buscan resultados sobresalientes.

Consejo #9 No le cuentes a nadie que no sea comprensivo y solidario

Es natural buscar la aprobación y el apoyo de tus compañeros. Probablemente sea igual de natural que tus compañeros rechacen tus ideas y tus acciones. Sucede con demasiada frecuencia: empiezas una nueva aventura en la vida y no puedes esperar para contarle a todos. Entonces, la primera persona con la que hablas hace pedazos tu nuevo proyecto. Una crítica innecesaria es muy probable que no sea cierta, pero empiezas a sentirte desanimado.

Hacer cambios en la vida es difícil. Comenzar un nuevo plan de alimentación, como el ayuno intermitente, es un cambio completamente nuevo en el estilo de vida que te hará sentirte increíble una vez que estés completamente involucrado. Sin embargo, la parte más difícil, como con la mayoría de las cosas, es comenzar. Recopilar la fuerza de voluntad necesaria para comenzar algo nuevo no es fácil, ya que todavía hay muchas dudas en tu cabeza. Ahora imagina a un extraño, o incluso peor, un amigo cercano que destroza tu idea. Puede hacer que te sientas deprimido, lo que puede hacer que abandones tu nuevo plan de ayuno intermitente.

La cuestión es que aquellos que practican el ayuno intermitente les encanta compartir sobre esto. Así que puede ser difícil contenerse a veces. Pero es mejor continuar tu ayuno por tu cuenta, sin que mucha gente lo sepa. Primero. Obviamente, debes decirle a tu pareja que estás practicando el ayuno intermitente. Sin embargo, no obligues a tu compañero a unirse. Este es tu viaje para cumplir.

Practica el ayuno durante los períodos en los que realmente no tienes que socializar con las personas, como a altas horas de la noche y temprano en la mañana. Reserva tu ventana de alimentación para los momentos en que tú, tus amigos y tu familia probablemente coman juntos. Un ejemplo sería el almuerzo y la cena. De esta manera, no tendrás que explicar el ayuno intermitente a las personas de la mesa. Te arriesgas a que todo el grupo entre en un debate sobre por qué deberías o no ayunar.

Trata de encontrar un buen ritmo con tu ayuno y trata de lograr excelentes resultados primero, antes de comenzar a contarle a las personas. De esta manera, te sentirás más cómodo al hablar con personas que deseen rechazar la idea del ayuno o simplemente quieran debatir contigo. Quién sabe, los resultados que logres pueden ser tan grandes que la gente podría comenzar a acercarse para preguntarte cuál es tu secreto.

El uso de la porción de la mano para elegir tus alimentos

El conteo de calorías se ha convertido en el método estándar para medir el consumo de nuestros alimentos porque compensa las calorías que quemamos en un día. La gente dice que la mejor manera de perder peso es contar calorías. Para la mayoría, es tan simple como contar las calorías que entran y las que salen. Si restringes el consumo de calorías a menos de lo que quemas, eventualmente perderá peso. Si consumes más calorías de las que puedes quemar, ganarás peso. Sin embargo, cuando se trata de la pérdida de peso, no es tan simple, y lo mismo ocurre con el conteo de calorías.

Cuando se trata de contar calorías, necesitas calcular cuántas calorías hay en los alimentos que comes. Esto significa que debes realizar una gran cantidad de investigaciones mientras tomas notas y cifras relacionadas con las calorías que estás comiendo. A continuación, tendrás que sumar las cifras para compensar tu ingesta diaria. Existen métodos más rápidos disponibles, como las aplicaciones de seguimiento de alimentos como MyFitnessPal y Lifesum. Sin embargo, incluso estas aplicaciones no saben con certeza las calorías exactas que hay en tus alimentos.

La razón por la que estas aplicaciones podrían dar cifras erróneas es que es posible que la aplicación y la investigación detrás de las cifras se calculen mal, o podrías haber cometido un error al ingresar las cifras en la aplicación. La investigación ha demostrado que las bases de datos de calorías pueden estar equivocadas en un 25 por ciento debido a un etiquetado incorrecto, la calidad de los alimentos y otros errores relacionados. Incluso puede haber variaciones significativas entre las diferentes marcas de alimentos. También es fácil olvidarse de anotar algunos pequeños bocadillos o dulces que puedes haber consumido sobre la marcha.

Recientemente se han elogiado los nuevos sistemas de medición de calorías y alimentos que se apartan del conteo normal de calorías. Uno, en particular, no consiste en usar tazas o escalas de medición, ni requiere aplicaciones en un teléfono inteligente o calculadoras. Todo lo que necesitas son tus manos. El

funcionamiento es simple, tu palma determina las porciones de proteína; tu puño determina tus porciones de vegetales; tu mano ahuecada determina tus porciones de carbohidratos; y tu pulgar determina tus porciones de grasa.

Para determinar tu ingesta de proteínas, necesitarás usar una porción del tamaño de una palma. Estos pueden ser alimentos densos en proteínas, como carne, pescado, huevos, frijoles o productos lácteos. Se recomienda que los hombres tengan dos porciones del tamaño de la palma de la mano para cada comida. Se recomienda una porción de carne del tamaño de una palma para las mujeres en cada comida. Es importante recordar que una porción del tamaño de la palma tiene el mismo grosor y diámetro que la palma.

Cuando se trata de la ingesta de verduras, se recomienda que los hombres consuman dos porciones de verduras del tamaño de un puño con cada comida. Esto se aplica a los vegetales como la espinaca, el brócoli o las zanahorias. Para las mujeres, se recomienda una porción del tamaño de un puño de verduras. La porción de verduras debe ser igual al mismo grosor y diámetro de tu puño.

Utilizarás tus manos ahuecadas para determinar la cantidad de carbohidratos que deseas consumir. Esto es para alimentos densos en carbohidratos, como almidones, granos, frutas, etc. Se recomiendan dos manos ahuecadas para los hombres, mientras que para la mayoría de las comidas se recomienda una mano ahuecada para las mujeres. Con la ingesta de grasas, tus porciones deben ser del tamaño de un pulgar de alimentos densos en grasa como la mantequilla, el aceite, las nueces y las semillas. Dos porciones del tamaño del pulgar son perfectas para los hombres, mientras que una porción del tamaño del pulgar es adecuada para las mujeres.

En general, cuanto más grande seas, más grande será tu mano, necesitarás consumir más. Así que no todos consumirán cantidades similares de los alimentos. Tu mano es tu propio dispositivo de medición personal para los alimentos que deseas consumir. Algunas personas pueden confesar que tienen manos grandes que no son proporcionales al tamaño de su cuerpo. Sin embargo, el tamaño de nuestra mano se correlaciona bastante con el tamaño general de nuestro cuerpo. Esto incluye nuestros músculos y huesos.

La preparación de comidas para ahorrar tiempo y dinero

Hacer tus comidas desde cero en casa requiere mucho tiempo y puede que no sea tan económico como inicialmente pensaste que sería. Por esta razón, la mayoría de las personas prefieren comer fuera, ya que es conveniente y, en algunos casos, más barato. El problema con esto es que puedes quedar atrapado rápidamente en el consumo del tipo incorrecto de alimentos, como el que tiene un alto contenido de carbohidratos y la comida chatarra poco saludable. También corres el riesgo de aumentar tus porciones y comer en exceso. Intenta reevaluar tu cocina casera para preparar comidas de manera rápida y fácil. Aquí hay algunos consejos a continuación.

Consejo #1 Mantén la carne cocinada a la mano

Intenta cocinar un montón de carne o pollo de una sola vez y luego congela para su uso posterior. Por ejemplo, prepara todo el pollo que acabas de comprar en el supermercado tan pronto como llegues a casa. Luego puedes colocar tu pollo cocido en porciones pequeñas del tamaño de una comida (medida con tu mano, como se explicó anteriormente) en bolsas separadas o en cajas congeladoras. De esta manera, simplemente puedes descongelar tu carne la próxima vez que desees comer.

Cuando finalmente estés listo para comer, solo retiras una porción de la carne de tu congelador, descongelas y luego calientas. Puedes cocinar tus guarniciones mientras esperas que tu carne se descongele. De esta manera no comes en exceso, ya que ya has determinado tus porciones. Entonces solo comerás la porción que descongelas, porque obviamente estás restringido aquí debido a tu asignación anterior de la porción. De esta manera no comerás demasiado, ni desperdiciarás alimentos como antes cuando no estabas congelando tu carne cocida. Es una situación ganar-ganar.

Consejo #2 Comidas en una sola olla

Habrá ocasiones en las que no est s preparado para tomar uno de esos platos de recalentado rápido, ya que puedes haberte quedado sin carne pre cocida. Una excelente solución rápida y barata para este escenario es crear comidas que se preparan en una sola olla. Reúne una gran cantidad de ingredientes,  chalos en una olla y cocina. Hay un montón de excelentes recetas de una sola olla por ahí que incluso se pueden hacer con una olla de barro. Tener la capacidad de simplemente juntar todo en un solo plato, y que est  listo, significa que la preparación de la comida se mantendrá lo más fácil posible y, en la mayoría de los casos, barata.

Consejo #3 Mantén un inventario de lo esencial

Es absolutamente crucial mantener un inventario de tus ingredientes esenciales y alimentos en todo momento. Si te faltan algunos ingredientes simples, es posible que te sientas desanimado para preparar tu comida casera. Esto podría ser lo que te obligue a ir y comer cualquier cosa otra vez. Cuanto más dependas de cocinar en casa, más podrás descubrir los ingredientes exactos que necesitas en todo momento.

Incluso podrás saber qué ingredientes se est n agotando, de modo que puedas hacer una compra de comestibles para abastecerte. Si deseas llevar las cosas más lejos, puedes comprar cuando tus artículos esenciales est n a la venta. Puedes recoger tu mayonesa y mostaza a granel cuando los precios est n más bajos. De esta manera, puedes asegurarte de que est s completamente abastecido con tus artículos esenciales mientras ahorras costos a largo plazo.

Consejo #4 Cocina en lotes dobles

Una excelente manera de estirar un poco más la comida es cocinar en lotes dobles. Esto significa que en lugar de cocinar solo una comida para ti, cocinas una porción más grande que es el doble. De esta manera, puedes comer una porción esa misma noche y tener la segunda porción más adelante en la semana. Esto funciona muy bien si te preparas una lasaña. Hornear una lasaña en el horno no es una tarea fácil y rápida. Sin embargo, puedes hornear una vez y comer dos veces.

De esta manera obtendrás el máximo provecho de una sesión de cocina. También puedes congelar las porciones restantes para usarlas en una etapa posterior. De esta manera, incluso puedes aumentar aún más el tamaño de la porción y cocinar más del doble. El exceso de comida que no podrás comer esa noche puede ir directamente al congelador.

Intercambiar alimentos densos en nutrientes

Hay muchos tipos diferentes de intercambio de alimentos y escenarios de sustitución que pueden ayudarte a mejorar la salud y prevenir enfermedades. Un ejemplo es el tocino, que puede ser una comida. El tocino también puede ser un condimento, guarnición e incluso un postre. Aquí hay algunos ejemplos fascinantes de alimentos que puedes intercambiar que puedes implementar en tu dieta diaria y las rutinas de preparación que puedes generar.

Arroz de coliflor

Las verduras con salsa son cada vez más populares. Estos arroces a base de vegetales no solo nos permiten consumir fácilmente la cantidad correcta de verduras, sino que también sirven como una excelente manera de reducir nuestra ingesta de carbohidratos. Seleccionar coliflor de arroz en lugar de arroz en tus platos de comida puede ahorrarte alrededor de 200 calorías y carbohidratos. También, a su vez, aumentarás la densidad de nutrientes de tu comida.

Chips de alubias

Los chips de alubias son un nuevo cambio de juego en el departamento de antojos que reemplaza las papas fritas y los pretzels favoritos de antaño. Los chips a base de alubias también te brindan un aumento significativo en los ingredientes de alimentos integrales como las alubias enteras. Los chips de alubias negras tienen cinco gramos de proteína con solo 85 mg de sodio y solo diez carbohidratos digeribles. Trata de mantener las versiones horneadas que van bien con guacamole o incluso hummus.

Pasta a base de alubias

Las opciones de pasta a base de alubias están cada vez más disponibles en los pasillos de la pasta en todo el mundo. En el pasado, la opción principal era la versión saludable de pasta 100 por ciento integral. Ahora, las cifras nutricionales favorecen totalmente la opción de la alubias.

No solo son libres de gluten, sino que las pastas a base de alubias también contienen aproximadamente 20 gramos más de proteínas y ocho gramos más de fibra. La pasta de alubias también puede llenarte más rápido que otras opciones tradicionales de trigo integral. También es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal.

Pavo molido o tofu

Intercambiar la carne roja molida por carne de aves molida significa menos grasa saturada. Esta es una buena noticia para aquellos que desean mantener su cintura intacta. Un estudio reciente realizado en 2017 demostró que demasiadas grasas saturadas en una dieta pueden causar un aumento de grasa en el intestino. La pechuga de pollo y la carne de pavo se encuentran entre las opciones con la menor cantidad de grasa saturada.

Garbanzos asados

Comer muchas ensaladas puede verse como una excelente manera de consumir algunos nutrientes bajos en calorías. Sin embargo, incluso la mejor de las ensaladas puede ser defectuosa debido a la inclusión de granos refinados, como crutones. Cambia tus crutones por deliciosos garbanzos asados. Puedes hacerlos tú mismo o comprarlos. Incluir garbanzos en tu ensalada puede agregar fibra a tu comida que, a su vez, puede ayudar a aumentar tu saciedad al tiempo que proporciona grasas saludables que pueden mejorar la metabolización sus vitaminas liposolubles.

Tostadas de papa dulce

Las papas dulces están llenas de antioxidantes como la vitamina A y C, la fibra y el potasio. Comer esta verdura en lugar de pan puede ayudarte a

reducir los granos en tu dieta mientras te ayuda a perder peso. Pruébalo tú mismo cortando una papa cruda en rodajas finas. Puedes hacer esto manteniendo la piel, porque es rica en fibra. Tuesta hasta que esté dorado y luego coloca algún aderezo en la parte superior como lo harías normalmente encima de una tostada. Algunos ejemplos de aderezos son aguacate, huevos, queso, etc.

Opciones de comida específicas para el método 5:2 con un mínimo de calorías

Con el método 5:2 de ayuno intermitente, se te requerirá que ayunes durante dos días no consecutivos en una semana, mientras comes normalmente durante los cinco días restantes. La mayoría de la gente trata de no comer nada en estos días. Sin embargo, se te permite consumir alrededor de 500 calorías cada día. Quinientas calorías no parecen mucho, y es quizás menos que una comida para algunas personas, pero si se planifican correctamente, puedes administrar algunas comidas pequeñas con las 500 calorías asignadas.

Un ejemplo sería tomar un pequeño desayuno con menos de 100 calorías, un almuerzo con menos de 200 calorías y una cena con entre 200 y 300 calorías. Un ejemplo de un desayuno de menos de 100 calorías incluye comer pasas, yogur griego y almendras, que suman alrededor de 94 calorías. O puedes optar por una tortilla de espinacas que también contiene 94 calorías.

Las papas y brotes nuevos triturados son una excelente opción de almuerzo que totaliza 170 calorías. O puedes optar por una sopa de miso de pollo que tiene solo 12 calorías. Para la cena, puedes tomar un chow mein de verduras (170 calorías) o un tagine de raíz marroquí con cuscús (238 calorías). Los bocadillos de frutas pequeñas, como las mandarinas, son excelentes para un refrigerio intermedio para mantenerte en movimiento.

Conclusión

Gracias por absorber la información que se encuentra aquí. Con suerte, pudiste encontrar toda la información relevante que estabas buscando en estas páginas. Este libro ha cubierto la mayor cantidad de información posible con respecto al ayuno intermitente. La información proporcionada incluye los beneficios del ayuno intermitente e investigación científica que hay detrás del ayuno intermitente.

El tema del ayuno intermitente es muy profundo, ya que abarca varios métodos y formas en que puedes comenzar tu viaje por el camino del ayuno. Desde luego, también hay varios métodos que son más adecuados para los más avanzados. Si aún no has comenzado a ayunar, intenta que hoy sea tu primer día. Continúa y abstente de comer ahora, aunque sea solo por medio día. Hazlo regularmente y seguramente obtendrás los beneficios.

Una vez que tu mentalidad haya cambiado a una mentalidad de ayuno más equilibrada, podrás manejar largas horas sin comer como un campeón. Si eres alguien a quien no le importa mucho comer sano, aún puedes ayunar. Como ahora has tomado conciencia de tus hábitos alimenticios, automáticamente te darás cuenta de cómo es tu alimentación. Por lo tanto, incluso puedes ajustar tu selección de alimentos para que puedas comer más sano.

Los primeros meses pueden ser un poco difíciles para ti si nunca has ayunado antes. Intenta acostumbrarte a tus ayunos, como ha sugerido este libro. Una vez que hayas progresado para convertirte en alguien que puede ayunar durante la mayor parte del día, haz todo lo posible para mantenerte al día con el ayuno intermitente. Notarás algunos cambios reales en tu cuerpo y en tus niveles de energía si tu ayuno es constante durante seis meses o más. Comienza a ayunar ahora y apégate al ayuno intermitente si deseas aprovechar al máximo su potencial.

¡Buena suerte! Te deseo todo lo mejor en tu viaje por el camino del ayuno intermitente.

P.D.

Si has encontrado información valiosa o algo benéfico en este libro, ¿podrías ayudarme una vez más con un comentario en Amazon?

Sería muy útil que más gente sepa qué fue lo aprendiste aquí o cómo te beneficiaste.

¡Muchas gracias!