



Guía rápida sobre el

AYUNO INTERMITENTE

para principiantes


POR EL DR. JOSEPH MERCOLA





ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción..... | 4 |
| ¿Qué es el ayuno intermitente?..... | 6 |
| ¿Cómo funciona el ayuno intermitente?..... | 8 |
| Beneficios del ayuno intermitente..... | 10 |
| Métodos de ayuno intermitente..... | 14 |
| El protocolo KetoFast es la combinación del ayuno intermitente con la dieta cetogénica..... | 18 |
| Beneficios del ayuno cetogénico..... | 19 |
| Resumen del protocolo KetoFast..... | 21 |

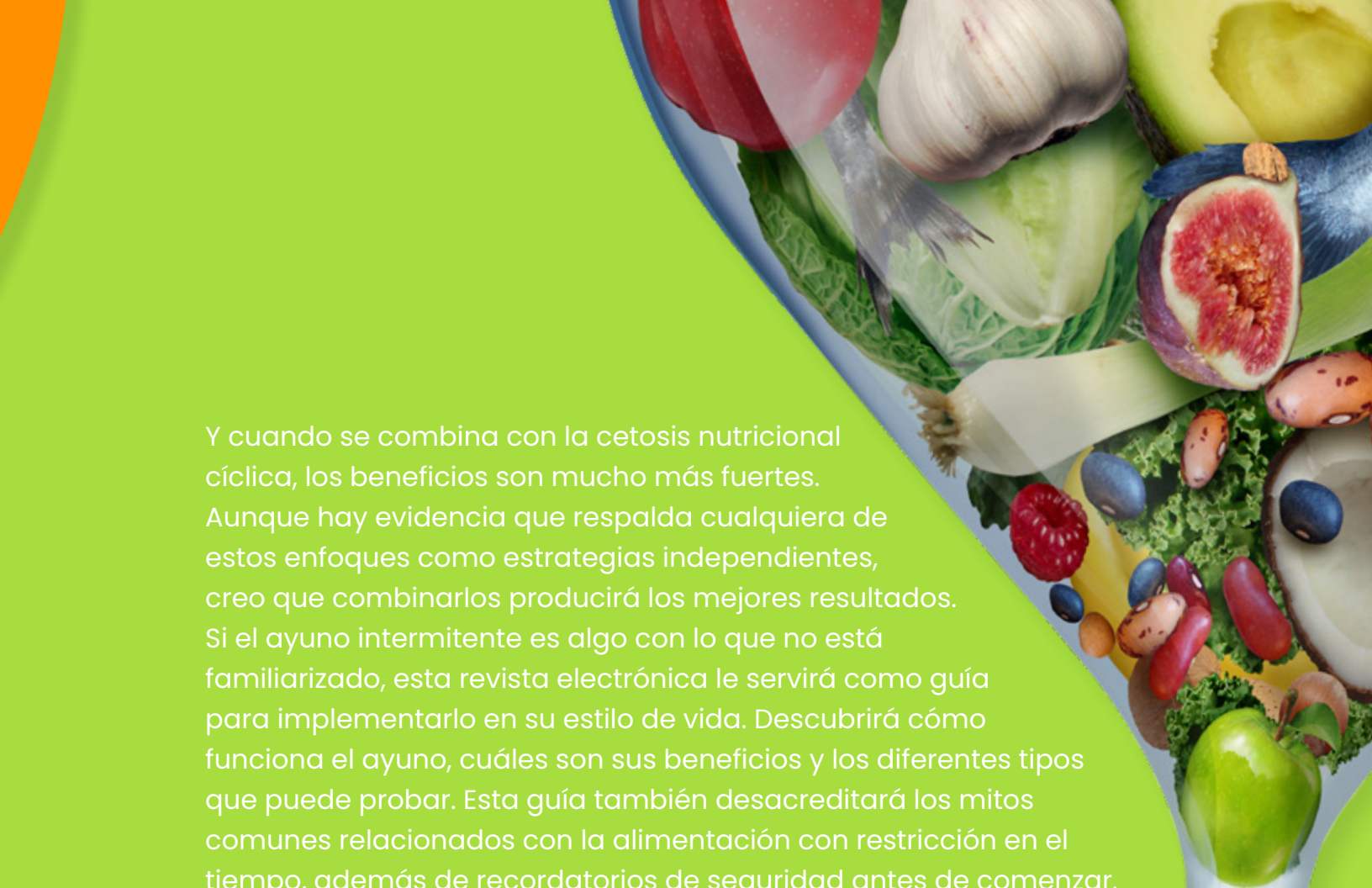


| | |
|--|------------------|
| Cómo romper un ayuno..... | <u>24</u> |
| Cómo romper un ayuno a corto plazo de forma segura..... | <u>25</u> |
| Cómo romper un ayuno a largo plazo..... | <u>27</u> |
| ¿Existe algún riesgo del ayuno intermitente?..... | <u>30</u> |
| ¿Puede tomar suplementos durante el ayuno intermitente?..... | <u>32</u> |
| ¿Puede hacer ejercicio durante el ayuno intermitente?..... | <u>33</u> |
| Mitos comunes sobre el ayuno intermitente..... | <u>34</u> |
| Mito 1. El ayuno intermitente provoca la pérdida de masa muscular..... | <u>35</u> |
| Mito 2. El ayuno intermitente pone su cuerpo en modo de inanición..... | <u>36</u> |
| Mito 3. El ayuno intermitente baja los niveles de energía..... | <u>37</u> |
| Mito 4. Es necesario desayunar y realizar muchas comidas pequeñas al día..... | <u>38</u> |
| Consejos para que el ayuno intermitente sea un éxito..... | <u>40</u> |
| Recetas para romper el ayuno..... | <u>44</u> |
| Fuentes y Referencias..... | <u>50</u> |

INTRO- DUCCIÓN

En los últimos años, investigaciones convincentes han dejado cada vez más claro que su cuerpo no puede funcionar de manera óptima si le proporciona un suministro continuo de calorías. Su cuerpo no está diseñado para alimentarse de forma continua. De hecho, los estudios apoyan la idea de que deshacerse de las típicas “tres comidas al día” en favor del ayuno y vaciar el estómago puede tener efectos positivos.

El ayuno se ha utilizado durante miles de años para mantenernos bien y es la intervención metabólica más efectiva que conozco. Dejar de comer durante un cierto período de tiempo puede ayudarle a pasar de la quema de azúcar, a la grasa como combustible y de esa forma promover la función óptima de todas las células y sistemas de su cuerpo. El ayuno intermitente también contribuye a muchos beneficios, incluyendo los problemas de obesidad, resistencia a la insulina y enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes, al mismo tiempo que mejora la función inmunológica.



Y cuando se combina con la cetosis nutricional cíclica, los beneficios son mucho más fuertes. Aunque hay evidencia que respalda cualquiera de estos enfoques como estrategias independientes, creo que combinarlos producirá los mejores resultados. Si el ayuno intermitente es algo con lo que no está familiarizado, esta revista electrónica le servirá como guía para implementarlo en su estilo de vida. Descubrirá cómo funciona el ayuno, cuáles son sus beneficios y los diferentes tipos que puede probar. Esta guía también desacreditará los mitos comunes relacionados con la alimentación con restricción en el tiempo, además de recordatorios de seguridad antes de comenzar.

Y al final, compartiré algunas recetas deliciosas y nutritivas que puede probar cuando rompa el ayuno.

Con todo lo que sucede en el mundo, creo que es muy importante tomar todas las medidas necesarias para asegurarse de proteger su bienestar, y comenzar con su alimentación es algo básico. Esta guía del ayuno intermitente será su primer paso para optimizar sus hábitos alimenticios y ayudarlo a tomar el control de su salud.

Dr. Joseph Mercola



¿Qué es el ayuno intermitente?



El ayuno intermitente es un patrón de alimentación en el que se alterna entre dos fases: festín y hambruna. Este enfoque imita los hábitos alimenticios de nuestros antepasados que no tenían el lujo de tener comida al alcance de sus manos todo el tiempo. Como descubrirá a continuación, pasar un tiempo sin comer puede ser muy saludable, y comer de forma constante durante el día puede significar un desastre metabólico.

Cuando ayuna de forma intermitente, su cuerpo se vuelve metabólicamente flexible, lo que le permite quemar grasa como combustible. Cuando su cuerpo está en ayunas, comienza a regular ascendentemente varios procesos biológicos que pueden contribuir a una salud óptima.

La forma básica de hacer un ayuno intermitente es dejar de comer durante 16 horas y luego comer dentro de las horas restantes. Esto se conoce como el método 16:8. Para empezar a familiarizarse con esta estrategia de alimentación, le recomiendo que se salte la primera o la última comida del día; la elección depende de usted y con la que pueda adaptarse mejor.

Cualquiera que sea la comida que elija omitir, lo importante que debe recordar es que su última comida debe ser tres horas antes de dormir para ayudar a activar la quema de grasa. En un informe del sitio web ScienceDaily, investigadores descubrieron que quienes cenaron temprano, o quienes se saltaron la cena, tuvieron menos cambios en sus periodos de hambre y quemaron mejor la grasa durante varias horas por la noche.

Pero, si el método 16:8 no le funciona, existen otros métodos para hacer ayuno intermitente, que se abordarán a continuación. Otras alternativas incluyen el ayuno 5:2, ayuno en días alternos y el protocolo KetoFast.



¿Cómo funciona el ayuno intermitente?



Quando se trata de ayuno, existen dos conceptos básicos que debe conocer: autofagia y mitofagia. La autofagia es una función autorreguladora en la que su cuerpo se deshace de las proteínas mal plegadas y los orgánulos dañados para que el resto de su cuerpo pueda mantenerse saludable. Los problemas con la autofagia pueden tener efectos muy fuertes en su salud.

En un estudio publicado en 2010, los investigadores observaron que cuando se interrumpe la autofagia, puede ocurrir la neurodegeneración del tejido. El estudio también destacó otras funciones importantes de la autofagia que contribuyen a una mejor salud:

"Además de eliminar los agregados intracelulares y orgánulos dañados, la autofagia promueve la senescencia celular y la presentación de antígenos de la superficie celular, protege contra la inestabilidad del genoma y previene la necrosis, lo que le otorga un papel importante para prevenir enfermedades como cáncer, neurodegeneración, miocardiopatía, diabetes, enfermedades del hígado, enfermedades autoinmunes e infecciones".

Para activar la autofagia, los investigadores reconocieron que una forma efectiva es ayunar.

La mitofagia, por otro lado, es una subclase de la autofagia que se centra solo en eliminar las mitocondrias muertas. Las mitocondrias son responsables de la producción de energía y, cuando están dañadas, podrían incrementar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, como las enfermedades de Alzheimer, de Huntington y de Parkinson.

De acuerdo con un estudio publicado en *Biological Chemistry*, para provocar la mitofagia, primero debe poder iniciar la autofagia general. Esto se puede hacer a través del ayuno. Pero lo interesante de la mitofagia es que también puede eliminar el exceso de mitocondrias saludables para proteger su salud. Un estudio publicado en *Cancer & Metabolism* proporciona datos interesantes sobre esta área:

"La mitofagia puede tener el efecto beneficioso de eliminar las mitocondrias viejas o dañadas para mantener la integridad de la reserva mitocondrial. Sin embargo, la mitofagia no solo se limita al reemplazo de mitocondrias disfuncionales, sino que también promueve la reducción de la masa mitocondrial general en respuesta a ciertas tensiones, como la hipoxia y la falta de nutrientes.

Esto evita que se generen especies reactivas de oxígeno y conserva nutrientes valiosos (como el oxígeno) para que no se consuman de manera ineficiente, lo que promueve la supervivencia celular en condiciones de estrés energético".

Beneficios del ayuno intermitente

La evidencia es clara, vaciar el estómago por medio del ayuno puede tener muchos efectos en su salud. Esta lista describe algunos de los puntos más fuertes del ayuno:



Bajar la presión arterial

Las personas que tienen problemas de presión arterial alta pueden controlarla mejor a través del ayuno. En un estudio publicado en 2001, los participantes con niveles de presión arterial superiores a 140/90 mm Hg hicieron un período previo de ayuno entre frutas y vegetales, seguido de un ayuno de agua que duró de 10 a 11 días. Como era de esperar, el estudio arrojó resultados favorables. Casi el 90 % de los participantes alcanzó una presión arterial de menos de 140/90 mm Hg al final del programa. Para mayor contexto, la Asociación Americana del Corazón clasifica que un nivel de 140/90 mm Hg es hipertensión en etapa 2.

Mejora de la liberación de cetonas

El ayuno permite que el cuerpo se vuelva metabólicamente flexible al facilitar el cambio de la quema de azúcar a grasa. Esto se observó en un estudio, en el que los investigadores descubrieron que el ayuno regulaba ascendentemente los marcadores metabólicos, así como el uso de lípidos almacenados para obtener energía.

Mejora de la producción de BDNF

Las siglas BDNF significan factor neurotrófico derivado del cerebro, una proteína que desempeña un papel muy importante en la producción de nuevas células cerebrales, así como en el aprendizaje y la memoria. De acuerdo con un reporte del *Washington Post*, el ayuno podría aumentar la producción de esta proteína entre un 50% y un 400%.



Promueve el desarrollo muscular

Se demostró que el ayuno ayuda a impulsar la producción de la hormona del crecimiento humano (HGH, por sus siglas en inglés). En un informe, un ayuno de 24 horas provocó el aumento de 1300% en HGH en mujeres y casi 2000% en hombres. La HGH es esencial en muchos procesos, como para producir proteínas, metabolizar las grasas e interferir en la insulina.



Mejora de la sensibilidad a la insulina

El ayuno puede beneficiar a quienes padecen diabetes. En un estudio, un régimen de alimentación con restricción de tiempo ayudó a mejorar la sensibilidad a la insulina entre los participantes. En otro estudio, los investigadores concluyeron que el ayuno podría ayudar a reducir las concentraciones de insulina y glucosa, que son marcadores de enfermedades crónicas.

Restaura el tejido pancreático

Existen investigaciones prometedoras que señalan que la restricción de calorías podría ayudar a regenerar los órganos. En un estudio de laboratorio, los investigadores observaron que una alimentación que imita el ayuno podría promover el crecimiento de las células pancreáticas, lo que puede provocar que se regenere la insulina para las personas con diabetes.

Estimula la función inmunológica

El ayuno tiene un efecto positivo en la función de su sistema inmunológico, en especial si se somete a un tratamiento contra el cáncer. De acuerdo con un estudio realizado en 2014, restringir el consumo de calorías ayudó a reducir la inmunosupresión causada por la quimioterapia, además de ayudar a regular la "protección de las células madre hematopoyéticas, renovación y la regeneración celular".

Mejora el microbioma intestinal

La salud del microbioma intestinal está ligada a la salud inmunológica. Además, el ayuno tiene un efecto positivo en esta área, según una investigación publicada en *Nature Communications*. Se descubrió que el ayuno ayuda a reducir la producción de antígenos en el intestino, lo que podría contribuir a la longevidad a largo plazo.

Impulsa la salud metabólica en general

Se descubrió que el ayuno tiene un efecto positivo sobre el inmunometabolismo, que es la relación entre la salud metabólica y su sistema inmunológico. En un estudio, los investigadores afirmaron que el ayuno, así como la dieta cetogénica, activa las vías metabólicas que suprimen la vía mTOR (objetivo de rapamicina en mamíferos) que desempeña un papel muy importante en el desarrollo del cáncer.



Métodos del ayuno intermitente

Si planea incorporar el ayuno intermitente a su vida, existen diferentes tipos que puede probar, según sus preferencias. Estos planes difieren de la cantidad de tiempo que pueda dedicar al ayuno y cuándo pueda romperlo.



Alimentación en ayunas o con restricción de tiempo (Ayuno 16:8)

Este tipo de ayuno intermitente implica ayunar durante 16 horas y restringir el consumo de alimentos a solo 8 horas por día. Esto significa que debe programar sus comidas dentro de una ventana de alimentación de ocho horas, incluyendo los refrigerios y otros pequeños consumos de alimentos.

Una comida al día (OMAD, por sus siglas en inglés)

Esta estrategia limita el consumo de alimentos a una comida al día. Usted elegirá qué comida consumirá y luego ayunará durante las horas siguientes hasta la comida del día siguiente. Existen muchos beneficios del OMAD, incluyendo el tiempo de preparación de comidas y el poco tiempo de cocción, pero, se recomienda para personas que gozan de buena salud. Si quiere perder más de 15 libras de peso, es posible que sea más apto para otros tipos de ayuno intermitente.

Si tiene diabetes o trata de controlar sus niveles de insulina, es posible que el OMAD no sea el plan correcto, ya que esto limitaría su consumo de azúcar a una pequeña ventana, lo que podría provocar bajadas peligrosas en el nivel de azúcar en sangre.



Dieta 5:2

La dieta 5:2, que es un tipo de ayuno periódico, implica seguir una dieta normal y saludable durante cinco días y luego ayunar durante dos días consecutivos. Esto significa que, durante dos días, limitará su consumo de alimentos de 20% al 25% de su consumo normal, que es de casi 500 a 600 calorías por día.

Muchos estudios demuestran que la dieta 5:2 y otros regímenes de ayuno modificados ayudan a disminuir la grasa visceral, reducir el tamaño de los adipocitos y la proliferación celular, así como también bajar el nivel de insulina en ayunas y mejorar los marcadores inflamatorios.

Ayuno en días alternos

A diferencia de restringir el consumo de alimentos todos los días, el ayuno en días alternos implica un día completo de ayuno, seguido de días de consumo normal de alimentos. En los días de ayuno, su consumo de alimentos se debe limitar a solo el 25% de su consumo diario normal de alimentos, mientras que durante los días de festín se le permite comer su consumo normal de alimentos.

Muchos estudios, incluyendo una revisión de 2020 en *Frontiers in Nutrition*, han relacionado el ayuno en días alternos con la pérdida de peso y los indicadores de menor riesgo tanto en la población con problemas de obesidad como en la que tiene sobrepeso. Aunque un estudio realizado en 2018 también sugirió que el ayuno en días alternos podría tener una alta tasa de abandono en comparación con la restricción calórica normal, junto con un ayuno inadecuado durante los días de ayuno.

Dieta del guerrero

Diseñada por Ori Hofmekler, esta dieta incorpora el ejercicio en un régimen de ayuno. Este plan consiste en un ayuno de 20 horas, durante el cual es muy recomendable que practique algún programa de ejercicios. A esto le sigue un "tiempo de festín" de cuatro horas.

Este protocolo se diseñó para causar la regeneración del tejido muscular a través del reciclaje celular y de proteínas. Al enfocarse en diferentes áreas durante el ejercicio en ayunas, puede facilitar el desarrollo del tejido muscular y mantener sus músculos jóvenes.

Comer-Parar-Comer (Eat-Stop-Eat)

Desarrollado por Brad Pilon, el programa Comer-Parar-Comer consiste en un plan de ayuno en el que usted se abstiene de comer durante 24 horas una o dos veces por semana. Luego, puede romper estos ayunos con comidas de tamaño regular siempre y cuando evite los atracones en todo momento. Si cree que 24 horas de ayuno podría ser muy difícil, puede intentar consumir una comida con grandes cantidades de grasas y bajas cantidades en carbohidratos antes del ayuno para normalizar las hormonas del hambre y prolongar la sensación de saciedad.



Ayuno de varios días

Estos ayunos prolongados podrían variar desde un período de 36 horas hasta 21 días. Para los ayunos de 36 horas, esto implicaría omitir todas las comidas durante un día, siendo la cena del primer día la última comida antes del ayuno. La próxima comida sería el desayuno del tercer día.

Se descubrió que los ayunos prolongados ayudan a controlar el peso, los niveles de glucosa en la sangre y la presión arterial, pero, se recomienda que busque el consejo de un profesional de la salud antes de intentar ayunar por varios días, en especial si tiene diabetes o toma algún medicamento.

Aunque el ayuno es una excelente estrategia para mejorar su salud, una de las preocupaciones es que podría ser riesgoso si su cuerpo está muy afectado por sustancias químicas tóxicas, la mayoría de las cuales son solubles en grasa. Cuando comienza a perder grasa, su cuerpo libera estas toxinas, que se encuentran en sus reservas de grasa. Por eso desarrollé el protocolo KetoFast.

El protocolo KetoFast es la combinación del ayuno intermitente con la dieta cetogénica



Desarrollé el protocolo KetoFast como la siguiente fase una vez que haya implementado con éxito la terapia metabólica mitocondrial (MMT, por sus siglas en inglés) que menciono en mi libro *Contra el Cáncer*. Combina tres estrategias clave: una dieta cetogénica cíclica, ayuno intermitente y ayuno parcial cíclico. Lo que distingue al protocolo KetoFast de otros planes de ayuno es que apoya la capacidad de su cuerpo para desintoxicar los químicos tóxicos que se liberan en el proceso.

El ayuno causa la autofagia, que es el proceso natural del cuerpo de eliminar y reciclar los componentes celulares disfuncionales, lo que también facilita la reparación y la regeneración celular. Sin embargo, la autofagia requiere más tiempo de ayuno para que usted obtenga el máximo beneficio. La mala noticia es que los ayunos más largos de varios días podrían ser más difíciles para las personas.

Con el protocolo Ketofast, puede obtener los beneficios de la autofagia de una manera mucho más fácil ya que implica optimizar su alimentación e incluir nutrientes que activan la autofagia, como la berberina y el ECGC. Además, la combinación de estos dos protocolos también reduce la cantidad de tiempo que le tomaría entrar en cetosis nutricional, el estado metabólico en el que su cuerpo utiliza cetonas como fuente de energía. Esto se ha relacionado con un mejor control del peso, sensibilidad a la insulina y salud en general.



Beneficios del ayuno cetogénico

Un estudio científico de 2020 en *BMJ* descubrió que combinar el ayuno intermitente con la dieta cetogénica podría ayudar a regular la diabetes tipo 2 al mejorar el control glucémico y los biomarcadores biológicos, como la glucosa en ayunas, el perfil de colesterol y BHA1c.

Además de acelerar la autofagia, el protocolo KetoFast también puede mejorar la salud mitocondrial y provocar que las células madre se regeneren. Los beneficios adicionales de combinar el ayuno intermitente y la dieta cetogénica incluyen:

Menor inflamación

Cuando su cuerpo utiliza cetonas en lugar de usar azúcar como fuente de combustible, produce menos especies reactivas de oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés) y radicales libres, que son dos de los principales causantes de la inflamación.

Menor riesgo de desarrollar cáncer

Las células cancerosas dependen del azúcar como fuente de energía y no pueden cambiar a cetonas, básicamente mueren de hambre durante la cetosis. Esto podría reducir el riesgo de síntesis de células cancerosas en el cuerpo, lo que reduce el riesgo de desarrollar cáncer.

Mayor longevidad

Combinar la dieta cetogénica y el ayuno intermitente podría ayudar a retrasar el envejecimiento al reducir el IGF-1, que es esencial para las vías de crecimiento, regular la autofagia y la mitofagia, y reducir el daño oxidativo en el cuerpo, lo que podría ayudar a mejorar la salud y promover la longevidad.



Resumen del protocolo KetoFast

Si busca una breve explicación del protocolo KetoFast, estos son los pasos concisos y fáciles de entender que debe seguir:

Disminuya el tiempo de sus comidas de seis a ocho horas por día

El primer paso para seguir el protocolo KetoFast es comenzar a ayunar durante casi 16 a 18 horas por día, con una ventana de alimentación de 6 a 8 horas. Mantenga este patrón de ayuno durante casi cuatro semanas o hasta que su cuerpo haya restaurado su capacidad de quemar grasa como combustible.

Para saber si está en cetosis, puede analizar sus niveles de cetonas a través de un análisis de sangre o una prueba de alcoholemia, que debería ser de casi 0.5 a 3 milimoles por litro.

Cambie a una dieta cetogénica

Una vez que su cuerpo se haya acostumbrado al ayuno intermitente, es momento de cambiar su dieta, consumir grasas saludables y controlar sus cetonas.

Sus comidas deben consistir en un 70% de grasas saludables, un 25% de proteínas de alta calidad y solo un 5% de carbohidratos. Su límite de carbohidratos debe reducirse a casi 50 gramos por día, que es casi del 4% al 10% de su consumo de calorías.



Haga la transición a un ayuno de solo agua después de una sola comida baja en calorías

La segunda fase del protocolo KetoFast implica consumir una sola comida de 300 a 500 calorías, seguida de un ayuno de solo agua de 24 horas. Esto se debe hacer una o dos veces por semana.

Si no está seguro de cuántas calorías debe consumir para esta comida, puede calcularlo al medir su masa corporal magra y restar su porcentaje de grasa corporal de 100. Multiplique ese porcentaje por su peso corporal total actual para obtener su masa corporal magra en libras. Por último, multiplique su masa corporal magra por 3.5. Esta es la cantidad total de calorías que debe consumir para esta comida.



Después de realizar el protocolo KetoFast de 42 horas, consuma proteína para entrar en modo de reconstrucción

Después de pasar por este ayuno solo de agua, prepárese para consumir proteínas como modo de reconstrucción. Elija filetes orgánicos o proteína de suero y comience a hacer un entrenamiento de fuerza intenso para activar la vía mTOR y comenzar a desarrollar nueva masa muscular.

Cómo romper un ayuno



Además de saber cómo comenzar un ayuno y mantenerlo de manera efectiva durante todo el día, otro factor que debe aprender es cómo romperlo de manera segura. Romper un ayuno, como desayunar, es un proceso relativamente simple; pero, interrumpir ayunos prolongados podría requerir más planificación.

Cómo romper un ayuno a corto plazo de forma segura

Cuando rompe un ayuno a corto plazo, existen ciertos recordatorios a los que debe prestar atención para reducir las posibilidades de sufrir síntomas incómodos. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a resolverlo:



Evite los alimentos con alto contenido de carbohidratos y muy procesados

Asegúrese de optar por alimentos saludables y de alta calidad en lugar de alimentos muy procesados, con alto contenido de azúcar y carbohidratos. Esto ayudará a prevenir alzas repentinas de azúcar en la sangre y tal vez anule los beneficios de su ayuno.

Manténgase bien hidratado

Después de un ayuno, asegúrese de beber suficiente agua y líquidos para mantenerse bien hidratado. Evite beber jugos comerciales de frutas, ya que a menudo contienen endulzantes.

Consuma proteínas fáciles de digerir y vegetales sin almidón

Evite consumir carnes procesadas, como tocino y jamón, y alimentos con almidón, como papas y pan. Opte por fuentes de proteínas magras como huevos de gallinas camperas, yogur y salmón salvaje de Alaska. Para los vegetales sin almidón, opte por las vegetales de hoja verde, como la espinaca y la col rizada.

No coma cuando se aproxima la hora de acostarse

No interrumpa el ayuno cuando se acerca la hora de acostarse. Asegúrese de dejar de comer tres horas antes de dormir para darle a su cuerpo el tiempo suficiente para digerir y metabolizar lo que ha comido. Además, un estudio de 2018 de *BMC Public Health* relacionó la alimentación nocturna con un mayor riesgo de dislipidemia, obesidad y síndrome metabólico.





Cómo romper un ayuno a largo plazo

A diferencia de los ayunos a corto plazo, es posible que necesite algún grado de ayuda, en especial si ha ayunado durante períodos prolongados. Para ayudarlo en este proceso, aquí hay algunos consejos que podrían ayudarle:

Hable con un profesional de la salud

Los ayunos prolongados requieren asistencia profesional, en especial si tiene ciertas afecciones subyacentes, como diabetes y ERGE. Busque el consejo de su médico para poder diseñar un plan de ayuno personalizado diseñado para usted, que incluya instrucciones específicas sobre cómo romper su ayuno de la manera más indolora posible.

Vuelva a comer poco a poco

Después de un ayuno prolongado, asegúrese de reintroducir los alimentos en su sistema poco a poco, sin comer proteínas, almidones y grasas difíciles de digerir. Los productos lácteos también deben evitarse debido a su contenido de caseína, que podría causar malestar estomacal en personas que están saliendo del ayuno, ya que podrían formar cuajada difícil de digerir en el estómago.

En algunos casos, los vegetales crudos también pueden causar malestar estomacal, así que opte por vegetales cocidos muy poco en lugar de sus ensaladas estándar.

Mantenga los electrolitos en equilibrio

Debido a la liberación de exceso de agua y sodio durante un ayuno, sus electrolitos, como sodio, magnesio y potasio, podrían estar por debajo de los niveles normales. Estos podrían provocar debilidad, calambres musculares y complicaciones mortales. Reponga sus niveles de electrolitos al beber caldo de huesos, jugo de pepinillos o colocar una pizca de sal en su lengua.





Interrumpa su ayuno con una comida sana, rica en grasas y baja en carbohidratos

Para que el proceso sea lo más fácil posible, planifique su comida con anticipación cuando salga de un ayuno. Elija ingredientes fáciles de digerir y bajos en fibra, como huevos orgánicos y aves de corral, aceite de coco, mantequilla sin pasteurizar proveniente de animales alimentados con pastura, aguacates y pescado salvaje. También podría agregar alimentos fermentados a su comida para ayudar a su microbiota intestinal.

Evite los alimentos procesados

Estos tipos de alimentos a menudo contienen mucha azúcar y otros ingredientes con grandes cantidades de carbohidratos. Interrumpir un ayuno con alimentos procesados frustraría el propósito del ayuno en sí mismo y, al mismo tiempo, podría ejercer presión sobre su sistema digestivo.

¿Existe algún riesgo para realizar un ayuno intermitente?



Aunque el ayuno intermitente es seguro y beneficioso para la mayoría de las personas, existen algunas excepciones. Antes de seguir esta dieta, consulte a su médico para determinar si es adecuada para usted. Si alguna de las siguientes contraindicaciones se aplica en su caso, es posible que el ayuno intermitente no sea ideal para usted:

Mujeres embarazadas y en período de lactancia

¡Es esencial que las madres se concentren en brindarles a sus bebés un suministro constante de nutrientes para apoyar su crecimiento y desarrollo saludables! El ayuno intermitente durante el embarazo o la lactancia podría interferir con la capacidad de la madre para alimentar a su bebé. El ayuno también podría alterar los niveles de glucosa y hormonas de las mujeres embarazadas, lo que podría poner en riesgo la seguridad de su bebé.

Niños

El ayuno es riesgoso para los niños, ya que podría privarlos de los nutrientes que necesitan para crecer sanos y fuertes. Recuerde que los niños no deben ayunar por más de 24 horas. Si su hijo necesita mantener su peso, una mejor alternativa es seguir una alimentación saludable que no contenga azúcares refinados ni granos.



Personas con desnutrición o con bajo peso

Si tiene problemas de desnutrición o tiene bajo peso, que se define como tener un índice de masa corporal (IMC) de 18.5 o menos, no debe hacer ayuno intermitente, ya que tiene mayores necesidades calóricas. Concéntrese en obtener un buen peso al consumir alimentos más saludables y nutritivos.

Consumir medicamentos

Algunos medicamentos se deben tomar con alimentos, ya que pueden causar malestar estomacal o úlceras. Los medicamentos para la diabetes, en particular, pueden hacer que sus niveles de azúcar en la sangre bajen si se toman sin alimentos.

Antes de realizar un ayuno intermitente, consulte con su médico para determinar la mejor manera de ajustar sus medicamentos de acuerdo con su nueva alimentación.



¿Puede tomar suplementos durante el ayuno intermitente?

No todos los suplementos son beneficiosos para tomar durante el ayuno. Algunos suplementos apoyan la autofagia, mientras que otros la inhiben. Si adoptó el protocolo KetoFast, es importante evitar tomar suplementos que puedan interrumpir la autofagia durante sus días KetoFast. Esto incluye suplementos de uso común como vitamina B12, metilfolato, cetonas exógenas, calostro y glutamina.

En su lugar, tome suplementos que apoyen la autofagia, como berberina, ECGC, extracto o polvo de cáscara de granada y té de manzanilla orgánica.

¿Puede hacer ejercicio durante el ayuno intermitente?

Hacer ejercicio mientras hace un ayuno intermitente puede ayudar a maximizar su potencial para quemar grasa. Esto se debe a que el ayuno agota las reservas de glucógeno. Cuando su cuerpo no tiene el suministro de glucosa para usar como energía, se ve obligado a acceder a las grasas almacenadas en sus células y usarlas como combustible mientras hace ejercicio y realiza sus actividades diarias.



Mitos comunes sobre el ayuno intermitente



Existen muchos mitos y conceptos erróneos relacionados con el ayuno intermitente que impiden que muchas personas implementen este régimen y disfruten de sus beneficios. Estos son algunos de los más comunes:



MITO 1

El ayuno intermitente provoca la pérdida de masa muscular

El mito de que el ayuno provoca la pérdida de masa muscular proviene del hecho de que el exceso de aminoácidos en el cuerpo debe quemarse después de que se hayan agotado las reservas de glucógeno en el hígado. Aquí es cuando las personas dicen que el ayuno "quema los músculos".

Sin embargo, este proceso es una rotación normal que ocurre antes de que su cuerpo regule ascendentemente las hormonas de crecimiento en respuesta al ayuno. Como lo explicó el Dr. Jason Fung, un nefrólogo canadiense, en su libro *The Complete Guide to Fasting*:

"El cuerpo nunca regula ascendentemente su catabolismo de proteínas. Nunca quema músculo; siempre existe una rotación normal que continúa. Existe una cierta cantidad de proteína que necesita para hacer una rotación regular. Cuando comienza a ayunar, eso comienza a disminuir y aumenta la oxidación de grasas. En esencia, lo que hace es pasar de quemar azúcar a quemar grasa".



MITO 2

El ayuno intermitente pone su cuerpo en modo de inanición

Una de las creencias más persistentes sobre el ayuno es que pone a su cuerpo en modo de inanición, hace que retenga cada caloría y así evita la pérdida de grasa. También se dice que el modo de inanición disminuye el metabolismo del cuerpo y hace que se "apague". Aunque este efecto se puede activar cuando reduce las calorías que consume, en realidad no ocurre cuando agrega el ayuno a la ecuación. Como explica Fung:

"Lo que sucede durante el ayuno es que después de cuatro días de ayuno, la tasa metabólica basal es en realidad un 10% más alta que cuando comenzó. El cuerpo no se detiene en lo absoluto. De hecho, lo que hace es cambiar las fuentes de combustible".

En su libro *Fast This Way*, Dave Asprey, fundador y director ejecutivo de Bulletproof.com, explica con más detalle la pérdida de peso yo-yo y el aumento de peso que se produce con una alimentación baja en

calorías. Si sigue una dieta baja en calorías o hace ejercicio en exceso para perder peso, su valor de ajuste para el hambre se establece en su valor de ajuste de grasa. Para convertir su valor de ajuste de hambre en su peso real en lugar de su peso de grasa, su cuerpo necesita quemar cetonas, que se producen cuando la grasa se usa como fuente de combustible.



El ayuno intermitente baja los niveles de energía

Una de las principales preocupaciones del ayuno intermitente es que puede hacer que se sienta físicamente agotado y con sueño. Aunque es cierto que no se sentirá muy bien durante los primeros días de ayuno, este efecto desaparece una vez que su cuerpo pasó de quemar glucosa a quemar grasa corporal como combustible. De hecho, una vez que su cuerpo accede a sus reservas de grasa, básicamente tendrá un suministro casi ilimitado de energía.



MITO 4

Es necesario desayunar y realizar muchas comidas pequeñas al día

Si le preocupa saltarse el desayuno mientras ayuna porque supuestamente es la comida más importante del día, olvídense de esa idea. Saltarse el desayuno es la forma más fácil de hacer un ayuno intermitente y aprovechar sus beneficios respaldados por la ciencia. Le permite reducir el tiempo de sus comidas entre las 11 a.m., y las 7 p.m., lo que a su vez le da al menos 16 horas para ayunar.

Es posible que también haya escuchado el consejo de comer seis comidas pequeñas al día para mantener su nivel de energía, controlar sus porciones y estabilizar sus niveles de azúcar en sangre; sin embargo, no se ha demostrado que este método sea beneficioso, ya que los períodos de ayuno son necesarios para una función metabólica óptima.



Consejos para que el ayuno intermitente sea un éxito



Para maximizar los beneficios del ayuno intermitente, tenga en cuenta estos consejos:

1 Manténgase bien hidratado

Beber mucha agua limpia y pura, así como cantidades moderadas de otras bebidas saludables, como café y té orgánicos, podría ayudarle a controlar sus antojos de alimentos y mantenerle lleno y satisfecho. Asegúrese de eliminar las bebidas no saludables como el alcohol, bebidas energéticas y las sodas, ya que le impiden lograr su objetivo.



2 Evite los alimentos procesados

El ayuno podría ayudar a desintoxicar su cuerpo, pero puede evitar que ingresen toxinas al eliminar los alimentos procesados de su alimentación. En su lugar, consuma alimentos enteros, como vegetales orgánicos, fuentes de grasas saludables de alta calidad y carnes de animales alimentados con pastura.

También debe tener cuidado con la información nutricional engañosa que podría sabotear sus objetivos de salud. Por ejemplo, se dice que la soya es un alimento saludable, pero los productos de soya sin fermentar se han relacionado con una serie de problemas, como infertilidad, problemas digestivos, mal funcionamiento de la tiroides y más. Otros alimentos e ingredientes aparentemente saludables que debe evitar son los granos enteros, maíz, cacahuets y los aceites vegetales refinados.



3 Sea físicamente activo

Como se mencionó antes, hacer ejercicio mientras realiza un ayuno intermitente optimiza el potencial de quema de grasa. Las actividades físicas tan simples como caminar y estirarse pueden marcar una gran diferencia. También debe considerar hacer ejercicios como yoga y entrenamiento con pesas.

4 Duerma lo suficiente

El sueño es un aspecto importante de su salud, ya que afecta sus funciones fisiológicas y mentales. La falta de sueño puede hacerle propenso a sufrir accidentes, reducir su rendimiento deportivo y creatividad, debilitar su función inmunológica y elevar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes.

Trate de dormir unas ocho horas de alta calidad por la noche. Para optimizar su sueño, asegúrese de que su habitación esté completamente oscura y tenga una temperatura ambiente óptima. Retire los relojes de alarma y apague los dispositivos eléctricos que emiten campos electromagnéticos (EMF, por sus siglas en inglés).



5 Busque el apoyo de sus seres queridos

El ayuno intermitente no tiene por qué afectar sus actividades sociales que involucran comida. Informe a su familia y amigos, en especial a las personas con las que vive, que realiza un ayuno intermitente, para que puedan encontrar una manera de disfrutar la hora de comida sin comprometer su alimentación. Tener su apoyo puede marcar una gran diferencia, sobre todo en momentos en los que quiere renunciar a sus objetivos de salud.

Junto con una planificación cuidadosa, estos consejos pueden ayudarle a implementar de manera segura su régimen de ayuno intermitente mientras se asegura de satisfacer sus necesidades nutricionales.

Recetas para romper el ayuno



El éxito de cualquier protocolo de ayuno también depende de cómo nutra su cuerpo durante los días de festín. A continuación, le presento algunas recetas saludables para darle una idea de cómo alimentar su cuerpo cuando rompe su ayuno. Además de ser deliciosas también son nutritivas, y son el complemento perfecto para sus objetivos de ayuno.

Sopa *Pho* sencilla



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco o grasa animal de buena calidad
- 1/4 de cebolla pequeña, cortada en rodajas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 3/4 tazas de caldo de res
- 1/4 de cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 1 palito de canela
- 2 anís estrella
- 1 pizca de clavo molido
- 2 cucharaditas de salsa de pescado
- Casi la mitad de un cebollín (solo la parte verde), cortado en julianas
- 2/3 taza de calabacín en espiral
- 1 cucharadita de chile rojo finamente picado
- Rodajas de limón, para servir
- 1 puñado pequeño de albahaca tailandesa o cilantro, para decorar

Procedimiento:

1. Calentar el aceite de coco en un sartén pequeño a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine por 3 minutos, o hasta que esté transparente. Agregue el ajo y el jengibre y cocine por 30 segundos o hasta que desprendan su olor.
2. Agregue el caldo, cilantro, canela, anís estrella, clavo y la salsa de pescado. Espere hasta que empiece a hervir, luego reduzca el fuego a bajo. Tape y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
3. Agregue el calabacín en espiral y el cebollín y cocine a fuego lento durante 30 segundos. Retire y deseche la canela y el anís estrella.
4. Sirva la sopa *Pho* en un recipiente tibio. Agregue un poco de chile y un chorrito de jugo de limón al gusto y, si es necesario, agregue un poco más de salsa de pescado. Para terminar, decore con un poco de albahaca tailandesa o cilantro.

Tortitas tailandesas de pollo

(Nota: esta receta rinde para 4 porciones)



Ingredientes:

- Aproximadamente 1 libra de filetes de muslo de pollo, cortados en trozos
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 puñado grande de hojas tiernas de espinaca
 - 2 cucharaditas de salsa de pescado
 - 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
 - 3 cucharadas de crema de coco
 - 1 cucharadita de jengibre finamente rallado
- Para servir:
- 4 hojas de lechuga iceberg, para adornar los platos
 - 1 aguacate en rodajas
 - 1/2 pepino libanés, en rodajas
 - 1 puñado pequeño de cilantro
 - 1 limón, cortado por la mitad

Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 177 °C (350 °F) y engrase un poco un molde con aceite de coco.
2. Coloque el pollo, ajo, espinacas, salsa de pescado, cúrcuma, crema de coco y el jengibre en una licuadora y pulse unas cuantas veces hasta que estén finamente picados.
3. Coloque la mezcla de pollo de manera uniforme en el molde preparado, luego hornee por 12 minutos o hasta que esté bien cocido. Deje enfriar un poco durante 5 minutos antes de sacar. Las tortitas de pollo soltarán un poco de líquido cuando estén cocidas, así que escurra el líquido antes de sacarlas del molde.
4. Coloque las tazas de lechuga en un plato grande o platos para servir. Coloque dos tortitas de pollo dentro de cada taza, junto con un poco de aguacate, pepino y cilantro, y exprima un poco de jugo de limón.

Coco laminado con cúrcuma y jengibre



Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de miel sin procesar
- Una pizca de sal marina
- 1 1/3 taza de coco laminado

Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 150 °C (300 °F).
2. Cubra la bandeja con papel para hornear.
3. Coloque el aceite de coco, cúrcuma, jengibre y la miel en un tazón y revuelva. Añada un poco de sal.
4. Agregue el coco laminado y revuelva hasta que el coco esté bien cubierto.
5. Extienda el coco sobre la bandeja preparada en una sola capa y hornee, revuelva un poco cada 5 minutos aproximadamente, durante 15 a 20 minutos, o hasta que esté casi dorado. Revíselo después de 10 minutos ya que se puede quemar muy rápido.
6. Retire la bandeja del horno y deje que el coco se enfríe por completo antes de servir. Almacene en un recipiente hermético en la despensa hasta por 2 semanas.

Bocaditos de cereza bañados en chocolate oscuro



Ingredientes:

- 250 g de cerezas frescas, sin hueso y cortadas en mitades
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de hojuelas de coco sin azúcar
- 2 dátiles frescos, sin hueso
- 3 cucharadas de aceite de coco derretido
- 250 g de chocolate oscuro, picado

Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 163 °C (325 °F).
2. Coloque las cerezas picadas y cortadas por la mitad en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y hornee por 15 minutos. Mantenga los tallos de la cereza dentro de un recipiente aparte. Deje que las cerezas se enfríen.
3. Coloque las cerezas horneadas, miel, dátiles, hojuelas de coco y el aceite de coco en un procesador de alimentos y presione hasta mezclar bien.
4. Enrolle la mezcla en bolitas del tamaño de una cereza e inserte un tallo de cereza en el centro de cada bola.
5. Haga pequeñas bolitas con las palmas de sus manos para crear bolas perfectas. Coloque cada una de forma directa en otra bandeja previamente forrada con papel de hornear. Transfiera la bandeja al congelador y enfríe durante 30 minutos o hasta que las bolas de cereza estén firmes.
6. Mientras tanto, coloque el chocolate en un tazón sobre una cacerola llena con 3/4 de agua hirviendo y revuelva hasta que el chocolate se derrita por completo.
7. Retire el chocolate derretido del fuego.
8. Sumerja las bolas de cereza congeladas en el chocolate hasta que estén completamente cubiertas, luego colóquelas en la bandeja forrada de papel. Cuando haya terminado de sumergir todas las bolas de cereza, coloque la bandeja en el refrigerador y enfríe por otros cinco minutos o hasta que el chocolate se ponga duro.



FUENTES Y REFERENCIAS

[ScienceDaily, 3 novembre 2016](#)

[Experimental & Molecular Medicine volume 44, pages 69–72\(2012\), Résumé](#)

[J Pathol. Mai 2010, 221\(1\): 3–12., Résumé](#)

[J Pathol. Mai 2010, 221\(1\): 3–12., Résumé](#)

[Biol Chem. Juillet 2012, 393\(7\): 547–564., Maladies neurodégénératives](#)

[Biol Chem. Juillet 2012, 393\(7\): 547–564., Résumé](#)

[Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, 2001, 24\(5\), Résumé](#)

[American Heart Association, « Understanding Blood Pressure Readings »](#)

[Nature, 2019, 9\(854\), Résumé](#)

[Washington Post 31 décembre 2012](#)

[EurekAlert!, 3 avril 2011](#)

[Harvard Health Publishing, « Growth Hormone, Athletic Performance and Aging »](#)

[Cell Metabolism, 5 juin 2018, 27\(6\): 1212–1221.e3, Résumé](#)

[Annual Review of Nutrition août 2017, 37: 371–393, Conclusions](#)

[Cell 23 février 2017, 168\(5\): 775–788, Résumé](#)

[Cell Stem Cell, 5 juin 2014, 14\(6\): 810–823, Résumé](#)

[Nature Communications, 2013, 4\(2163\), Résumé](#)

[Seminars in Immunopathology, 2020, 42:279 Immunonutrients: Cancer and Infection](#)

[Johns Hopkins Medicine, Intermittent Fasting: What is it, and how does it work? 2](#)

[The Fasting Method, OMAD: Should you eat one meal a day?](#)

[J Acad Nutr Diet. Août 2015, 115\(8\): 1203–1212](#)

