

GUÍA DE AYUNO INTERMITENTE

¿Qué es ayunar? ¿Qué es el ayuno intermitente?

Todos tenemos una percepción básica de estos conceptos que hace referencia a “dejar de comer” para ayunar, igualmente, muchas personas tal vez han experimentado prácticas de ayuno por motivos distintos, tal vez para prepararte para una cirugía, tal vez porque hace parte de tus creencias y prácticas religiosas, o tal vez por enfermedad o por querer mejorar tu salud o bajar de peso.

El ayuno intermitente es aquella práctica que realizan las personas durante su día al interior del cual destinan unas de sus horas para comer y otras para ayunar, no se trata de dejar de comer en 1 día, se trata de diseñar un plan de alimentación que te permita aprovechar los beneficios del ayuno intermitente y tener un estilo de vida más sano.

Es por esto que queremos guiarte para que puedas comenzar un ayuno intermitente de una manera sana para que logres excelentes resultados y te sientas ¡Mucho mejor! Ya que si lo que quieres es bajar de peso, solamente lo vas a lograr si tus comidas son balanceadas, **nutritivas, bajas en calorías y sanas para que no te sientas desanimad@ o frustrad@ si no ves resultados después de tu ayuno intermitente**, ya que no se trata sólo de dejar de comer.

Introducción

El principal referente científico sobre el ayuno intermitente y sus beneficios es el doctor Yoshinori Ohsumi quien en el año 2016 recibió un premio Nobel en Medicina descubrir y probar su teoría sobre la AUTOFAGIA¹ como proceso que se logra a través del ayuno intermitente cuando se realiza de manera apropiada, este sin duda fue catalogado como uno de los avances más valiosos en salud y nutrición.

La autofagia es proceso natural que produce la regeneración celular, es decir, tus células se autoreparan, autoregeneran y producen nuevas células, en resumen, tus células y tu mejoran la expectativa de vida y gozan de longevidad de forma natural. En palabras más comunes, tus células se comen a sí mismas, acabando con las partes que ya no funcionan y que son inservibles para tener un ejército de células nuevas, jóvenes y con mucha vida por delante.

En el año 2020², científicos de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir de Valencia, España publicaron un artículo fruto de su investigación sobre la documentación científica existente en torno al ayuno intermitente, en el que concluyeron entre otras cosas que éste “es un modelo nutricional en el que se aplaza de forma voluntaria y consciente la ingesta de comida, de tal manera que se establecen ciclos regulares de ayuno y alimentación” (p. 30).

¹ La etimología de la palabra autofagia indica “auto” actividad que se hace por sí mismo, y “fagia” comer.

² Artículo disponible en http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_1/RSAN_21_1_25.pdf

A partir de dicha investigación, los médicos determinaron que el ayuno intermitente ayuda a la pérdida de peso y a la mejora de enfermedades metabólicas como la diabetes, además, esta práctica ayuda para la regulación de los ciclos circadianos (los cuales hacen referencia a los cambios y procesos físicos y mentales que experimenta el cuerpo durante las 24 horas del día, igualmente el ayuno intermitente ayuda a regular la calidad del sueño y beneficia la composición corporal ya que ayuda a la eliminación de grasa corporal.

En cuanto a posibles efectos adversos, se ha determinado que no produce ninguno, ya que es una práctica que le ha llevado a cabo a lo largo de la humanidad por diversas razones, así como también en el reino animal. Igualmente, en algunas oportunidades cuando nos sentimos enfermos, así como los animales, entramos en ayuno.

¿Cómo funciona la autofagia a partir del ayuno intermitente?

1. Funciona llevando a cabo un ritmo de alimentación y ayuno en horarios constantes y con una adecuada y balanceada nutrición que podrás encontrar en esta guía.
2. Si nunca has hecho ayuno intermitente, te invitamos a comenzar con pequeños pasos como los que verás en esta guía.
3. Funciona cuando la persona tiene un ayuno de 16 horas, y un bloque de comidas de 8 horas, durante las cuales puede realizar todas las comidas del día, ricas en nutrientes. Ya que está comprobado que entre las 12 y 14 horas de ayuno las células ya agotaron las calorías que habían recibido antes del ayuno y se ven obligadas a buscar otra fuente de “combustible”, lo que finalmente causa la autofagia.

Beneficios de la autofagia según el Premio Nobel en Medicina doctor Yoshinori Ohsumi

1. “La autofagia controla importantes funciones fisiológicas donde los componentes celulares necesitan ser degradados y reciclados”.
2. “La autofagia puede proporcionar rápidamente combustible para la energía y los componentes básicos para la renovación de los componentes celulares y, por lo tanto, es esencial para la respuesta celular al hambre y otros tipos de estrés”.
3. “Después de la infección, la autofagia puede eliminar las bacterias y los virus intracelulares invasores”.
4. “La autofagia contribuye al desarrollo embrionario y la diferenciación celular”.
5. “Las células también utilizan la autofagia para eliminar las proteínas y los organelos dañados, un mecanismo de control de calidad que es fundamental para contrarrestar las consecuencias negativas del envejecimiento”.
6. “La autofagia saludable se ha asociado con prolongar la llegada de Parkinson, la diabetes tipo 2 y otros trastornos que aparecen en la gente mayor”.
7. “Los científicos están estudiando las formas en las que la autofagia prolonga la llegada de mutaciones en los genes que pueden causar enfermedades genéticas”.

Otros beneficios del ayuno intermitente

1. Ayuda a aumentar significativamente los niveles de la hormona del crecimiento humano (HGH).

Síguenos en Tik Tok @nutricionyhbitosvivri

Síguenos en Facebook: Nutrición y Hábitos Saludables VIVRI

Estamos en Estados Unidos, México, Puerto Rico, Panamá, Colombia y Perú.

2. Estimula el metabolismo y contribuye a la pérdida de peso.
3. Ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos en la sangre en un 25% y 32% respectivamente.
4. Durante un mes puede apoyar al sistema inmune y ayudar a disminuir los marcadores inflamatorios (suprimiendo la expresión de citocinas proinflamatorias).
5. El ayuno intermitente a corto plazo (hasta 8 horas al día) disminuyó significativamente los niveles de azúcar en sangre, permitiendo reducir hasta en un 30% los niveles de insulina en ayunas.
6. Se disminuye el estrés oxidativo y se apoya la restauración de la homeostasis, que es un estado de equilibrio en las células.
7. Evitar el consumo de alimentos durante la noche apoya al reloj biológico, promoviendo que los procesos fisiológicos se realicen en los momentos óptimos, facilitando un sueño profundo.

A pesar de lo anterior, es importante que consultes con tu médico si puedes comenzar un ayuno intermitente.

¡Comencemos!

Comienza tu ayuno intermitente por algo muy sencillo



Si nunca has hecho algún tipo de ayuno, y crees que se va a dificultar comenzar con ayunos de 16 horas, te sugerimos comenzar poco a poco, para que disfrutes el proceso y construyas un hábito ya que somos seres de hábitos. Es importante que sepas que los seres humanos necesitamos de 21 a 24 días para adoptar un hábito, como madrugar, hacer ejercicio, alimentarnos sanamente y demás que se te ocurran, es por esto que es muy importante que comiences poco a poco para que puedas hacer apropiadamente el ayuno intermitente y disfrutar de todos los beneficios que te expusimos anteriormente.

Para eliminar porcentajes de grasa y bajar de peso con el Ayuno intermitente ...

Además de seguir las indicaciones y horarios que te sugerimos a continuación, te sugerimos evitar los siguientes alimentos por su alto contenido de grasas, azúcares y químicos que evitan la pérdida de peso:

✗ Harinas refinadas (galletas de paquete, pan blanco, papas de paquete, etc)

³ Imagen tomada de <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-cerebro-de-los-atletas-de-elite-es-un-82-mas-rapido-301432205070>

- ✗ Azúcares refinados, bebidas azucaradas como refrescos y té de botella.
- ✗ Alcohol
- ✗ Grasas saturadas
- ✗ Embutidos
- ✗ Lácteos (leches, quesos y yogures de origen animal), prefiere las leches vegetales y el yogurt griego.

Bloques de ayuno intermitente para comenzar y reducir grasa

Si es tu primera vez, te sugerimos comenzar con un ayuno de 12 horas e ir aumentando el tiempo de manera progresiva hasta que logres tu ayuno de 16 o 18 horas:

Ayuno de 12 horas: El siguiente ejemplo puedes adoptarlo o ajustarlo a tus horarios y rutinas.

- a. Ventana de comidas: 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
- b. Ventana de ayuno: 8:00 p.m. a 8:00 a.m.



8:00 a.m.	Desayuno con un plato que tenga 50% de verduras preferiblemente verdes. 25% de Proteína, carbohidratos y grasas saludables .
11:00 a.m.	Porción de fruta con un café, té o aromática sin azúcar y sin lácteos.
1:00 p.m.	Almuerzo o Comida igual que el desayuno. Evita los jugos y refrescos y acompáñalo con un té o agua mineral sin azúcar.
4:00 p.m.	Snack de verdura cruda o ensalada sin frutas.
7:30 p.m.	Cena igual al desayuno.
8:00 p.m.	Comienza el ayuno. Puedes tomar agua, té o café sin azúcar. Los tés no deben ser de frutas porque tienen calorías.
<input checked="" type="checkbox"/> Durante todo el día debes tomar abundante agua, mínimo 2 litros, aunque según tu peso puede ser más.	
<input checked="" type="checkbox"/> Debes dormir 8 horas diarias porque la falta de sueño contribuye a la reserva de grasa abdominal.	

Ayuno de 14 horas: El siguiente ejemplo puedes adoptarlo o ajustarlo a tus horarios y rutinas.

⁴ Imagen tomada de <https://ayunar.net/ayuno-intermitente/>

- a. Ventana de comidas: 10:00 a.m. a 8:00 p.m.
- b. Ventana de ayuno: 8:00 p.m. a 10:00 a.m.



5

10:00 a.m.	Desayuno con un plato que tenga 50% de verduras preferiblemente verdes. 25% de Proteína, carbohidratos y grasas saludables .
12:00 m.	Porción de fruta con un café, té o aromática sin azúcar y sin lácteos.
3:00 p.m.	Almuerzo o Comida igual que el desayuno. Evita los jugos y refrescos y acompáñalo con un té o agua mineral sin azúcar.
5:00 p.m.	Snack de verdura cruda o ensalada sin frutas.
7:30 p.m.	Cena igual al desayuno.
8:00 p.m.	Comienza el ayuno. Puedes tomar agua, té o café sin azúcar. Los tés no deben ser de frutas porque tienen calorías.
✓ Durante todo el día debes tomar abundante agua, mínimo 2 litros, aunque según tu peso puede ser más.	
✓ Debes dormir 8 horas diarias porque la falta de sueño contribuye a la reserva de grasa abdominal.	

Ayuno de 16 horas: El siguiente ejemplo puedes adoptarlo o ajustarlo a tus horarios y rutinas.

- a. Ventana de comidas: 12:00 m. a 8:00 p.m.
- b. Ventana de ayuno: 8:00 p.m. a 12:00 m.



6

⁵ Imagen tomada de <https://bodytech.com.co/blog/nutricion/el-ayuno-intermitente-385/>

⁶ Imagen tomada de <https://ayunar.net/ayuno-intermitente/>

12:00 m.	Desayuno con un plato que tenga 50% de verduras preferiblemente verdes. 25% de Proteína, carbohidratos y grasas saludables .
2:00 p.m.	Porción de fruta con un café, té o aromática sin azúcar y sin lácteos.
4:00 p.m.	Almuerzo o Comida igual que el desayuno. Evita los jugos y refrescos y acompáñalo con un té o agua mineral sin azúcar.
6:00 p.m.	Snack de verdura cruda o ensalada sin frutas.
7:30 p.m.	Cena igual al desayuno.
8:00 p.m.	Comienza el ayuno. Puedes tomar agua, té o café sin azúcar. Los tés no deben ser de frutas porque tienen calorías.
✓ Durante todo el día debes tomar abundante agua, mínimo 2 litros, aunque según tu peso puede ser más.	
✓ Debes dormir 8 horas diarias porque la falta de sueño contribuye a la reserva de grasa abdominal.	

RECOMENDACIONES ADICIONALES PARA TU AYUNO INTERMITENTE

- ✓ Tendrás mejores resultados si te ejercitas al menos media hora diaria.
- ✓ Si haces el ayuno al pie de la letra no sentirás hambre.
- ✓ Si quieres tener mejores resultados a corto plazo, te invitamos a combinar el ayuno intermitente con nuestro Sistema de Nutrición Vivri, único en el mundo, con la mejor tecnología de la alimentación, con alimentos liofilizados ricos en nutrientes y bajos en calorías que pueden hacer parte de la dieta diaria de toda la familia.