

MENÚ AYUNO INTERMITENTE



1. ¿QUÉ ES EL **AYUNO**?

Se define como la situación metabólica que se produce por la mañana, tras permanecer alrededor de 10-14 horas sin comer durante la noche. Al no haber un aporte exógeno de nutrientes, el organismo pone en marcha rutas metabólicas con el fin de mantener la supervivencia

El **objetivo**: aportar energía a los órganos vitales y moderar la pérdida demasiado rápida de estructuras corporales que puedan ser usadas como combustibles energéticos.

¡INICIACIÓN AL AYUNO INTERMITENTE!
#RETOAYUNO



2. PUNTOS BÁSICOS DEL AYUNO

Limita las horas donde se concentran las ingestas alimentarias.

No habrá cambios en la selección de alimentos con respecto a una dieta equilibrada.

Mantén una **alimentación variada**, distribuida en al menos 3 tomas.

Empieza de **manera progresiva**: puedes comenzar con 10 horas de ayuno o directamente con 12 horas, durante las primeras semanas, e ir aumentando la fase de ayuno progresivamente.

BENEFICIOS DEL **AYUNO**

- Reduce la **inflamación**.
- Mejoran **marcadores** de salud.
- Mejor **control** de la glucemia.
- **Contribuye** a la pérdida de peso.
- Mejora el **control** de la glucemia.
- **Disminuye** los niveles de glucosa e insulina.
- Mejoran los **niveles de tensión** arterial.
- Favorece la **disminución** de la circunferencia abdominal.
- **Mejora la sensación** de saciedad.

2. ¿PUEDES HACER **AYUNO INTERMITENTE**?

Presta atención si tienes...

- Trastornos de la conducta alimentaria
- Amenorrea hipotalámica en personas con infrapeso – bajo porcentaje graso
- En caso de diabetes tipo
- Enfermedades que conllevan un aumento del catabolismo
- Atletas y deportistas de élite
- Niños, ancianos y embarazadas

Antes de cualquier decisión consulta con tu nutricionista para poder adaptarlo a tus necesidades.

4. TIPOS DE AYUNO

PROTOCOLO 12/12

Consiste en realizar un ayuno de 12 horas, combinado con otras 12 horas en el que sí hay ingesta alimentaria.

Una de las principales ventajas de este método es que simplemente cenando antes o retrasando un poco el desayuno, ya consigues obtener algunos de los beneficios del ayuno intermitente. Ejemplo: desayunar a las 8 y cenar a las 20h

PROTOCOLO 14/10

Consiste en realizar un ayuno de 14 horas y comer durante las próximas 10 horas (ventana de alimentación).

Se puede realizar ajustando el horario de comidas o retirando la primera o última comida del día.

Ejemplo: Desayunar a las 10h y cenar a las 20h



PROTOCOLO 16/8

Este es el tipo de ayuno más conocido y usado. Se recomienda a aquellas personas a las que les cuesta desayunar o realizar la cena.

Puedes ajustar las 8 horas de ventana alimentaria según tu estilo de vida. Por ejemplo: Realizar la primera comida del día a las 12, y cenar a las 20h.

AYUNO 24

Consiste en hacer ayuno durante 24 horas. Suele realizarse durante un día de descanso o de poca actividad y bajos niveles de estrés. Durante el ayuno, es muy importante mantener la hidratación.

Se podrán ingerir:

- o Agua y sales minerales
- o Café, té e infusiones
- o Bebidas acalóricas
- o Caldos de hueso
- o Caldos vegetales

Puede realizarse de forma 1-2 días en semana.

PROTOCOLO 5:2

Consiste en llevar una alimentación equilibrada durante 5 días a la semana, combinado con 2 días en los que el aporte calórico no supere las 500 kcal diarias. Se usa muy poco por su baja adherencia.

5. DURANTE EL AYUNO PUEDES TOMAR...

AGUA

AGUA CON GAS

CAFÉ SOLO O CON UNAS GOTAS DE LECHE (SIN AZÚCAR)

TÉ

INFUSIONES

BEBIDAS ACALÓRICAS

SALES MINERALES

CHICLE O CAMELO SIN AZÚCAR

6. Y DURANTE LA VENTANA ALIMENTARIA...

Distribuye las comidas en 3 tomas principales

- Ricas en proteínas, grasas saludables y con aporte de carbohidratos complejos
- Apuesta por la comida real
- Evita ultraprocesados, harinas refinadas, bollería, fritos, etc



CREA TU PALTO SALUDABLE PARA EL AYUNO

Come más verdura: incluye siempre en cada comida verdura y fruta.

Consume menos carne: intenta que sean raciones más pequeñas tanto carne como pescado.

Más legumbres: combina diferentes legumbres al largo de la semana ya que ¡tienes muchas opciones!

Poca sal y grasas

¡HIDRATACIÓN POWER!

7. AYUNO INTERMITENTE Y EJERCICIO ; SÍ ES POSIBLE!

Rutinas de baja intensidad, son perfectas.

El ejercicio aeróbico es ideal para el ayuno intermitente pero la combinación con ejercicio de fuerza básica es la clave para no perder masa.

Puedes salir a andar, andar rápido, bailar y hacer cardio de bajo impacto.

Mantente siempre muy bien hidratado. Lo más recomendable sería realizarlo durante el período en que puedes comer o justo al terminar el ayuno para sentirte bien. Adaptar el ayuno a tu deporte para así poder hacer ambas y no tener ni que renunciar, ni disminuir el rendimiento.

Realiza una buena ingesta de alimentos, sobre todo de fruta y verdura esenciales y fuentes de nutrientes.



9. PREGUNTAS FRECUENTES BÁSICAS

¿ES ADECUADO PARA TODO EL MUNDO?

En principio lo puede realizar cualquier persona sana, aunque sería contraproducente en: Personas con bajo peso o altas demandas energéticas. Niños, lactantes, embarazadas, y ancianos. En patologías metabólicas, consultar con el médico. Personas con trastornos de la conducta alimentaria

¿PUEDO REALIZAR ÚNICAMENTE 2 COMIDAS?

Sí, siempre que éstas sean completas. Se puede introducir entre ambas alguna fruta, frutos secos, smoothie, vaso de leche o bebida vegetal, etc.

¿SIRVE PARA BAJAR DE PESO?

Sí, ya que al limitar las horas alimentarias, facilita alcanzar el déficit calórico, resultando muy llevadero porque se puede ajustar a la rutina individual de cada persona. Pero si durante la ventana alimentaria llevas una mala alimentación, no será una pauta milagrosa.

¿ES NORMAL TENER DOLOR DE CABEZA EN HORAS DE AYUNO?

Sí, principalmente si no hay una correcta hidratación y reposición de sales minerales durante las horas de ayuno. Las cefaleas y malestar suelen ser signo de deshidratación

¿QUÉ HACER PARA COMER SANO DURANTE EL AYUNO?

Lo mejor es escoger una dieta mediterránea donde evitar los ultraprocesados, azúcares, grasas no saludables y la sal.

PAUTAS A SEGUIR PARA EMPEZAR EL AYUNO

¡CUÍDATE!

Primero de todo si estas aquí es para llegar a un objetivo que te quieres marcar a ti misma y para tu beneficio. Así que coge estos menús al pie de la letra y adáptalos a tus hábitos y tus rutinas. Come pensando en tu salud y el bienestar personal.

TUS RUTINAS

Sé realista contigo misma y verás que es un proceso largo que no puedes hacer de la noche a la mañana. No te desanimes si durante la primera semana no sale todo como esperabas. Es un proceso y un cambio en tu rutina que lleva un tiempo adaptarlo.

TU NUEVO HÁBITO

Antes de empezar visualiza los menús, organiza lo que tienes y puedes aprovechar y lo que tienes que incluir. Estos menús además de todas las comidas, también llevan sus opciones de cambio por si deseas modificarlos. Así que primero de todo haz una lista de lo que tienes y lo que deberías adquirir para poder hacer el ayuno.

ORGANIZA TU DESPENSA

Es bueno poder organizar la cocina en si para no tener tentaciones a posibles comidas que no sean sanas y que por lo tanto no ayuden con el ayuno. Además también es una opción genial tener diferentes bebidas de las que te proponemos en mano para el ayuno, así siempre te será más fácil todo.

VISUALIZA EL MENÚ POR SEMANAS

CREA TU MENÚ A TU GUSTO CON NUESTRAS OPCIONES DE CAMBIO

SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE CADA RECETA

MENÚ 1

PLAN ALIMENTACIÓN BÁSICO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<p>¡BIENVENIDAS AL MENÚ BÁSICO AYUNO INTERMITENTE!</p> <p>HOLA A TODAS/OS OS PRESENTAMOS EL PRIMER MENÚ DE AYUNO INTERMITENTE.</p> <p>APRENDE CON NOSOTRAS CÓMO FUNCIONA, QUÉ AYUNO SE ADAPTA MEJOR A TU VIDA Y LOS BENEFICIOS QUE TE PUEDEN APORTAR.</p> 			<p>CONSEJOS:</p> <p>ESTE MENÚ ES UN EJEMPLO DE LO QUE PUEDES ENCONTRAR EN NUESTRO CURSO DE AYUNO INTERMITENTE ASÍ COMO EL #RETOAYUNO DE 28 DÍAS DE GYMVIRTUAL FOOD.</p> <p>ESTÁ ENFOCADO AL AYUNO MÁS TÍPICO EL 16/8 DONDE EL DESAYUNO SE REALIZA A LAS 12H, LA COMIDA A LAS 15H Y LAS CENAS A LAS 20H.</p> <p>ESTE CURSO ESTÁ DISEÑADO PARA CONOCER A FONDO EL AYUNO CON UNA ACADEMIA DE CONCEPTOS BÁSICOS, VÍDEOS DIDÁCTICOS JUNTO A SANDRA PINTO (NUTRICIONISTA DEL EQUIPO), MENÚS PARA COMPLETAR UN MES ENTERO DE AYUNO ADAPTADOS, RECOMENDACIONES, RECETAS Y ¡MUCHO MÁS!</p> <p>COMPARTE TUS ENTRENAMIENTOS EN LAS REDES SOCIALES Y NO TE OLVIDES DE ETIQUETARNOS CON @GYMVIRTUALFOOD #YPCT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALFOOD</p> 			
DESAYUNO (12:00)	Gachas de avena	Tostada integral (60g) con aceite de oliva, tomate rallado y jamón serrano	Bol de yogur natural con avena (3 cdas), 1 puñadito de almendras y fresas (6-8 unidades)	Tostada integral (60g) con aguacate y garbanzos tostados o semillas	Cheesecake porridge	Tostada integral (60g) con aguacate y huevo + 1 pieza de fruta	Pancakes esponjosos con crema de cacahuate y plátano
COMIDA (15:00-15:30)	Ensalada de Brócoli y judías verdes + Entremuslo de pollo o pavo a la plancha (150g) + 2 rodajas de piña	Pasta de guisantes con boloñesa de soja texturizada + Taza de fresas con zumo de naranja	Ensalada de kale + Dorada a la plancha (150-180g sin cabeza) + 1 naranja	Crema de brócoli + Pollo asado sin piel (150-200g) + Yogur natural con arándanos	Plato exprés: Garbanzos salteados con quinoa y verduritas + Naranja	Ensalada libre + Macarrones integrales con salsa de queso y champiñones + 1 mandarina	Tapa de zanahorias aliñadas + Arroz con tomate + Fresas
CENA (20:00)	Tartar de salmón ahumado y mango + 1 taza de fresas y 1 onza de chocolate mínimo 85% (puedes derretirlo y echarlo a las fresas por encima)	TORTILLA DE CEBOLLA, TOMATE, ATÚN, AGUACATE, ESPINACAS (pag 112 recetario 150 recetas) + yogur con semillas (1 cdita)	Espaguetis de calabacín con boloñesa de lenteja + Yogur natural con frutos secos	2 Huevos revueltos con puerros (2 unidades), taquitos de jamón (50g), queso mozzarella (50g) y especias al gusto + 1 rebanadita de pan integral (30g) + Macedonia de fruta	Tacos vegetales (SE PUEDE CAMBIAR HEURA POR POLLO) + Kiwi	Mini pizzas de berenjena + Mejillones al vapor + Yogur natural con fresas	Pisto de verduras + Filete de Atún a la plancha (150g) + Yogur natural con frutos secos o semillas



CURSO
AYUNO INTERMITENTE
SANDRA PINTO

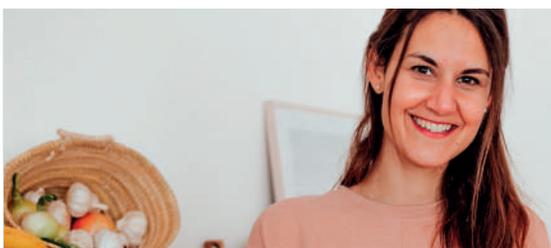
MENÚ 1

PLAN ALIMENTACIÓN VEGANO

MENÚ 1: VEGANO

SEMANAS 1 Y 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	<p>¡BIENVENIDAS AL MENÚ VEGANO AYUNO INTERMITENTE!</p> <p>HOLA A TODAS/OS OS PRESENTAMOS EL PRIMER MENÚ DE AYUNO INTERMITENTE.</p> <p>APRENDE CON NOSOTRAS CÓMO FUNCIONA, QUÉ AYUNO SE ADAPTA MEJOR A TU VIDA Y LOS BENEFICIOS QUE TE PUEDEN APORTAR.</p>  <p><i>Patry Jordan</i></p>			<p>CONSEJOS:</p> <p>ESTE MENÚ ES UN EJEMPLO DE LO QUE PUEDES ENCONTRAR EN NUESTRO CURSO DE AYUNO INTERMITENTE ASÍ COMO EL #RETOAYUNO DE 28 DÍAS DE GYMVIRTUAL FOOD.</p> <p>ESTÁ ENFOCADO AL AYUNO MÁS TÍPICO EL 16/8 DONDE EL DESAYUNO SE REALIZA A LAS 12H, LA COMIDA A LAS 15H Y LAS CENAS A LAS 20H.</p> <p>ESTE CURSO ESTÁ DISEÑADO PARA CONOCER A FONDO EL AYUNO CON UNA ACADEMIA DE CONCEPTOS BÁSICOS, VÍDEOS DIDÁCTICOS JUNTO A SANDRA PINTO (NUTRICIONISTA DEL EQUIPO), MENÚS PARA COMPLETAR UN MES ENTERO DE AYUNO ADAPTADOS, RECOMENDACIONES, RECETAS Y ¡MUCHO MÁS!</p> <p>COMPARTE TUS ENTRENAMIENTOS EN LAS REDES SOCIALES Y NO TE OLVIDES DE ETIQUETARNOS CON @GYMVIRTUALFOOD #YPCT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALFOOD</p> 			
DESAYUNO (12:00)	Gachas de avena	Tostada integral (60g) con hummus y sésamo	Bol de yogur de soja con avena (3 cdas), 1 puñadito de almendras y fresas (6-8 unidades)	Tostada integral (60g) con aguacate y garbanzos tostados o semillas	OVERNIGHT OAT CON CHÍA	Tostada integral (60g) con tomate a la plancha, ¼ aguacate, unas gotas de vinagre de Módena y escamas de sal ahumada	Pancakes esponjosos con crema de cacahuete y plátano
COMIDA (15:00-15:30)	Ensalada de Brócoli y judías verdes + Hamburguesas de lentejas (2 unidades) + 2 rodajas de piña	Pasta de guisantes con boloñesa de soja texturizada + Taza de fresas con zumo de naranja	Ensalada de kale + Albóndigas veganas + 1 naranja	Crema de brócoli + Brochetas de tofu o seitán (3 unidades con pimiento rojo, verde, cebolla y tomate cherry) + Yogur de soja con arándanos	Plato exprés: Garbanzos salteados con quinoa y verduritas + Naranja	Ensalada de brotes verdes con nueces + Pasta con verduras + 1 mandarina	Tapa de zanahorias aliñadas + Wok de heura con verduras arroz integral+ Fresas
CENA (20:00)	Bol vegano + 1 taza de fresas y 1 onza de chocolate mínimo 85% (puedes derretirlo y echarlo a las fresas por encima)	Bowl de brócoli, boniato, heura y champiñones + yogur de soja con semillas (1 cdita)	Espaguetis de calabacín con boloñesa de lenteja + Yogur de soja con frutos secos	Falafel de lenteja con salteado de pimientos, calabaza y zanahoria + Macedonia de fruta	Tacos vegetales (2 unidades) + Kiwi	Hummus con zanahoria (3 cda de hummus) + Mini pizzas de berenjena (con mozzarella vegana) + Yogur de soja con fresas	Patata rellena de pisto + Tempeh a la plancha + Yogur de soja con frutos secos o semillas

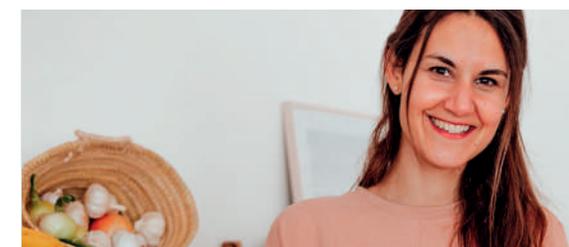


CURSO
AYUNO INTERMITENTE
 SANDRA PINTO

MENÚ 1

PLAN ALIMENTACIÓN VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>¡BIENVENIDAS AL MENÚ VEGANO AYUNO INTERMITENTE!</p> <p>HOLA A TODAS/OS OS PRESENTAMOS EL PRIMER MENÚ DE AYUNO INTERMITENTE.</p> <p>APRENDE CON NOSOTRAS CÓMO FUNCIONA, QUÉ AYUNO SE ADAPTA MEJOR A TU VIDA Y LOS BENEFICIOS QUE TE PUEDEN APORTAR.</p> 	<p>CONSEJOS:</p> <p>ESTE MENÚ ES UN EJEMPLO DE LO QUE PUEDES ENCONTRAR EN NUESTRO CURSO DE AYUNO INTERMITENTE ASÍ COMO EL #RETOAYUNO DE 28 DÍAS DE GYMVIRTUAL FOOD.</p> <p>ESTÁ ENFOCADO AL AYUNO MÁS TÍPICO EL 16/8 DONDE EL DESAYUNO SE REALIZA A LAS 12H, LA COMIDA A LAS 15H Y LAS CENAS A LAS 20H.</p> <p>ESTE CURSO ESTÁ DISEÑADO PARA CONOCER A FONDO EL AYUNO CON UNA ACADEMIA DE CONCEPTOS BÁSICOS, VÍDEOS DIDÁCTICOS JUNTO A SANDRA PINTO (NUTRICIONISTA DEL EQUIPO), MENÚS PARA COMPLETAR UN MES ENTERO DE AYUNO ADAPTADOS, RECOMENDACIONES, RECETAS Y ¡MUCHO MÁS!</p> <p>COMPARTE TUS ENTRENAMIENTOS EN LAS REDES SOCIALES Y NO TE OLVIDES DE ETIQUETARNOS CON @GYMVIRTUALFOOD #YPCT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALFOOD</p> 						
DESAYUNO (12:00)	Gachas de avena	Tostada integral (60g) con hummus y sésamo	Bol de yogur natural con avena (3 cdas), 1 puñado de almendras y fresas (6-8 unidades)	Tostada integral (60g) con aguacate y garbanzos tostados o semillas	Cheesecake porridge	Tostada integral (60g) con aguacate y huevo + 1 pieza de fruta	Pancakes esponjosos son crema de cacahuate y plátano
COMIDA (15:00-15:30)	Ensalada de Brócoli y judías verdes + Hamburguesas de lentejas (2 unidades) + 2 rodajas de piña	Pasta de guisantes con boloñesa de soja texturizada + Taza de fresas con zumo de naranja	Ensalada de kale + Albóndigas veganas + 1 naranja	Crema de brócoli + Brochetas de tofu o seitán (3 unidades con pimiento rojo, verde, cebolla y tomate cherry) + Yogur natural con arándanos	Plato exprés: Garbanzos salteados con quinoa y verduritas + Naranja	Ensalada de brotes verdes con nueces + Pasta con verduras + 1 mandarina	Tapa de zanahorias aliñadas + "Risotto" fácil + Fresas
CENA (20:00)	Carpaccio de verduras con hummus y queso cottage + 100g de tofu a la plancha (puede ser marinado) + 1 taza de fresas y 1 onza de chocolate mínimo 85% (puedes derretirlo y echarlo a las fresas por encima)	Ensalada de tomate, aguacate y semillas + TORTILLA DE CALABACÍN + yogur con semillas (1 cdita)	Espaguetis de calabacín con boloñesa de lenteja + Yogur natural con frutos secos	2 Huevos revueltos con puerros (2 unidades), queso mozzarella (50g), especias al gusto y semillas de calabaza (1 cda) + 1 rebanadita de pan integral (30g) + Macedonia de fruta	Tacos vegetales (2 unidades) + Kiwi	Hummus con zanahoria (3 cda de hummus) + Mini pizzas de berenjena + Yogur natural con fresas	Pisto de verduras + 2 Huevos cuajados o escalfados + 1 rebanadita de pan integral (30g) + Yogur natural con frutos secos o semillas



CURSO

AYUNO INTERMITENTE

SANDRA PINTO