

GUÍA INTRODUCTORIA

SOBRE EL AYUNO



MARINA JIMÉNEZ



Aviso de Copyright

© 2023, Marina Jiménez López

BIENVENIDO



¡Bienvenidos a mi guía introductoria sobre el ayuno intermitente!

Aquí descubrirás cómo el ayuno intermitente puede ser mucho más que una herramienta para perder peso. Esta práctica milenaria también puede mejorar tu salud metabólica, potenciar tu energía y brindarte una claridad mental única.

En esta introducción, te compartiré los conceptos básicos para que empieces a ver el ayuno como un aliado en tu camino hacia una vida más saludable y equilibrada. Recuerda, el conocimiento es el primer paso hacia el cambio, y estás a punto de darlo. ¡Prepárate para transformar tu forma de entender la alimentación y el bienestar!

Marina Jiménez



INTRODUCCIÓN

Parece que todo el mundo está hablando del ayuno intermitente en estos días. Con esta guía, aprenderás qué es el ayuno intermitente y cómo puedes empezar de la manera correcta para maximizar tus posibilidades de éxito.

Explicaremos en esta guía cómo funciona el ayuno intermitente y cómo puedes obtener los mejores resultados de él. El ayuno intermitente puede no ser fácil para todo el mundo, así que te ayudaré a inspirarte y motivarte si sientes que no es para ti o puede costarte.

Necesitas elegir el método de ayuno intermitente adecuado, y te mostraré cómo hacerlo. También te explicaré los errores comunes que debes evitar y por qué es posible que necesites aumentar la intensidad de tu ayuno intermitente para lograr los mejores resultados. Todo esto y más está cubierto en la guía, así que ¡comencemos!

TE CUENTO QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE

Con el ayuno intermitente, participarás en una dieta cíclica en la que ayunarás durante un período de tiempo específico y luego comerás durante otro período específico. El período de tiempo en el que puedes comer variará según el tipo de plan de ayuno intermitente que elijas.

Debes ser consciente de que existen muchos tipos de ayuno intermitente. En esta guía, cubriremos algunos de los más populares y también recomendaremos lo que consideramos el plan de ayuno intermitente más sencillo de seguir.

VENTANAS DE AYUNO Y ALIMENTACIÓN

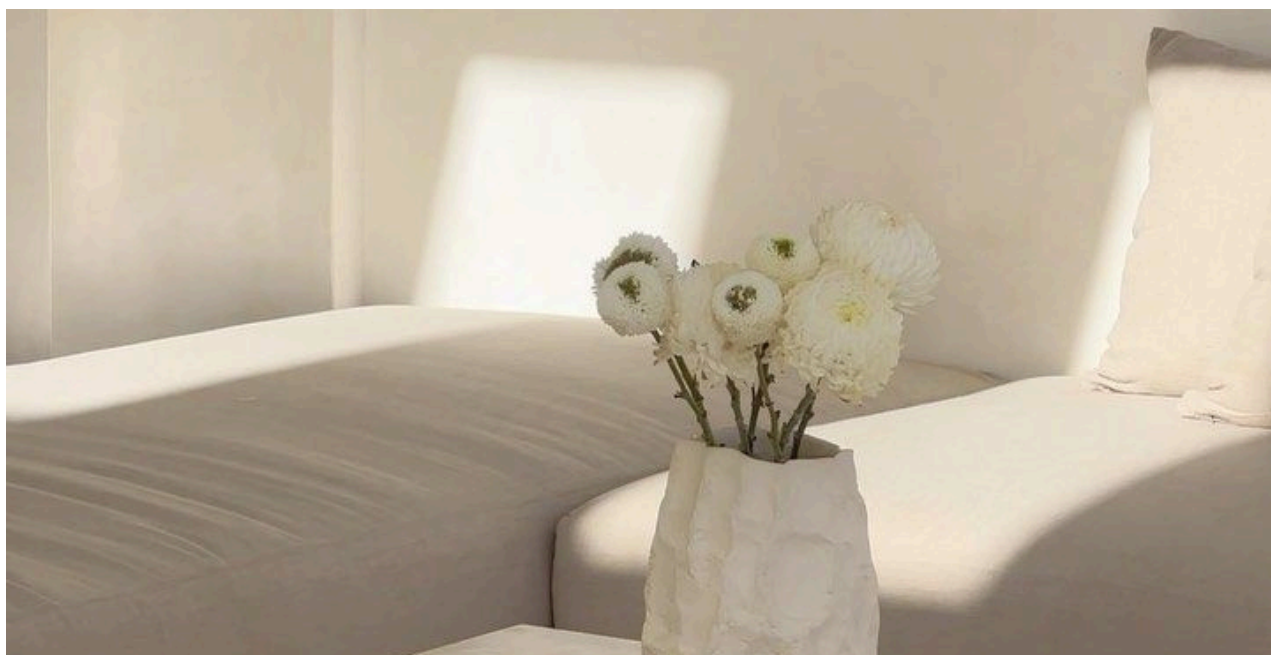
Como sabes, con el ayuno intermitente tendrás un período para ayunar al que llamaremos "ventana de ayuno" y un período para comer al que llamaremos "ventana de alimentación". Necesitas saber qué puedes y qué no puedes hacer durante estos periodos (especialmente durante la ventana de ayuno).

NORMAS DE LA VENTANA DE AYUNO

Cuando estás en la ventana de ayuno, no puedes consumir ningún alimento. Puedes beber agua, pero eso es todo. Es muy importante que no consumas ninguna caloría durante la ventana de ayuno.

NORMAS DE LA VENTANA DE ALIMENTACIÓN

Puedes comer mientras estás en la ventana de alimentación. Es importante que consumas todos los nutrientes que tu cuerpo necesitas durante este tiempo. No se trata de hacer un déficit calórico ni tomarlo como una estrategia para adelgazar, sino para ganar salud.



EL SECRETO DEL ÉXITO

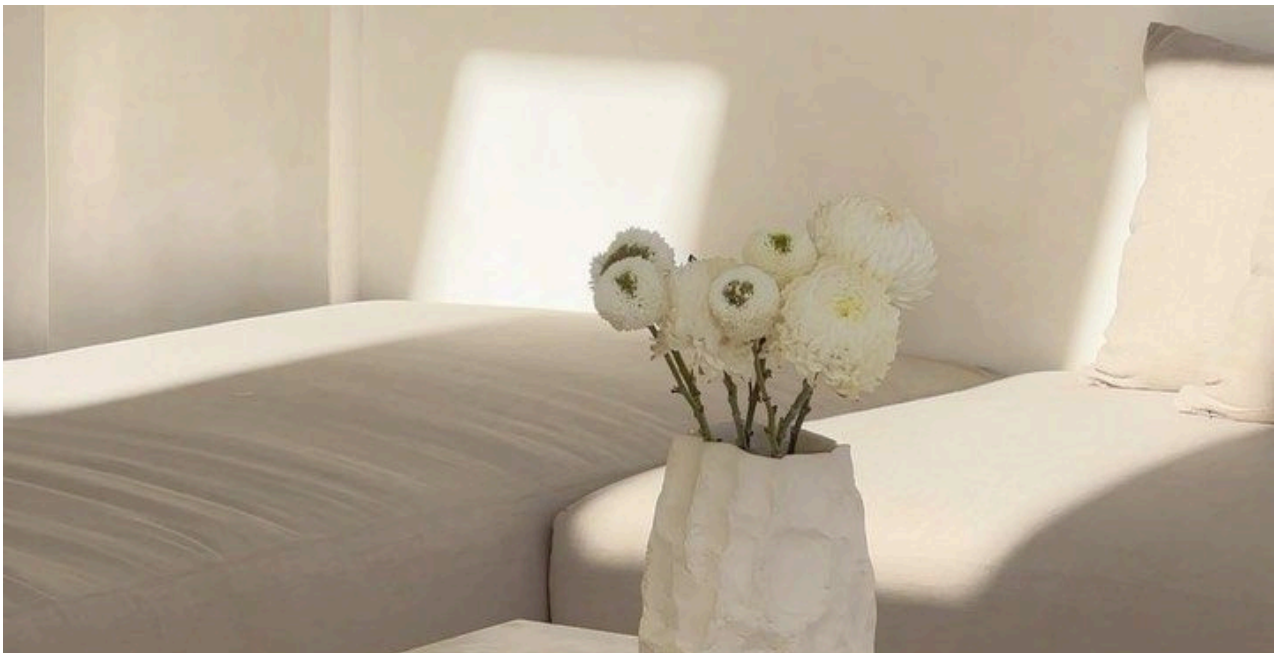
Si realmente quieres hacerlo bien, es esencial que respetes bien las ventanas de ayuno. Esto significa no consumir nutrientes. La razón por la que esto es tan importante es que permitirás que tu sistema digestivo descanse y que induzca a cambios metabólicos muy beneficiosos para la salud a largo plazo.

Muchas personas tienen dificultades para perder peso porque sus niveles de insulina están siempre muy elevados y su cuerpo solamente utiliza la comida consumida como fuente de energía. Así, su cuerpo nunca tiene la oportunidad de acceder a las reservas de grasa. Incluso si la persona hace ejercicio, le costará ver resultados visibles.

PÉRDIDA DE PESO

Aunque el ayuno intermitente como tal no esté enfocado solamente a la pérdida de peso, sí puede ser una estrategia para promover la flexibilidad metabólica y la movilización de las reservas de grasa de tu cuerpo.

Uno de los efectos más importantes del ayuno intermitente es que parece incrementar la respuesta del cuerpo hacia la insulina, la hormona que regula los niveles de azúcar en la sangre. Por tanto, con menos cantidad, el cuerpo recibe los mismos efectos. Una baja sensibilidad en la insulina suele ir acompañada de sobrepeso y estar asociada con la diabetes y enfermedades cardiovasculares.



CÓMO FUNCIONA EL AYUNO INTERMITENTE

Con algunos planes de ayuno intermitente, tendrás una ventana de alimentación de 8 horas cada día y una ventana de ayuno de 16 horas. Esto significa que solamente se podrá comer durante la ventana de 8 horas.

Por lo tanto, la tendencia natural es que acabes consumiendo menos calorías de las que necesitas durante la ventana de 8 horas (déficit calórico) y cuando esta termine y comiences el período de ayuno, tu última comida se habrá digerido aproximadamente 3 o 4 horas después de iniciar la ventana de ayuno.

Esto significa que durante alrededor de 12 horas, tu cuerpo no tendrá alimentos para utilizar como combustible, y empezará a recurrir a tus reservas de grasa como fuente de energía.

No importa si estás despierto o durmiendo, tu cuerpo siempre necesitará quemar calorías para mantener todos los procesos en marcha, como la regeneración.



También hay otros beneficios para la salud asociados con el ayuno intermitente que veremos en el próximo capítulo. Una vez que te acostumbres al ayuno intermitente, descubrirás que es fácil mantener este estilo de vida y, realmente, será la opción que mayor flexibilidad te va a aportar.



QUÉ ROMPE EL AYUNO Y QUÉ NO

Cualquier alimento sólido va a romper el ayuno y, por tanto, va a romper la autofagia y todos los beneficios que se derivan de esta práctica. Ahora bien, también se habla mucho y hay bastantes contradicciones al respecto de si el café, las infusiones o los caldos también rompen el ayuno. ¡Vamos a ello!

1. EL AGUA

El agua es apta en cualquier proceso de ayuno, independientemente de los objetivos que tengamos. La podemos tomar sola, con gas y/o agregar algunas rodajas de pepino o de limón. No podemos añadir ni edulcorantes, ni conservantes ni saborizantes artificiales. El agua no afecta a la salud intestinal ni a la pérdida de peso ni tampoco desactiva ninguno de los beneficios que tiene el ayuno.

2. EL CAFÉ

El café es otra de las grandes alternativas cuando hablamos de ayuno y de sobrellevar el hambre. Si, además te gusta y te sienta bien, se ha visto que el café tiene un papel amplificador de la autofagia, mediante la activación de la vía AMPK. Aun así, muchas veces ocasiona irritación en el tubo digestivo, acidez o reflujo. En este caso te diría que primero resuelves el problema digestivo que hay de base y después valores la opción de introducir el café en ayunas.

En cambio, el café con un poco de leche, aunque sea desnatada o sin lactosa, sí que tiene un impacto sobre el metabolismo y sin duda rompe el ayuno. Además, la leche sin lactosa, tiene incluso más carbohidratos que la leche normal.

3. TÉ E INFUSIONES

El té y las infusiones, al igual que el café, sin nada más añadido, mantienen los beneficios del ayuno, aunque tengan cierto impacto digestivo. El té contiene teína y eso genera un estímulo a nivel digestivo. Además, contiene catequinas, que nos ayudan a suprimir el apetito y, en concreto, el té verde contiene L-teanina, que es un aminoácido que atraviesa la barrera hematoencefálica del cerebro generando una respuesta de *relax*. Las infusiones, por su parte, pueden estimular al hígado o a la vesícula biliar y, además, tener un efecto laxante. Tener en cuenta las que contienen flores secas, ya que pueden tener más carbohidratos de lo normal.

El mate podría alterar más los niveles de glucosa en sangre, así que no sería apto para tomar en un periodo de ayuno.

5. SUPLEMENTOS Y MEDICAMENTOS

Hay suplementos que contienen algún tipo de azúcar o de edulcorante y muchas veces no somos conscientes. Después también hay suplementos con alto contenido en proteína como el colágeno, que también rompen el ayuno.

6. BEBIDAS VEGETALES

Todas las bebidas vegetales van a romper el ayuno, ya que éstas contienen principalmente carbohidratos. De todas formas, siempre que busques una bebida vegetal procura que ésta tenga cero azúcares añadidos.



7. CALDOS

Todos los caldos, incluido el caldo de huesos, rompen el ayuno. La mayoría de los caldos que consumimos contienen de 4 a 5 gramos de proteína, por lo que hay un aporte calórico durante el ayuno y se inhibe la autofagia.

8. KOMBUCHA

Es un té fermentado y durante su elaboración es imprescindible añadir azúcar, con lo cual, este azúcar ya romperá el ayuno. Lo ideal, de todas formas, sería consumir una kombucha que no superara los 0,2g de azúcar por cada 100ml de kombucha.

9. LICUADOS

El licuado de jengibre, por ejemplo, contiene 18g de carbohidratos por cada 100g. Así que fácilmente también va a romper el ayuno. Al igual con otro tipo de verduras y frutas ya que éstas son ricas en carbohidratos.

10. SEMILLAS DE LINO Y CHÍA

El mucílago que se genera al mezclar el lino o la chía con agua, sí que acaba interfiriendo con el proceso de autofagia. Lo que sí puede ser válido es tomar solamente el líquido que se ha formado y retirar las semillas. De esta forma no romperás el ayuno.



MARINA JIMÉNEZ

