



**Asenutricional**  
*Ana Isabel Blasco Ambite*

# AYUNO INTERMITENTE

## | GUÍA INICIAL |



*Ana Isabel Blasco*

[asesorias@asenutricional.com](mailto:asesorias@asenutricional.com)

[www.asenutricional.com](http://www.asenutricional.com)



## SOBRE AYUNO INTERMITENTE

No es necesario hacer cinco comidas al día, ni tampoco lo es dejar de comer. Personalmente, veo el ayuno intermitente como una ayuda interesante cuando tienes en orden los pilares de la **alimentación, entrenamiento y descanso**. Hay que empezar por la base. Además, la alimentación no sigue unas reglas estructuradas que se puedan aplicar en general, por eso, el ayuno intermitente no es recomendable para todos puesto que depende de varios factores. No obstante, es una práctica con muchos beneficios si se hace bajo la supervisión de un profesional y con una estrategia previa bien definida y basada en la salud.

En general, el ayuno intermitente te permite comer prácticamente lo que quieras durante los horarios establecidos, pero lo lógico es optar por alimentos saludables: el ayuno intermitente no se debe usar como excusa para después poder darse un atracón a procesados, porque entonces nada tendría sentido.

Al hacerlo de manera natural durante la noche, ya gozamos de sus beneficios, pero podemos obtener muchos más.

### A TENER EN CUENTA

- Hacer 6 comidas al día con buenos alimentos es mejor que hacer ayuno intermitente con comida basura.
- Si dudas entre empezar a hacer ayunos intermitentes o empezar a entrenar, el ejercicio te ayudará más.
- Si dudas entre dormir 7-8 horas o hacer ayunos, dormir bien te aportará más beneficios. Ajustar los horarios de las comidas también te puede ayudar en este sentido.
- Durante millones de años, las calorías escaseaban, y tu cerebro interpretaba la pérdida de grasa como una amenaza. Por ese motivo, tu cuerpo cuenta con multitud de estrategias para evitar perder peso.



# BENEFICIOS

## Ayuno Intermitente



### Salud y Prevención de la Enfermedad

- Aumenta el SIRT3, la proteína de la juventud y reduce la mortalidad.
- Favorece la autofagia otro de nuestros sistemas antienvjecimiento. También en el cerebro.
- Reduce los triglicéridos y mejora el perfil lipídico, reduciendo el riesgo coronario.
- Limita el crecimiento de células cancerígenas y hace más tolerable la quimioterapia.
- Fortalece el sistema inmune.
- Mejora sensibilidad a la insulina y la presión arterial.



### Rendimiento Físico & Cognitivo

- Reduce los indicadores de inflamación en mayor medida que la simple restricción calórica.
- Al contrario de lo que muchos piensan, puede ayudar a reducir el hambre, facilitando el control calórico.
- Promueve la pérdida de peso reteniendo la masa muscular.
- Reduce la resistencia a la insulina más que la restricción calórica tradicional, incluso sin pérdida de peso.
- Mejora la plasticidad neuronal.
- Podría mejorar el rendimiento físico y cognitivo.



# MITO VS. REALIDAD

## ¿Qué pasa cuando no comes 24h?

### 01 MITO: Tu metabolismo se ralentiza

Curiosamente, en nosotros el ayuno provoca un ligero aumento del metabolismo, en parte por la liberación de noradrenalina y orexina. Es una adaptación evolutiva: motivación para salir a cazar. Por supuesto, un ayuno prolongado sí ralentizará el metabolismo. Es lógico, sabiendo que la leptina tarda varios días en reducirse lo suficiente como para que el hipotálamo reaccione, regulando a la baja el gasto energético. De hecho, lo que ralentiza el metabolismo es precisamente un periodo prolongado de dieta hipocalórica, justo lo que te recomiendan.

### 02 MITO: Quemamos músculo

Cuando tu cuerpo ha consumido todos los aminoácidos en sangre y el glucógeno almacenado, empieza a usar las reservas de proteína (músculos) para convertirlas en glucosa. Afortunadamente esto no ocurre en las primeras 24h de ayuno. Una posible limitación de los estudios es que se realizan en personas con sobrepeso, y sabemos que la grasa protege el músculo. No obstante, un ayuno prolongado sí es peligroso para el músculo. Tu nivel de tolerancia dependerá del glucógeno acumulado y la actividad física realizada, pero no recomiendo ayunos frecuentes de más de 24-36 horas.

### 03 MITO: Te baja el azúcar

El cuerpo está diseñado para mantener el nivel adecuado de glucosa en sangre. Cuando comes produces insulina para almacenar el exceso de glucosa. Cuando ayunas produces glucagón para liberar glucosa almacenada. Comer con frecuencia para controlar externamente la glucosa en sangre no es necesario. Puedes dedicar tu tiempo a cosas más productivas. De hecho, en personas con resistencia a la insulina, el ayuno intermitente ayuda a recuperar la sensibilidad en mayor medida que la restricción clásica de calorías. Quizá la única excepción sería personas con hipoglucemia, para quienes aumentar la frecuencia de comidas podría ser recomendable, aunque está por comprobar.

### 04 MITO: No rendirás en el entrenamiento

El impacto del ayuno en el rendimiento depende de muchos factores, como el tipo de actividad física, la duración del ayuno y el nivel de adaptación, pero hay ejemplos donde no se materializa esta pérdida de rendimiento, una vez adaptado. De hecho, un enfoque de ayuno intermitente con suficientes calorías y líquido podría favorecer el rendimiento físico. Es decir, entrenar en ayunas (con glucógeno bajo) favorece adaptaciones que no se darían si entrenas siempre con las reservas llenas. De hecho, un estudio reciente en deportistas de fuerza demuestra que una estrategia de ayuno intermitente no solo mantiene el rendimiento y las ganancias musculares, sino que es más efectivo para perder grasa.



# MITO VS. REALIDAD

## ¿Qué pasa cuando no comes 24h?

### 05 MITO: Tendrás hambre, dolores de cabeza y mal humor

Es posible que ocurra la primera vez. Como todo, es un tema de adaptación. Pero hay evidencias en contra de repartir la comida en muchas pequeñas ingestas. Mi **experiencia:** Para mejorar la adherencia (y por tanto el éxito) lo importante es quedarte saciada cuando comes. Respecto a la irritación, es subjetivo, pero hay estudios que indican que el ayuno intermitente mejora el humor y síntomas de depresión, además de mejorar el estado de alerta mental. Personalmente me irritaría mucho más tener que preparar seis comidas al día y no quedar saciada.

### 06 MITO: Engordarás

Sencillamente absurdo. Múltiples estudios demuestran que el ayuno intermitente ayuda a perder grasa en mejor medida que las dietas hipocalóricas clásicas que tanto se recomiendan. La justificación de algunos para afirmar que "engordarás" es que al saltarte una comida se acumulará hambre y comerás el doble en la siguiente comida, pero sabemos que eso no ocurre. O, por lo general, ocurre de manera residual. Además, estudios recientes concluyen que aumentar la frecuencia de comidas es lo que incrementa el hambre y a una mayor ingesta calórica.



# ¿CÓMO EMPEZAR?

## Métodos para iniciarte en el Ayuno

**Hay muchas formas de iniciarse en el apasionante mundo del ayuno intermitente...**

Hagamos un repaso rápido de las principales y mi favorita:

### 1- AYUNO 12/12

Salvo que atraques la nevera por la noche, ya haces ayuno intermitente. Se llama: **dormir**. Una forma de aumentar sus beneficios es haciendo esta ventana de ayuno un poco más larga, por ejemplo de 12 horas.

Puedes lograr esto cenando antes o desayunando un poco más tarde. Si terminas de cenar a las 8pm y desayunas a las 8am del día siguiente, han sido 12 horas de ayuno. Suficiente para experimentar muchos de sus beneficios.

### 2- AYUNO 16/8

Este tipo de ayuno consiste en estar 16 horas sin ingesta calórica (puedes tomar café de agua, té o infusiones: no rompen el ayuno) y 8 horas para la ventana de alimentación, que podrás repartir en función de tu rutina alimentaria y los macronutrientes que necesites para el gasto calórico de ese día.

### 3- AYUNO en Días Alternos

Consiste en alternar días donde comes normalmente (hasta la saciedad, sin contar calorías) con días donde te limitas a 500-800 calorías, en una única comida. Es una forma fácil de perder grasa sin preocuparse por las calorías y, esta oscilación calórica minimiza la ralentización del metabolismo cuando haces dieta.



# ¿CÓMO EMPEZAR?

## Métodos para iniciarte en el Ayuno

### 4- Eat Stop Eat

Consiste en incorporar uno o dos ayunos de 24h a la semana, con la única condición de que no sean seguidos. Un par de ideas:

- De **8pm a 8pm**. Por ejemplo cenas un lunes y te saltas desayuno y comida del martes. ¿No es malo saltarse el desayuno?
- De **8am a 8am**. Por ejemplo desayunas un jueves y no comes nada hasta el desayuno del viernes.

Con 24h obtienes todos los posibles beneficios del ayuno, no es necesario alargarlo más horas en la jornada

### 5- Semi-Ayuno o FMD

FMD se refiere a Fasting Mimicking Diet, y es en realidad una dieta que simula el ayuno. En vez de ayunar completamente durante un periodo corto (16-36 horas), la FMD propone comer muy poco durante un período mayor (4-5 días).



### 6- Mi Ayuno Intermitente

Suele ser los domingos y consiste en no seguir ningún método. Nuestros antepasados no comían 6 veces al día, pero tampoco contaban las horas de ayuno. Si había suerte con la caza comían, si no ayunaban. En la práctica, implica simplemente saltarse comidas de vez en cuando, por motivos de agenda, trabajo, viajes o simplemente porque decides desayunar un café y esperar a la comida. Se trata de recuperar una relación natural con la comida y con su ausencia. Una vida menos regimentada.

# ¿ES APTO PARA TODOS?

En principio sí, pero como toda herramienta, es más útil en unos casos que en otros.

Hay casos donde recomiendo cautela.



## No deberías si...

- Si has tenido una relación tempestuosa con los alimentos o has sufrido desórdenes alimenticios (anorexia, bulimia...), te recomiendo que no hagas ayunos largos. En tu caso, sería más óptimo e interesante realizar un régimen estructurado de alimentación saludable y consciente.
- Aunque la mayoría de mujeres tienen buenas experiencias con el ayuno intermitente, hay indicios de que en general no responden tan bien como los hombres. Si después de algún intento no terminas de encontrarte bien, o tus periodos se vuelven irregulares, mejor no insistas.

## ¡Advertencia!

Todo lo bueno en exceso es malo, y esto aplica también al ayuno. Recuerda que funciona a través de hormesis (pequeños estresores que nos hacen más fuertes). Y recuerda también que en todos los casos puedes ingerir líquidos: agua, infusiones, café (sin leche y sin azúcar) o té.

## Dicho esto... ¿Te gustaría probarlo?

Te ayudamos a hacerlo de forma consciente y segura.

Apúntate a nuestro próximo TALLER ONLINE:

[www.asenutricional.com/ayuno-intermitente-taller-online](http://www.asenutricional.com/ayuno-intermitente-taller-online)

