

CARLA ZAPLANA

Ayuno intermitente saludable

Gana energía y salud, mejora tu descanso
y potencia tu longevidad



DIANA

Sumario

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

Mi historia

Hacia un estilo de vida saludable

1. El ayuno intermitente

Una práctica milenaria

Una herramienta de autoconocimiento

Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo

Tipos de ayuno intermitente

¿Quién puede practicar el ayuno intermitente?

Ayuno intermitente y salud femenina

2. ¿Por dónde empiezo?

El hambre real y el hambre emocional

Adicción a la comida

¿Los suplementos alimentarios rompen el ayuno?

3. Romper el ayuno

Cómo cortar el ayuno

Las horas más adecuadas para comer

El ayuno reverso

Ir poquito a poco...

4. Ejercicio físico

Ejercicios de cardio o de alta intensidad

Ejercicios de fuerza y resistencia

Yoga o ejercicios de baja intensidad

Combina tu actividad física

5. Testimonios

Fuensanta Martínez

Alberto Roig

Lina Muriel

Roser Ollé

Javier Hidalgo

Lorena Romero

Anna Martín

José García

Elisabet Grau

6. Conclusiones

7. Recetas para la ventana de comida

Bebidas

Para acompañar

Desayuno

Almuerzo

Cena

Postres

8. Tu turno

9. Agradecimientos

Referencias bibliográficas

Colofón

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

El ayuno intermitente ha llegado para quedarse y no pasa un día sin que oigamos hablar de sus beneficios, aunque tanta información al respecto puede llegar a confundirnos. Los estudios científicos demuestran sus numerosas virtudes, siempre y cuando se lleve a cabo de forma responsable: pérdida de peso, mejora de la longevidad y del descanso, control de los niveles metabólicos, mayor calidad de sueño... Carla Zaplana, experta nutricionista y dietista, nos ofrece en esta guía las respuestas que nos ayudarán a salir de dudas, nos revela qué tipo de ayuno nos conviene según nuestro estilo de vida y nos enseña cómo iniciarnos en esta práctica.

Carla nos aconseja cómo integrar el ayuno en nuestra rutina con seguridad y también nos ofrece estrategias para analizar y comprender las reacciones de nuestro organismo, especialmente en los primeros días. Además, nos proporciona las claves para distinguir el hambre real del emocional, ideas de ejercicios para hacer en ayunas y 45 recetas sencillas y deliciosas para aprender a romper el ayuno y sentirnos estupendamente.

CARLA ZAPLANA

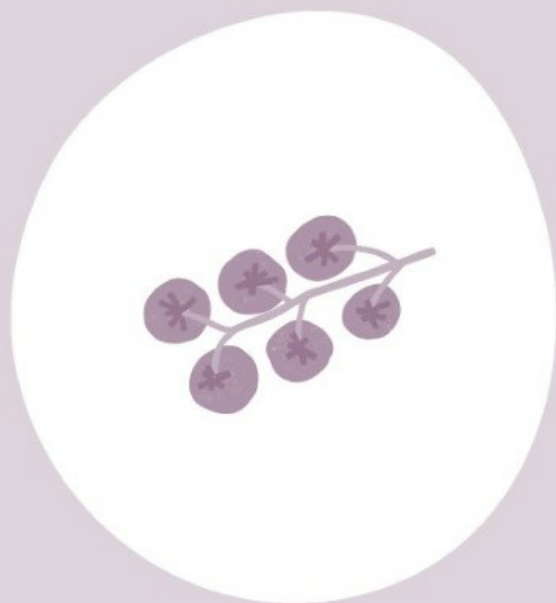
Ayuno
intermitente
saludable

Gana energía y salud, mejora tu descanso
y potencia tu longevidad

Salud natural

DIANA

*Quiero dedicar este libro a La Pacha,
por todo el aprendizaje y amor recibido.*



Introducción

Parece que no podemos pasar un día sin oír hablar del ayuno intermitente. Ha sido una de las tendencias nutricionales más buscadas en internet durante los años 2019 y 2020 en muchos países occidentalizados. Muchos deportistas de élite y celebridades lo han incorporado a su plan de alimentación y hablan de una gran mejora en su salud física y emocional. También es un tema de conversación habitual en el mundo del bienestar físico y las dietas, así como en los gimnasios, ya sea para ganar energía, como para perder peso o definir más la musculatura. Y es que se le atribuyen beneficios para la salud que pueden llegar a parecer milagrosos: mejora de la función cognitiva, pérdida de peso, más energía y vitalidad, etcétera. Incluso se postula como el secreto para la «eterna juventud».

Pero existe tanta sobreinformación, tantas versiones, tantos comentarios en contra, que uno puede estar muy confuso o indeciso de cómo, o, incluso, de si empezar. Lo cierto es que los estudios científicos sobre el ayuno intermitente aún son muy recientes, pero dicho esto, muchos expertos y profesionales de la salud hablan de ello con potenciales beneficios para la salud siempre y cuando se practique de forma responsable y acorde a tus metas y necesidades.

Este libro no es una defensa o un alegato en contra de esta técnica, sino que es una herramienta para acercarte al ayuno intermitente y para que tú puedas valorar si es para ti o no, en qué momentos hacerlo y en cuáles no, y cómo ponerlo en práctica. Y deseo que sea tan provechoso y esclarecedor para ti como lo ha sido para mí su elaboración.

Esta guía se basa en mi propia experiencia, en la de mis clientes que lo han puesto en práctica y en los estudios revisados. Bajo ningún concepto es una prescripción médica,

así que si tienes cualquier duda personal, debes consultarla con un profesional de la salud especializado en este tema. Y ponerlo en práctica estará al cien por cien bajo tu responsabilidad.

Mi historia

En los países mediterráneos tenemos la mala costumbre de cenar tarde y de acostarnos aún más tarde. Esto nos lleva a la cama con el estómago lleno, en plena digestión, nos impide descansar tan profundamente como podríamos y nos hace despertar con falta de energía o con la barriga hinchada. Yo era una víctima de ello...

Todo empezó, y aún sigue, con el autoconocimiento, con la escucha y la observación de qué es lo que le sienta mejor a mi cuerpo físico, mental y energético. Tras terminar la carrera de Nutrición crucé el Atlántico y viví unos años en Estados Unidos, donde continué formándome en el Instituto de Nutrición Integrativa de Nueva York y participé en seminarios del Optimum Health Institute, una reconocida clínica de terapias alternativas para el cáncer y otras enfermedades graves en San Diego (California, Estados Unidos). Además de descubrir más de mil teorías dietéticas, vivir en este país me llevó, sin darme cuenta, a empezar a adelantar mis horarios de comida, pues allí es costumbre cenar temprano, entre las seis y las ocho de la tarde como máximo. De este modo pude experimentar el cambio orgánicamente y ver la diferencia entre cenar a una hora temprana o muy tarde por la noche. Aquí empecé a identificar y experimentar los beneficios en mí. Como las raíces de la infancia están muy arraigadas y cuesta cambiarlas, era muy fácil volver atrás, y había días en que cenaba a horas intempestivas, aunque esto solo servía para seguir reafirmando la importancia de cenar temprano; la sensación en mi cuerpo era una obvia y clara respuesta.

Fue también en Estados Unidos donde oí hablar por primera vez del ayuno intermitente (ya sabemos que muchas de las nuevas tendencias nutricionales explotan en este país antes de expandirse por el resto del mundo). Descubrí este concepto siguiendo a doctores y profesionales de la salud que hablaban de ello en sus blogs, en conferencias y en cursos. Más adelante, cuando colaboré como experta en nutrición en el programa

«Un nuevo día» del canal Telemundo, en Miami, investigué más a fondo sobre el ayuno intermitente para exponerlo ante los millones de telespectadores que veían el programa. Al final de mi etapa en este país me convertí en una experta en los beneficios y las modalidades de esta práctica.

Pero cuando realmente empecé a implementarlo de una forma mucho más constante y consciente fue en marzo de 2020, cuando la pandemia de la COVID-19 y el confinamiento me dejaron «atrapada» en Perú. Allí conviví durante cuatro meses con Martha, alguien que se convertiría en un ser muy muy especial para mí. Martha llevaba ya varios años practicando el ayuno intermitente, así que decidí «solidarizarme» con ella y hacerlo juntas, sin saber que en realidad era ella quien me estaba acompañando a mí en algo bueno, muy bueno, para mi salud. Además, al estar a una altitud de casi tres mil metros, las digestiones eran más lentas, con lo que hacer este descanso digestivo, sobre todo antes de ir a dormir, era de gran ayuda. Vivir en primera persona los grandes beneficios del ayuno intermitente me llevó a compartir mis conocimientos y mi experiencia con mis clientes, en mis redes y a través de mis podcasts, y finalmente a escribir este librito sobre el tema, pues las preguntas y el interés del público eran crecientes.

Hacia un estilo de vida saludable

Como profesional de la nutrición que soy, te diría que el primer paso, básico y fundamental para mejorar tu salud, es fijarte en lo que le das a tu cuerpo, a tu templo, y, *a posteriori*, agregar otras técnicas y herramientas que pueden ayudar, como el ayuno intermitente. Por tanto, antes de entrar en materia y hablarte del ayuno intermitente para que puedas tomar una decisión a conciencia, es imprescindible hacer un cambio de alimentación.

A continuación te resumo los pilares de «comer limpio», la filosofía a la que he dedicado gran parte de mi vida profesional y que he convertido también en mi forma de vida:

- **Elimina procesados y otros alimentos envasados en cuya etiqueta figure algún componente que desconozcas.** O bien aquellos en los que identifiques sustancias químicas como conservantes, colorantes, saborizantes, espesantes, etcétera, que sean artificiales.
- **Evita ingerir harinas refinadas.** Presentes en pastas, pasteles, bollería y pan blanco, así como azúcares refinados como el azúcar blanco de mesa, galletas industriales y cereales envasados. Evita también todo tipo de edulcorantes artificiales, como el aspartamo presente en la sacarina.
- **Reduce muchísimo, o elimina, el consumo de lácteos.** Leche, yogures, quesos y otros postres derivados procedentes de vaca. Los de oveja o cabra siguen dejando un residuo ácido en el organismo y contienen hormonas de crecimiento, por lo que es preferible que tampoco los consumas.

- **Reduce o elimina el consumo de productos de origen animal.** Sobre todo de carnes, tanto rojas como blancas. En caso de consumirlos, procura que sean de calidad, libres de antibióticos y hormonas artificiales. Opta por huevos orgánicos.
- **Hidrátate.** No olvides que alrededor del 70 % de nuestro cuerpo es agua. Elige agua de calidad con la que reemplazar la que tienes dentro de tu cuerpo, pues de ella se componen gran parte de cada una de las más de tres mil millones de células de tu cuerpo. Si no le das agua a tu cuerpo, este va a guardar la poquita que le das, aumentando así la probabilidad de presentar retención de líquidos.

Yo bebo agua Kangen, avalada por muchos doctores, entre ellos el doctor Hiromi Shinya, autor del reconocido bestseller *La enzima prodigiosa*. Se trata de un agua con una altísima capacidad antioxidante; su potencial de reducción de la oxidación puede ser de -400 a -800, una cifra muy superior al del té verde y la vitamina C. Esto ayuda a frenar el deterioro y el envejecimiento de las células, el conocido efecto antienviejecimiento. También tiene un alto poder de hidratación, pues se estructura en grupos de 4 a 6 moléculas, frente a los de 15 a 26 del agua común. Al ser una estructura relativamente más diminuta, su capacidad de penetrar las paredes intestinales es mucho mayor, así que llega de forma más rápida y segura al interior de las células y evita esa sensación de pesadez en el estómago que se tiene al beber agua. Y, por último, su alcalinidad nos ayuda a mantener un cuerpo desinflamado y más protegido frente a enfermedades leves e incluso degenerativas como el cáncer, pues compensa el efecto acidificante del ambiente, la contaminación y los alimentos ácidos, sin poner en riesgo la salud del cuerpo.

- **Piensa en verde.** Que la base de tu alimentación sean los vegetales, con hincapié en los vegetales de hoja y color verde, pues tienen un elevado contenido en clorofila, lo cual deja un gran residuo alcalinizante en el cuerpo y oxigena la sangre. Sus componentes producen un efecto depurativo y antioxidante en el cuerpo, además de contener grandes cantidades de fibra que nos ayuda a expulsar correctamente a través de las heces los deshechos que el organismo no aprovecha de todo aquello que comemos.
- **Incrementa la ingesta de proteína vegetal.** A través del consumo de cereales integrales como el trigo sarraceno, el mijo, el amaranto o la quinua; legumbres como lentejas, garbanzos, guisantes y alubias/frijoles; semillas como las de chía, lino, cáñamo, girasol y calabaza, y algas.

- **Mantén tu cuerpo activo.** Es importante movilizar el cuerpo, mover las articulaciones y activar la circulación de la sangre a través del movimiento para oxigenar y nutrir todas las células. Además, la actividad física provoca la liberación de serotonina, ese neurotransmisor conocido como la «hormona de la felicidad», que nos hace sentir mejor, más optimistas y con más vitalidad. Procura moverte cada día, aunque sean treinta minutos, ya sea caminando con intensidad o practicando cualquier deporte de tu agrado.
- **Descansa.** Deja que tu cuerpo se recupere y se reponga de todo el día. Es muy importante darle el descanso merecido para que pueda gestionar todo lo que ha comido y absorbido. Durante la noche se activa el mecanismo de depuración natural del cuerpo y se recoge todo lo que serán desechos y expulsaremos al despertar. Por eso al levantarnos solemos ir a orinar, e idealmente haríamos nuestra primera evacuación fecal. Procura descansar unas 7 u 8 horas por noche y, si tienes problemas de insomnio, no hagas siesta. Intenta también cenar unas 2 o 3 horas antes de acostarte para que tu descanso sea verdadero y no estés trabajando con la digestión en la cama.
- **Equilibra tus emociones, pues son el motor de la salud.** Una emoción o un pensamiento negativos son capaces de enfermarnos si son repetitivos y se mantienen en el tiempo. El estrés es el factor número uno por el que nos sentimos deprimidos, enfadados, desbordados, fuera de nuestro centro. Este estrés puede venir provocado por muchas situaciones: el trabajo, las relaciones o el planteamiento de preguntas existenciales a las que no encontramos respuesta. ¡RESPIRA! Esto te ayudará a volver a ti y poder relativizarlo todo, absolutamente todo. Empieza por cuidarte a ti. Sin ti o sin tu buena energía, nada de lo que te preocupa se podrá solucionar o disolver. Técnicas como la respiración consciente, los ejercicios de respiración (*pranayama*), un yoga relajado, el automasaje y la meditación pueden ayudarte.

Con estas primeras páginas ya tienes trabajo. Revisa cada uno de los puntos y empieza a ponerlos en práctica, hasta poder marcar todos ellos como completados. Te aseguro que aplicarlo te cambia la vida. Cuando sean hábitos naturales y cotidianos en tu vida, estarás en un buen punto para seguir agregando guirnaldas y herramientas que puedan contribuir al cambio. Se trata siempre de tener un estilo de vida saludable y equilibrado. Queremos crear prácticas que sean sostenibles, ya que lo que mantenemos día tras día es lo que crea beneficios a largo plazo.

Mi premisa constante es: «Escucha siempre a tu cuerpo. Él te dirá lo que le sienta bien y lo que no, cómo hacerlo, cuándo empezar y cuándo parar».

El ayuno intermitente



CAPÍTULO 1

El ayuno intermitente no es una dieta, sino un protocolo que se puede aplicar a cualquier tipo de alimentación. Ya seas carnívoro, omnívoro, vegetariano, vegano o crudivegano, el ayuno intermitente no entiende de etiquetas.

Este protocolo consiste en dejar una ventana de ayuno, es decir, en abstenerse de comer durante un tiempo determinado en el día (lo habitual es entre doce y dieciséis horas). De este modo se deja descansar al sistema digestivo y también se permite que el organismo se alimente de la grasita que «te sobra» en la ventana de «no comida».

Ahora es cuando más de uno se lleva las manos a la cabeza y piensa que es una locura. «Me voy a morir de hambre.» «Seguro que terminaré compensándolo con atracones.» «¿Qué va a pasar con mi metabolismo?» Estas y muchas más son las dudas habituales que nos acechan al saber de esta herramienta.

En breve te ofreceré una explicación más detallada sobre los tiempos y los tipos de ayuno, pero para tranquilizarte voy a hacer dos pequeños adelantos. En primer lugar, el ayuno intermitente restringe las horas en las que uno puede comer, pero en ningún caso las calorías que se van a consumir en el día. En segundo lugar, las horas de sueño están incluidas en el tiempo de ayuno (es decir, en las horas en que no comes). Así que no sufras, porque no es tan largo ni tan duro como pueda parecer a primera vista.

Una práctica milenaria

El ayuno intermitente no es algo que nos hayamos inventado ahora, sino una práctica que ha existido durante miles de años. El hecho de que nuestra sociedad haya pautado unos horarios para comer o haya estipulado hacer entre tres y cinco comidas por cultura popular o tradición no quiere decir que siempre haya sido así o que sea natural desayunar, almorzar y cenar, sino más bien al contrario. Nuestros antepasados, por lo general, comían cuando podían. Salían a cazar o a recolectar y a veces no encontraban nada, así que no siempre tenían un plato en la mesa y se pasaban horas sin comer.

Existe una tradición espiritual alrededor del ayuno; por ejemplo, los yoguis hablan de que el ayuno sirve para desapegarnos de nuestra dependencia del alimento y empezar a construir realmente la energía desde dentro. También hay culturas y religiones que siguen protocolos de ayuno, como en el Ramadán en la religión del islam, donde los musulmanes no comen ni beben durante las horas de sol y, cuando este se esconde, hacen una celebración acompañada de un gran festín. Tengo amigos hindúes que dejan los lunes como día de descanso y solo toman agua. Algunos sistemas médicos milenarios como el ayurveda nos enseñan que el cuerpo está preparado para recibir comida durante las horas de sol, las horas más *pitta*, en las que nuestro fuego interno, que se aloja en el estómago, está más activo y preparado para recibir comida y procesarla. Esto implica cenar temprano y desayunar una vez que ya está el sol arriba, con lo que se dejan largas horas de descanso digestivo.

Una herramienta de autoconocimiento

El ayuno intermitente es una práctica que te lleva a la observación de las reacciones del cuerpo. Es una herramienta más hacia la sanación, el autodescubrimiento, en aras de un propósito superior y mayor, el bienestar holístico. Para ello, debes tener una gran consciencia y la capacidad de interpretar las señales del organismo. Llegar a este punto requiere autoconocimiento y que hayas hecho previamente una transformación en tu relación con la comida y la percepción de tu figura.

No somos solo un cuerpo, sino mucho más que eso. Tenemos unos pensamientos, unos sentimientos, unas ilusiones y unos propósitos de vida que se albergan en él, o que más bien podemos satisfacer y vivenciar gracias a él.

El ayuno es una herramienta para seguir conectando con tu ser, con tu interior. Te ayuda a ir despertando cada vez más tu intuición, y es que, de hecho, te ayuda a mejorar la comunicación neuronal. Te da una mente más clara. Nos enfocamos entonces en una nutrición cuerpo-mente-alma, trabajamos con nuestro intelecto, con nuestras emociones y con la espiritualidad. Dejar descansar el cuerpo nos permite recuperar lo que en la filosofía china se conoce como el *chi*, esa energía interna que nos mantiene vivos. Ayuda a liberar de bloqueos y tropiezos a los canales energéticos dentro del cuerpo para que la luz y nuestra vibración circulen fluidamente.

El ayuno intermitente no es para sufrir ni pasar hambre: si así lo percibes y lo vives, vas por mal camino. Debes encontrarle el propósito emocional y espiritual a esta práctica, centrarte en el amor propio y en el respeto al cuerpo. Cuando «verse bien» obedece a un fin más allá de la estética y se centra en «sentirse bien», la fuerza y la voluntad para adquirir un hábito son mucho más potentes. No te costará tanto esfuerzo, pues se tratará de una decisión y un acto voluntario, y te dará una mayor satisfacción y gratitud.

Tomar el control de tus decisiones respecto a la comida, más allá de las fluctuaciones emocionales, es empoderarse a uno mismo. Aprende a llenar esas horas con otros alimentos primarios, como la meditación, el cuidado personal, compartir con los seres queridos, leer o dedicar tiempo a un proyecto o *hobby*. De este modo aprenderás a nutrirte de otro modo, satisfaciéndote con alimentación emocional y espiritual.

La intuición, la clarividencia, la capacidad de conectar es responsabilidad de cada uno de nosotros. Mostrarse vulnerables es nuestra puerta a la libertad.

Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo

Los estudios en torno al ayuno intermitente son relativamente recientes, así que es preciso seguir realizando más investigaciones, y más extensas, sobre el tema para corroborar los informes. Sin embargo, sí sabemos que cuando se somete el organismo a un ayuno intermitente, se activan una gran variedad de mecanismos. Aunque son muchos como para detallarlos en este libro, a continuación te menciono los aspectos más destacados que nos ayudan a entender sus beneficios:

- **Pasar periodos sin comer lleva al cuerpo a un estado de cetosis, en el que el déficit de carbohidratos provoca que nuestro organismo saque la energía que necesita de la grasa almacenada en el cuerpo.** Entrar en estado de cetosis no solo nos ayuda a perder peso, a contener los antojos y a regular los niveles de azúcar en sangre, sino que también puede beneficiar al cerebro, pues los cuerpos cetogénicos tienen un efecto neuroprotector.

Existe aún un gran debate sobre cuánto tiempo tarda el cuerpo en entrar en cetosis con el ayuno intermitente, y aunque depende del nivel de actividad física, del sexo y de la edad de cada persona, los estudios realizados hasta ahora indican que entre doce y veinticuatro horas de ayuno suelen ser suficiente para disminuir los niveles de glucógeno (un tipo de glucosa que nos sirve de reserva energética), hasta el punto de que el cuerpo empieza a usar cetonas como fuente de energía.¹

- **Ayunar permite al cuerpo descansar de tener que hacer la digestión, con lo que puede enfocarse en otras tareas.** Específicamente, en el complejo motor migratorio, un patrón de actividad electromagnética en el sistema digestivo que trabaja entre las comidas y durante los ayunos, y que actúa como un limpiador de la casa intestinal, barriendo el material residual.²
- **Ayunar regula la autofagia, un proceso celular que desempeña un rol muy importante a la hora de modular el proceso de envejecimiento, al mejorar la salud cerebral, disminuir la inflamación y mejorar la inmunidad.** La autofagia hace referencia al proceso de «comerse a uno mismo», en el que las células se renuevan y se limpian de componentes innecesarios y disfuncionales (orgánulos, proteínas y otros escombros que ya no son eficientes). La autofagia también engloba la mitofagia, la eliminación de las mitocondrias (las centrales energéticas

de la célula) dañadas. Esto mejora el funcionamiento de las células en todo el cuerpo y promueve un funcionamiento óptimo en general. La mayoría de las enfermedades neurodegenerativas relacionadas con la edad, como el alzhéimer, se asocian a la acumulación de proteínas mal plegadas o proteínas patológicas, por lo que regular al alza la autofagia puede ayudar a combatir las.

Como en la cetosis, los investigadores sospechan que hay un significativo repunte en la autofagia una vez que se consume todo el glucógeno; es decir, cuando el cuerpo agota las reservas de glucosa y extrae su energía de las cetonas como fuente de energía.

Una vez comprendidos los procesos que se desencadenan en el cuerpo gracias al ayuno intermitente, te presento los beneficios más prometedores y basados en estudios que se han podido comprobar hasta la fecha.

Reducción de la inflamación

Este es el beneficio más notorio entre todas las personas que lo practican. Varios estudios demuestran la efectividad del ayuno para combatir el estrés oxidativo y la inflamación (dos factores claves en el envejecimiento), así como enfermedades crónicas como el párkinson, el alzhéimer, la demencia, la epilepsia, los dolores articulares como la artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes.³

Se ha visto que, si se practica el ayuno intermitente en dietas con restricciones calóricas o muy bajas en carbohidratos, el organismo genera un tipo de enzima que ayuda a disminuir la inflamación generalizada del cuerpo. Así lo indicó un estudio que realizó en 2007 la Universidad de Maltepe, en Estambul, con personas que practicaban el Ramadán, donde los sujetos experimentaron una reducción significativa de los marcadores de inflamación generalizada dentro del cuerpo, como la interleucina-6 y la proteína C reactiva.⁴

Recuerda que la inflamación es el primer paso de una degeneración celular. Es una indicación de que algo no está bien dentro de nuestro cuerpo, es una señal de alerta. Para que lo entiendas mejor: así como se hincha un pez globo cuando se encuentra en peligro, lo mismo hace nuestro cuerpo.

Reducción de peso

Existen varios factores que hacen que el ayuno intermitente ayude a bajar el peso. Entre los más destacados figura la reducción de los niveles de glucosa e insulina en sangre, lo que lleva a un estado cetogénico en el que uno empieza a quemar grasa como fuente de energía, y esto puede ayudar a reducir el apetito. Cuanto mayor sea la cantidad de horas de ayuno, más se activará la lipólisis, es decir, la descomposición de las reservas de grasas en ácidos grasos para poder ser usados como energía.

El ayuno intermitente puede ser igual o más efectivo que las dietas tradicionales basadas en la restricción de calorías, a la vez que puede funcionar mejor en la preservación de la masa muscular.⁵

Recuperación de energía

Dado que el cuerpo no dedica tantas horas al día a hacer la digestión, esta energía se reserva para poder realizar las actividades diarias y uno se siente con más vitalidad. La actividad digestiva puede llegar a apropiarse del 50 al 70 % de la energía diaria gastada.

Mejor salud cardiovascular

En el estudio sobre el Ramadán que mencionaba antes, los sujetos experimentaron una bajada en los niveles de homocisteína (un indicador de riesgo cardiovascular), una mejora en el colesterol total y el colesterol de alta densidad (HDL), así como una disminución de la presión arterial.⁶

Propiedades anticancerígenas

Las investigaciones sugieren que seguir una alimentación que imita los periodos de ayuno predispone a las células cancerígenas a ser más vulnerables y sensibles frente a los tratamientos.⁷

Equilibrio del azúcar en sangre y reducción de los niveles de insulina

Aunque pueda parecer lo contrario, porque no estamos comiendo, el ayuno intermitente nos ayuda a regular la glucosa en sangre, y sobre todo las cantidades de insulina que el cuerpo inyecta al torrente sanguíneo.

En el estudio del Ramadán que cito anteriormente, los participantes también mostraron menores niveles de glucosa en sangre, así como concentraciones más bajas de insulina a lo largo de la noche y el día, lo cual minimiza el riesgo de padecer diabetes tipo 2.⁸

En caso de padecer diabetes tipo 2, también se ha observado que el ayuno intermitente puede reducir e incluso eliminar la resistencia a la insulina.⁹

Estimulación de las hormonas del crecimiento

Otros estudios demuestran que los periodos de ayuno pueden duplicar la cantidad de hormonas del crecimiento; por su parte, aunque en menor intensidad, el ayuno intermitente también puede tener este efecto positivo en el organismo.¹⁰ Estas hormonas nos ayudan a mantener la musculatura y la densidad ósea, y contribuyen a que se use la grasa como fuente de energía. Desafortunadamente, los niveles de estas hormonas disminuyen con la edad, así que poner en práctica el ayuno intermitente puede estimular su producción hasta una edad más tardía.

Mejor salud digestiva

Dejar este espacio de descanso digestivo puede ser muy beneficioso para regenerar y mejorar nuestra microbiota. La microbiota son esas bacterias que se hospedan en nuestro intestino y con las que tenemos una relación de simbiosis: ellas se alimentan de lo que comemos y nosotros nos beneficiamos de su efecto protector y fortalecedor de nuestro sistema inmunológico, ya que si están equilibradas, se convierten en los soldaditos de batalla que nos protegen contra virus y bacterias nocivas. Además, también nos ayudan a aprovechar mejor los nutrientes que consumimos, entre otras funciones.

Si le damos un respiro, el sistema digestivo es capaz de reequilibrarse, de llegar a una homeostasis. Y es que a veces es más importante lo que no le metemos al cuerpo y el espacio que le damos para que él mismo pueda sanarse que todos esos medicamentos o superalimentos de más que le podamos proporcionar. Cuanta menos prisa y menos estrés le causemos, más espacio tendrá para repararse por sí solo. Cuando le damos este espacio sin comer y esas horas de autorreparación mediante el ayuno intermitente, se reequilibra la microbiota.

Por ejemplo, estudios en pacientes con colon irritable han descubierto que ayunar puede ser una manera efectiva de aliviar síntomas como la diarrea o el dolor abdominal.¹¹

Mejor salud cerebral

Algunos estudios han demostrado que el ayuno intermitente puede prolongar la esperanza de vida del sistema nervioso, posiblemente al minimizar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.¹² Otros estudios sugieren que los cuerpos cetogénicos generados durante el ayuno tienen un efecto neuroprotector, es decir, protegen las células del cerebro frente a la degeneración.¹³

Efecto antienvejecimiento

Cuando dejamos descansar a nuestro sistema digestivo, estamos depurando y regenerando nuestras células. Cada vez que quemamos alimentos, generamos residuos, que son los radicales libres, es decir, toxinas que degeneran nuestras células, las envejecen. Si damos reposo a nuestro cuerpo y limitamos ese proceso de «quema» de alimentos, se desgastará menos. Es como un coche: cuanto más lo utilizemos, más rápido se estropeará.

Activación de los «genes de la longevidad»

El ayuno intermitente ha demostrado alargar la esperanza de vida y reducir las enfermedades relacionadas con el envejecimiento en animales.

Algunas investigaciones han observado que la restricción calórica temporal ayuda a reparar los telómeros, la última parte de los cromosomas que se encuentran dentro del ADN, allí donde se guarda todo nuestro código genético.¹⁴ Los telómeros se van acortando a medida que nos vamos haciendo mayores. Estos estudios demostraron que el ayuno puede frenar este acortamiento de los telómeros e incluso podría llegar a hacerlos crecer.

Sin embargo, al margen de los estudios científicos que podamos ver publicados, también me gusta ponerle una reflexión y una parte lógica al tema que estamos tratando. Mientras descansamos durante la noche, el organismo se dedica a recuperar energía, reparar tejidos, hacer una especie de *reset* y revitalizarnos. Con nuestro sistema digestivo pasa algo similar: cuando lo dejamos descansar, le permitimos regenerarse, ponerse a punto para poder gestionar mucho mejor los alimentos que le daremos después de este respiro. Si está constantemente trabajando, llegará un punto en que su rendimiento no será tan efectivo.

Y otra observación. Solo tenemos que fijarnos en nuestras mascotas. Cuando un animal se encuentra mal, simplemente se purga o no come. Así deja espacio para que su sistema digestivo y todo su cuerpo se recuperen y sanen con sus propias herramientas y mecanismos.

Tipos de ayuno intermitente

A continuación te presento los diferentes tipos de ayuno intermitente estudiados y clasificados. En cualquier caso, debe quedar muy claro que se trata de una restricción de horas en las que uno puede comer y NO una restricción o reducción del número de calorías que se pueden consumir en el día.

Ayuno 12:12

Si eres novato, esta es la mejor opción para empezar, ya que es la versión más fácil del ayuno intermitente y resulta ya muy efectiva. Por ejemplo, podrías desayunar a las ocho de la mañana y terminar de cenar a las ocho de la tarde. Resulta muy fácil ponerlo

en práctica porque las cerca de ocho horas que pasas durmiendo se incluyen en la ventana de ayuno. Las personas que practican este tipo de ayuno experimentan una menor inflamación abdominal y una sensación de ligereza al despertar, además de una pérdida de peso.

Un estudio realizado en 2014 por el Salk Institute for Biological Studies de La Jolla (California, Estados Unidos) puso en observación a cuatro grupos de ratoncitos, que comieron todos ellos la misma cantidad de calorías. Uno de los grupos podía comer cuando quisiera, y los otros tres comieron durante una ventana de nueve, doce y quince horas. Pasadas treinta y ocho semanas, el grupo de ratoncitos que comieron cuando querían ganaron peso, pero los del grupo de nueve, doce y quince horas se mantuvieron delgados aun desviándose del plan en ocasiones.¹⁵

Ayuno 16:8

Esta es la versión más popular, o de la que más se habla. Consiste en ayunar durante dieciséis horas y limitar las comidas a una ventana de ocho horas. Por ejemplo, podrías empezar a comer a las doce del mediodía y terminar tu cena sobre las ocho de la tarde, o bien empezar más temprano, sobre las siete de la mañana, con un buen desayuno y terminar la última comida sobre las tres de la tarde.

Los estudios científicos sobre esta modalidad han mostrado una pérdida de peso y de masa grasa corporal, mientras que se mantiene la masa muscular. También previene la obesidad, la diabetes y las enfermedades hepáticas.¹⁶

Ayuno 18:6

También resulta ser un protocolo bastante popular entre los más «pros» en el tema. Este plan es un poco más intenso, pues restringe la ventana para comer a solo seis horas. Si tu objetivo es perder peso y has llegado ya a un momento de estancamiento en el que los protocolos anteriores no te han resultado efectivos, puedes probar unos días o una temporada con este tipo de ayuno.

Aunque faltan más estudios sobre este protocolo en concreto, sí está demostrado que te llevará a quemar más rápido las reservas de carbohidratos (es decir, el glucógeno,

que conforma el 10 % del hígado y el 1 % de la masa muscular). Con ello empezarás a quemar también grasa, en forma de cetonas, de forma más rápida para obtener energía.

Ayuno 20:4

Este es el protocolo más restrictivo, en el que uno pasa veinte horas sin alimento y concentra todas sus comidas en tan solo cuatro horas, lo que se podría traducir en una sola comida completa y abundante y un pequeño tentempié, si cabe. Este protocolo no es, bajo ningún concepto, para principiantes.

Es el ayuno intermitente menos estudiado, pero se especula que se quema más grasa y se experimenta una mejor autofagia (regeneración celular) en comparación con los dos protocolos anteriores.

Ayuno de 36 horas o «ayuno del monje»

Esta versión mucho más avanzada del ayuno intermitente consiste en no comer durante todo un día. Por ejemplo, el primer día terminas de comer sobre las ocho de la tarde y te acuestas; al segundo día no comes nada, vuelves a acostarte, y al despertar al tercer día te preparas un desayuno sobre las ocho de la mañana.

Por razones obvias, este tipo de ayuno resulta muy difícil de sostener y tampoco es para principiantes. El doctor Fung, un reconocido nefrólogo canadiense, especializado en ayuno intermitente y diabetes tipo 2, recomienda un ayuno de treinta y seis horas por semana a sus pacientes diabéticos tipo 2, siempre bajo supervisión, pues estos tienen más resistencia a la insulina. Cuanto más largo sea el ayuno, mayor será el proceso de autofagia, aunque con ventanas más cortas de ayuno también se ven resultados en esta enfermedad.¹⁷ En cualquier caso, estos pacientes deben estar supervisados por un profesional para evitar hipoglucemias.

Ayuno una vez al mes

Este método, del que no se habla tanto como del resto, consiste en no comer durante un día al mes (veinticuatro horas). Esta podría ser una forma simple y efectiva de experimentar todos los beneficios del ayuno, y reducir asimismo el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas.

En 2019, en varios estudios liderados por el doctor Horne, un reconocido epidemiólogo de Salt Lake City (Utah, Estados Unidos), los investigadores pusieron de manifiesto que ayunar un domingo al mes afectó positivamente a la salud de dos mil mormones (quienes suelen hacer este tipo de ayuno) que se habían sometido a un procedimiento de cateterismo cardíaco. En el primer estudio, al cabo de cuatro años, los sujetos que ayunaban de forma rutinaria tenían una tasa de mortalidad un 45 % inferior a los que no lo hacían.¹⁸ Y en un segundo estudio realizado en los mismos sujetos, quienes ayunaban tenían una tasa un 71 % inferior de desarrollar insuficiencia cardíaca.¹⁹

Ayunos prolongados

Atención, porque esta modalidad no entra dentro del concepto de ayuno intermitente. Se trata de ayunos de más de cuatro días, y no son intermitentes, ya que no se hacen de forma regular o con un patrón, sino que se realizan cuando se necesitan. Este tipo de prácticas suelen hacerse para favorecer un envejecimiento saludable, potenciar la autofagia y aumentar la esperanza de vida. Al mismo tiempo suelen tener un gran componente espiritual asociado a ellos.

Cuando se trata de hacer ayuno intermitente, no hay un solo y único protocolo que sirva para todo el mundo. Encontrar aquel que te funciona a ti puede tomarte varios prueba-error, pero insisto en que, si es tu primera vez, empezar por un ayuno de doce horas será tu mejor opción, y poco a poco ir incrementando, de lo contrario, ir directamente a un protocolo más avanzado puede tener efectos colaterales desagradables. Ayunar por periodos demasiado largos, si tu cuerpo no está preparado, puede llevar a serias consecuencias, así que si te sientes débil o con un ligero dolor de cabeza, come algo. Ayunar no es una píldora mágica que lo soluciona todo, simplemente debe ser otra herramienta dentro de tu arsenal para disfrutar de una salud óptima.

¿Quién puede practicar el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente es para aquellas personas que tienen una relación saludable y consciente con la comida. Es un error pensar en el ayuno intermitente como un método de compensación en el día a día, o como una forma de llenar algún vacío con la comida. Primero debes sanar tu relación con la comida, siguiendo la filosofía de comer limpio, y después evaluar si incluir esta herramienta en tu vida puede ser un plus positivo.

No hay nada malo en decidir practicar o no el ayuno intermitente, pero si lo haces, que sea de forma consciente, amándote y respetándote.

Nuestro día a día puede estar lleno de estrés, y el ayuno puede aumentar aún más este tipo de emociones. Por ejemplo, el hecho de restringir la ventana de comida e impedir que coman «cuando quieren» causa ansiedad a algunas personas; la sensación de hambre les aumenta el cortisol, la hormona del estrés, con lo cual esas personas son, además, más propensas a irritarse y a querer devorar el desayuno del compañero de trabajo. Debemos ser muy conscientes de cómo nos afecta lo que comemos y cómo lo comemos antes de iniciarnos en el ayuno intermitente.

Hay algunos tipos de ayuno intermitente que pueden recomendarse para todo el mundo y otros reservados solamente a un grupo de población específico. Y es que hay ciertas situaciones y circunstancias en las que la práctica del ayuno intermitente no es recomendable por su impacto clínico negativo, ya que puede alterar las hormonas o suponer un estrés adicional para el cuerpo. Lo más recomendable siempre es que te dejes asesorar por un profesional de la salud especializado en ayunos que pueda monitorizar tu estado de salud, en especial si tienes alguna enfermedad diagnosticada o tomas medicamentos de algún tipo.

A continuación encontrarás una lista de las personas que deben evitar el ayuno intermitente o acudir a un profesional de la salud para tener una guía personalizada antes de ponerlo en práctica:

- Mujeres embarazadas y en lactancia.
- Niños y adolescentes en edad de crecimiento.
- Personas con un gran nivel de estrés (en especial las mujeres).
- Personas con un hipertiroidismo no controlado.
- Personas con insuficiencia renal o hepática.
- Personas con demencia.
- Personas con alguna enfermedad o que toman medicación. Estas deben hacerlo al inicio bajo la supervisión de un profesional de la salud, hasta ver que es sostenible. En especial las personas que sufren diabetes tipo 1 y 2, para quienes el ayuno intermitente puede ser beneficioso, si bien se precisa una buena monitorización.

No quiero terminar este apartado sin hablar de un asunto serio y preocupante: la tendencia a obsesionarse con la comida. Se trata de un problema muy grave en nuestra sociedad, ya que los trastornos de alimentación afectan actualmente a más de setenta millones de personas en el mundo, sobre todo mujeres. Cabe el riesgo de que las personas con problemas de atracones tomen el ayuno intermitente como una oportunidad para devorar todo lo que quieran durante la ventana de comida con la idea de compensarlo en las largas horas de ayuno. Pero no se debe interpretar el ayuno intermitente como una invitación a saltarse comidas o dejar de comer durante mucho tiempo. Esa no es ni la filosofía del ayuno intermitente ni una forma saludable de tratar y cuidar nuestro cuerpo.

Ayuno intermitente y salud femenina

Aunque antes hemos visto todos los beneficios que nos puede aportar el ayuno intermitente, me parece importante dedicar un apartado especial a resolver dudas sobre la relación del ayuno intermitente y la salud femenina, ya que algunos expertos argumentan que el ayuno intermitente puede impactar negativamente en el sistema endocrino (hormonal) de la mujer y en su fertilidad.

Según estos expertos, la razón principal es que las mujeres estamos «programadas» para ser más sensibles a factores externos estresantes. Normalmente, someter al cuerpo a un poco de estrés puede ser bueno, ya que lo ayuda a ser más resiliente; por ejemplo, cuando hacemos ejercicio intenso durante unos minutos o nos metemos en una sauna. Pero cuando la presión o el estrés es constante (como cuando sufrimos insomnio, tenemos estrés laboral crónico, practicamos ayuno intermitente o seguimos una dieta baja en carbohidratos en según qué circunstancias), el cuerpo puede sentirse sobrecargado y esto provoca desajustes hormonales.

Esto lo vemos claramente en mujeres con infrapeso o con un índice de masa grasa bajo: si el cuerpo enciende el mecanismo de quemar grasa durante el ayuno y las reservas son ya limitadas, el organismo empieza a estresarse y a activar otros mecanismos de supervivencia, como la producción de adrenalina o noradrenalina a modo de señales de hambruna. En este caso, las consecuencias podrían llegar a ser una disfunción ovárica (la falta de algún ciclo menstrual) y la dificultad para quedarse embarazadas, pues estos no son procesos vitales, sino un «lujo» extra de nuestro cuerpo. Además, cuando el organismo está en un estado de estrés inducido, se reducen las hormonas de la tiroides (T3) y el metabolismo se enlentece. Nuestro cuerpo activa toda una serie de mecanismos de supervivencia ante la posibilidad de pasar por periodos de hambre.

Sin embargo, esto no quiere decir que si eres mujer, no puedes practicar el ayuno intermitente; de hecho, muchas lo hacen y reportan grandes beneficios. Siempre debes observarte, y si tus niveles de energía son buenos, tus ciclos menstruales son regulares, tu hambre no está fuera de control y duermes bien, entonces puedes seguir con tu rutina; de lo contrario, es aconsejable ajustar las horas de ayuno. A lo mejor no vale la pena dejar franjas horarias largas y tienes mejores resultados con ventanas de ayuno de solo doce o catorce horas.

¿Cómo puede afectar el ayuno intermitente a las hormonas femeninas?

Para entender por qué algunos expertos avisan de que el ayuno intermitente podría llegar a ser contraproducente para las mujeres es conveniente conocer un poquito el sistema endocrino u hormonal del cuerpo.

Las mujeres producimos grandes cantidades de kisspeptina, una proteína con función neurotransmisora que se genera en el hipotálamo, interviene en la reproducción y es extremadamente sensible a factores estresantes como el ayuno. Cuando esta se libera, se activa la hormona liberadora de gonadotropina, o GnRH, la cual se encarga de estimular la liberación de la hormona foliculoestimulante (FSH) y la hormona luteinizante (LH) desde la glándula pituitaria.

En la mujer, la LH estimula los ovarios para que produzcan y liberen estradiol (un tipo de estrógeno) y progesterona, dos de las hormonas más críticas en la reproducción. La LH también manda señales a los ovarios para que liberen los óvulos durante el periodo de ovulación del ciclo menstrual. La FSH estimula el crecimiento de los folículos en los ovarios y también tiene un papel importante en la producción de estrógenos.

Algunos estudios experimentales en ratas muestran cómo el ayuno puede alterar la producción y la liberación de estrógeno y progesterona, lo que traducido a humanos vendría a ser que algunas mujeres podrían padecer desequilibrios hormonales que podrían resultar en cambios bruscos de humor, ciclos irregulares o amenorrea (ausencia de sangrado menstrual).²⁰ Sin embargo, es importante recalcar que, hasta la fecha, la mayoría de los estudios de este tipo se han llevado a cabo en animales, así que hacen falta más investigaciones en mujeres.

El ayuno intermitente y el ciclo menstrual

Otra de las preguntas más comunes es si una mujer debería ayunar durante el sangrado menstrual. Lo cierto es que durante la menstruación no tenemos por qué evitarlo, pero sí que puede marcar una diferencia si no lo ponemos en práctica la semana anterior a esta.

La semana antes del periodo estamos más sensibles al estrés. Esto se debe a que bajan en picado los niveles de estrógenos y se incrementa significativamente la sensibilidad al cortisol, la principal hormona del estrés. Y dado que las mujeres estamos «programadas» para ser más sensibles a los factores de estrés externos, agregar un factor de estrés adicional, como el ayuno intermitente, puede tener efectos negativos en nuestro cuerpo.

Esto no quiere decir que debemos evitar el ayuno intermitente por completo en la etapa premenstrual, pero posiblemente sí que es una buena idea reducir las horas de ayuno. Por ejemplo, si hacemos un ayuno 16:8, podemos bajar a 12:12 durante esa semana, y desde el día cero (momento del sangrado) al día dieciséis (fin de la ovulación aproximadamente) del ciclo tenemos luz verde para ser un poco más duras con el ayuno y los entrenamientos. Una vez pasada la semana del ciclo en la que más debemos cuidarnos y mimarnos, ya estamos listas para ayunar de nuevo. Aun así, recomiendo no comenzar con el ayuno el mismo día que empieza la menstruación, sino esperar al día dos o tres del ciclo, cuando el sangrado no es tan abundante, pues los primeros días puede que aún nos sintamos un poco cansadas debido al declive hormonal y la pérdida de sangre. A medida que los niveles de hormonas empiezan a subir, nos sentiremos más enérgicas.

El ayuno intermitente y la fertilidad femenina

Como cabe la posibilidad de que el ayuno intermitente afecte negativamente a las hormonas femeninas, hay quien afirma que podría provocar infertilidad en las mujeres. Algunos expertos médicos apuntan que el cuerpo de la mujer podría ver el ayuno como una amenaza y como un peligro inminente de inanición; en consecuencia, el cuerpo inhibiría la ovulación, ya que no tendría suficiente nutrición para sostener un feto.²¹ En cambio, otros doctores defienden que realizar periodos cortos de ayuno podría incentivar la fertilidad.²² Sin embargo, también en este caso se necesitan más estudios, pues la mayoría de las investigaciones son en animales de laboratorio.

En un estudio, los investigadores observaron cómo afectaba el ayuno intermitente durante tres meses a ratas de sexo femenino. Vieron que estas perdieron un 19 % de peso corporal y tuvieron cambios hormonales: bajaron los niveles de LH y kisspeptina, y subió el estradiol.²³

En otro estudio, esta vez realizado en mujeres con síndrome de ovario poliquístico, un síntoma que induce un alto índice de infertilidad, se observó que el ayuno intermitente mejoraba su fertilidad, ya que les bajaban las cifras de glucosa, insulina, factor de crecimiento insulínico tipo 1 (IGF-1) y proteínas de unión al IGF-1 (IGFBP1); estas dos últimas son hormonas del factor de crecimiento que afectan a la producción de la insulina. Cuando los niveles de insulina son elevados, se estimula al cuerpo a producir más hormonas andrógenas, como la testosterona, lo que dificulta poder quedarse

embarazada. Por el contrario, cuando los niveles de insulina son bajos, la función ovárica mejora.²⁴

¿Qué pasa si tomo pastillas anticonceptivas?

Todo depende de qué tipo de pastillas estés utilizando, pero, por lo general, vas a experimentar el mismo ciclo de sensibilidad al estrés, con la diferencia de que quizás te pasa un poco más desapercibido. Puede que no experimentes estos cambios de humor y energía tan bruscos, pero igualmente puedes beneficiarte de acortar la ventana de ayuno y quedarte en menos horas, sobre todo si te sientes más estresada o cansada de lo habitual.

El ayuno intermitente y la menopausia

La menopausia o, como a mí me gusta más llamarla, «plenitud» es el mayor cambio hormonal en la vida de una mujer. A medida que nos acercamos a los cincuenta, los niveles de estrógenos y progesterona disminuyen de forma natural y también nos volvemos menos sensibles a la insulina. Estos cambios hormonales pueden ralentizar el metabolismo femenino, haciéndolo más propenso a ganar peso. También pueden provocar cambios de humor, fatiga, confusión mental y estrés psicológico, y de aquí que se cuestione si la mujer perimenopáusica o posmenopáusica debería comenzar a ayunar.

Desde mi punto de vista, el ayuno intermitente puede ser una excelente herramienta para mitigar los síntomas incómodos de la menopausia, como el sobrepeso, el cansancio o la resistencia a la insulina. Ya hemos visto que los estudios demuestran que el ayuno es una técnica eficaz para perder el peso sobrante, que incrementa la sensibilidad a la insulina, lo cual ayuda al cuerpo a procesar mejor los azúcares y los carbohidratos, y que disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares, diabetes y

otras enfermedades metabólicas. Por último, la menopausia a menudo provoca ansiedad, un ligero estado de depresión y cambios repentinos de humor, y algunos estudios han concluido en que el ayuno intermitente puede mejorar el amor propio y promover un pensamiento más positivo.²⁵

En el caso de la mujer menopáusica no están contraindicados los ayunos 16:8, sino todo lo contrario. Pero, como siempre, si eres principiante, te aconsejo empezar con una franja de diez a doce horas de ayuno e ir añadiendo horas si sigues sintiéndote bien.

¿Por dónde
empiezo?



CAPÍTULO 2

Si ya sigues unas pautas de alimentación saludables, has dejado los alimentos procesados, las harinas y los azúcares refinados y eres consciente de la importancia de incluir más alimentos de origen vegetal en tu alimentación, entonces limitar el consumo de alimentos a una franja horaria determinada y restringida es una buena opción. Pero antes de comenzar voy a compartir contigo una serie de consejos que debes tener muy en mente durante todo el proceso:

- **Identifica tus objetivos.** Dados los múltiples beneficios que puede tener el ayuno intermitente, hay muchas razones por las que vale la pena darle una oportunidad y probarlo. Es importante preguntarte cuáles son tus objetivos individuales antes de empezar: ¿quieres envejecer de forma más saludable?, ¿eliminar antojos?, ¿llegar a un peso saludable? Los diferentes protocolos de ayuno intermitente pueden darte diferentes resultados, así que conocer tus razones te permitirá determinar cuál es la mejor opción para ti.
- **Recuerda que no hay un plan que funcione para todo el mundo.** Existen diversas variedades de ayuno intermitente y varias opciones dentro de estas, así que el ayuno intermitente puede funcionar con casi todo tipo de rutinas. Aun así es importante saber que lo que les va bien a tus conocidos podría no ser lo mejor para ti. Mientras que a algunos les funciona pasar un día a la semana en ayunas, a otros les va bien una ventana de ayuno de entre ocho y doce horas.
- **Ensayo y error.** Aunque por tu parte hagas toda la investigación del mundo, puede que no aciertes a la primera con el plan que creías más conveniente para ti. Pruébalo y mantén la mente completamente abierta a modificarlo. Pasar muchas horas sin comer así de golpe y de repente puede dejarte muy irritable y de mal

humor, así que es importante ser consciente de cómo tu rutina diaria y el ayuno intermitente se van a compaginar y hacer los ajustes necesarios. También será de ayuda reconsiderar qué ingieres cuando no estás en ayuno: los alimentos densos, ricos en proteínas y grasas saludables, y los vegetales son las mejores opciones.

- **Toma nota de cada paso: escribe un diario.** Registrar lo que comes puede ser una manera de «controlar» y saber cómo te hacen sentir los diferentes alimentos que consumes. Anotar no solo aquello que comes, sino cómo te sientes y cómo está tu humor puede ayudarte a ver el progreso que estás haciendo, forzándote a sintonizarte con los indicadores naturales de tu cuerpo. Esta es una excelente manera para asegurarte de no ser víctima de algunos de los errores más comunes del ayuno intermitente, simplemente haciéndote más consciente y responsable de tus elecciones.
- **Date tiempo para ver resultados.** Ayunar no es una píldora mágica que lo cura todo. Ciertamente, puedes sentir muchos beneficios y una gran diferencia en tu salud poniéndolo en práctica, pero es importante recordar que no va a solucionar inmediatamente todos tus problemas de salud. Como cualquier otra modificación natural en tu dieta, debes darle tiempo.
- **No olvides que ayunar no te da carta blanca para comer lo que te dé la gana.** Algunas personas creen que poner en práctica un protocolo de ayuno bien rígido quiere decir que puedes comer lo que quieras durante la ventana de no ayuno, pero lo cierto es que es extremadamente importante prestar atención a cómo le das gasolina a tu cuerpo.

El hambre real y el hambre emocional

Desde luego, el hambre es el primer miedo que nos viene a la cabeza cuando nos planteamos introducir el ayuno intermitente en nuestro día a día. ¿Cómo vamos a estar tantas horas sin comer?! Lo sé y lo entiendo, ya que puede parecer una «locura» estar tanto tiempo sin ingerir alimentos con lo acostumbrados que estamos a sobreesaturar nuestro sistema digestivo. Desayuno, comida, cena, tentempié a media mañana, merienda, picar por aquí y por allá, el trocito de chocolate o dátil antes de acostarnos, si

es que no es una galleta o un trocito de pastel... Por eso es esencial preguntarse qué es realmente el hambre y aprender a distinguir el hambre real del hambre emocional.

Durante el ayuno intermitente, el hambre puede ser real en el momento de la transición, hasta que acostumbras a tu organismo a esos horarios de comida. También es cierto que cuando llevamos muchas horas sin comer, los niveles de glucosa en sangre van disminuyendo, el cuerpo se alimenta de reservas de grasa y cuerpos cetogénicos, y van menguando los electrolitos (imprescindibles, entre otras cosas, porque ayudan a equilibrar el agua en el cuerpo); por ello es importante hidratarse bien y con agua de calidad, e incluso agregar un poquito de sal rosada en ella si es que tus ayunos son superiores a dieciséis horas. El cuerpo humano tiene memoria, y así como de forma natural podemos llegar a despertarnos siempre a la misma hora sin despertador o ir al baño en la misma franja horaria durante la mañana, también se acostumbra y «aprende» que va a recibir alimentos a ciertas horas del día. Por eso aconsejo que la práctica del ayuno intermitente sea gradual y que des espacio y tiempo al cuerpo para que se acostumbre a los nuevos horarios.

Sin embargo, el hambre emocional también es una realidad, y un «mal» que nos ataca a muchos. Este concepto se refiere a que recurrimos a la comida para evitar emociones incómodas. Básicamente, hace referencia a que comemos según cómo nos sentimos, en lugar de prestar atención a lo que nuestro cuerpo verdaderamente necesita. Cuando nos damos ese antojo azucarado, el cerebro recibe un chute de dopamina y los opioides que suelen acompañar a la ingesta de azúcares y grasas procesadas nos hacen sentir casi eufóricos, pero esta sensación se apaga un minuto o dos después de sucumbir a nuestro antojo.

El hambre emocional busca este estímulo constante y nos impulsa a seguir comiendo pese a sentirnos llenos, simplemente para ocupar un vacío o una «falta de», y sentirnos «arriba» en todo momento. Un ejemplo claro es en una situación de estrés mental, en la que hay una falta de tranquilidad y paz y es fácil que podamos tender a refugiarnos en la comida para adormecer esta sensación incómoda de ansiedad con el placer que nos dan las harinas y los azúcares refinados.

HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
Se va gestando con las horas	Llega de repente

Hay una sensación de vacío en el estómago (rugen las tripas)	Se antojan alimentos específicos
Aparece horas después de haber comido	No importan las horas
Desaparece cuando estás satisfecho o lleno	Tienes el deseo de comer aún más y sentir saciedad
Te lleva a comer para satisfacer una necesidad física	Te lleva a comer para satisfacer el antojo
No te hace sentir mal contigo mismo	Puede provocar sentimientos de culpabilidad o arrepentimiento

Adicción a la comida

Muchas personas recurren a la comida como píldora calmante, como si de un relajante muscular se tratara. Y el hambre emocional, que aparece solo en periodos específicos o tras una situación concreta, puede acabar desembocando en algo constante en el tiempo. A raíz de esto surgen las adicciones a la comida, que desde el punto de vista bioquímico actúan de una forma muy similar a la adicción al alcohol y a las drogas.²⁶ Esto quiere decir también que los alimentos no solamente nos dan un placer momentáneo al consumirlos, sino que con el tiempo se necesita más cantidad para tener el mismo efecto. Por eso no puedes quedarte con un trocito de queso, una galleta, una patata chip o un bombón, sino que necesitas comer dos o tres, o el paquete entero.

*El cuerpo físico y la mente están estrechamente relacionados.
Por eso no nos cuestionamos que el hecho de comer sea una
de las soluciones más rápidas para lidiar con las emociones.*

El hambre emocional y la adicción a la comida pueden parecer un círculo vicioso sin salida. Si no comemos aquello que se nos antoja, sentimos ansiedad. Si lo comemos, después nos sentimos mal o incluso culpables, y nos odiamos a nosotros mismos por

no habernos podido resistir, y esto crea otra ronda de emociones negativas que acaban provocando más antojos para poder calmar estas sensaciones.

Sin embargo, es posible romper este círculo vicioso, por muy difícil que parezca al principio. Evitar el hambre emocional requiere preparación y toma de consciencia, así que aquí comparto algunas reflexiones:

- **Reconoce cuándo aparece.** Al hambre real no le importa comerse una ensalada de espinacas o una hamburguesa, solo quiere que comas algo para llenar el estómago. El hambre emocional suele ser muy específica en lo que quiere comer, en el alimento que le apetece.
- **¿De verdad tienes sensación de hambre? Hazte esta pregunta antes de ir a buscar la comida que te reconforta o de ir a buscar más galletas de las que ya estabas comiendo.** Hazte ver que ya has cubierto lo que te pedía tu antojo y que ya no le vas a dar más, sino que te vas a distraer saliendo a dar un paseo, llamando a alguien o empezando una nueva actividad. Si tienes clarísimo lo que te gustaría comer en ese momento (más de esas galletas), no es hambre real, sino hambre emocional.
- **Ten cerca alternativas saludables antes de que te entre el ataque de antojo.** Lo llevarás mejor si lo tienes planeado. Así que te aconsejo tener siempre a tu alcance una cesta llena de frutas de temporada, o prepararte bolitas energéticas con frutos secos, dátil y cacao y guardarlas en el congelador para tenerlas listas en estos momentos de «urgencia».
- **Distrae tu atención.** Si estás en el trabajo y puedes, sal de tu despacho y vete a dar una vuelta durante diez minutos. Intenta salir a la calle o a un parque cercano para que te dé un poco el sol, o si estás más limitado, simplemente ve al baño, refréscate la cara y respira hondo. O distráete con algún vídeo o con una conversación con algún amigo. Ve a la sala de descanso o a la «cocina» de la oficina y prepárate un té. Si estás en casa, sal a pasear al perro o a tirar la basura, haz un parón y realiza algunos estiramientos o una breve clase de yoga, llama a un amigo o ponte a meditar un rato manteniendo una buena respiración.
- **Escribe.** Refleja en un diario qué es lo que estás sintiendo exactamente en ese momento que te provoca comer de esta manera. Será una forma de «desahogarte», de sacarlo de dentro de ti, y te permitirá tener constancia de qué

tipo de situaciones y emociones te provocan esta hambre. Al final de este libro encontrarás un diario de sensaciones que te será muy útil para este fin.

Cuando practicas el ayuno intermitente, el hambre emocional también puede derivar en el saber que «no puedes» y entonces «quieres». Saber que durante ciertas horas te conviene más no comer puede encender tu parte autosaboteadora, que te boicotea con pensamientos; por ejemplo, el placer que produce comerte un bombón de chocolate antes de acostarte, o un plato de pasta a la carbonara para cenar, o simplemente algo dulce, como fruta, pasadas las diez de la noche.

Pero cuando estás convencido de poner en práctica el ayuno intermitente y ves sus beneficios, tienes una razón que te da fuerza para no sentir esa hambre, hay un propósito más grande y de más peso asociado al hecho de no comer a ciertas horas. Tendrás tus motivos de salud, respetarás los procesos y biorritmos de tu cuerpo, y le dejarás espacio para purificarse y así sentirte más liviano y, en consecuencia, más despierto, claro de mente, conectado y enérgico. Todos estos motivos pueden ser suficientes para darte más fuerza de voluntad y no caer en las garras de esa emocionalidad que te «ordena» atacar el paquete de galletas.

Si sientes hambre, respira y analiza si se trata de hambre real o emocional. Hidrátate preparándote un buen té, al que puedes agregar canela para sentir ese sabor más dulcecito, y distráete. Saca tu mente de la comida y nutre con otras actividades, y, sobre todo, recuérdote el propósito por el que lo estás haciendo.

Qué tomar y qué evitar durante las horas de ayuno

En el marco del ayuno intermitente, esta es la cuestión que genera más interrogantes: ¿qué rompe el ayuno? Técnicamente, consumir calorías de cualquier tipo o en cualquier cantidad rompe el ayuno. Pero mientras que algunos científicos indican que uno debe tomar estrictamente agua y nada más durante las horas de ayuno para

mantener todos sus beneficios, otros dicen que se puede tomar café, té, aceite de coco (MCT) e incluso caldo de hueso. Entonces, ¿en qué quedamos?

Según el doctor Horne, especialista en ayuno intermitente, algunos mecanismos como la cetosis, que incrementa el efecto quemagrasa, se mantienen con el consumo de ciertos macronutrientes, pero otros como la autofagia pueden desactivarse fácilmente.²⁷ Cuando hablamos de opciones extremadamente bajas en calorías, la elección empieza a ponerse difícil...

Mi recomendación es procurar ser estricto con el consumo de cero calorías, pero, eso sí, mantener el cuerpo muy bien hidratado con agua filtrada y de calidad durante las horas de ayuno, ya que esto nos ayudará a evitar dolores de cabeza y facilitará la eliminación de residuos tóxicos del cuerpo. Pero veamos también algunas de las bebidas y los alimentos que más controversia y debate generan entre los expertos, ya que son opciones que tienen calorías (y técnicamente rompen el ayuno), pero mantienen algunos de sus beneficios.

Agua saborizada

Podemos prepararnos aguas saborizadas con unas gotitas de lima o limón, menta o albahaca fresca, canela, cardamomo, unas rodajas de pepino o una cucharada de vinagre de manzana, por ejemplo. Si hacemos ayunos de más de dieciséis horas, también es bueno agregarle un poco de sal de calidad, como la sal rosada del Himalaya, para reponer electrolitos.

Té y café

Las bebidas sin calorías, como el agua, o aquellas muy bajas en calorías, como las infusiones, el agua con unas gotitas de limón, el mate o el café negro, normalmente se permiten en los protocolos de ayuno.

Si el propósito es perder peso, tomar un café no lo va a frenar. Aunque es preferible tomarlo negro, sin agregarle bebida vegetal, un chorrillo no haría daño, pues algunos protocolos aceptan hasta cincuenta kilocalorías en ayuno. Además, parece que la cafeína incluso contribuye a suprimir el apetito, con lo cual podría llegar a ser de ayuda

para mantener tus horas de ayuno.²⁸ Pero hay que ir con cuidado: tomar mucho café para alargar y aguantar sin hambre las horas de ayuno puede ser muy contraproducente e incluso hacerte ganar peso, ya que en la ventana en la que se puede comer posiblemente devorarás cualquier cosa.

Ahora bien, si tu propósito es la longevidad, entonces no agregues al café la bebida vegetal. Mientras que un estado cetogénico sí se mantiene activo con el consumo mínimo de calorías (sobre todo si son de origen graso), la autofagia se inactiva.

Y con todo esto no pretendo promover el consumo de café, sino que solo comparto lo observado hasta la fecha en los estudios realizados. Para mí, el café puede ser una bebida muy «peligrosa», ya que lleva a desarrollar dependencia y puede convertirse en el punto de arranque o despertar por la mañana, o en un subidón de energía a lo largo del día. La cafeína, un básico entre las personas que practican el ayuno intermitente, eleva la ansiedad y el estrés si abusamos de ella. Considero que la energía debe proceder de otros alimentos y, aún mejor, venir de dentro. Lo más recomendable es cambiar el café por té verde, que contiene un poco de teína, así como también el aminoácido L-teanina, que tiene un efecto calmante.

Además, si estás ayunando para dejar descansar a tu sistema digestivo, debes saber que tomar café puede estimular las secreciones gástricas y frenar algunas de las propiedades sanadoras del ayuno. Es por eso que en estos casos no se recomienda el café, aunque sí se pueden tomar infusiones sin cafeína, a excepción de la infusión de menta.

Grasas saludables

Es posible que hayas escuchado que hay personas que practican el ayuno intermitente y se pasan gran parte de la mañana, hasta la hora del almuerzo, tomando café con aceite de coco, mantequilla ecológica o mantequilla clarificada (*ghee*); todos ellos contienen MTC, ácidos grasos de cadena media. Esto técnicamente rompe el ayuno, pero algunos expertos, como la doctora Miller, autora del bestseller *The Anti-Anxiety Diet*, consideran que así se mantienen ciertos beneficios del ayuno intermitente, como el estado de cetosis y la capacidad de seguir quemando grasa para obtener energía durante la mañana, un momento del día en que los niveles de insulina suelen estar

elevados debido al aumento de la hormona cortisol. Estas dos hormonas elevadas a la vez podrían incentivar el hambre y los antojos.

Esta práctica únicamente la recomendaría si tu propósito no es perder peso, sino lo contrario, no quieres perderlo, pero quieres seguir experimentando el resto de los beneficios del ayuno intermitente.

Caldo de hueso, caldo vegetal o sopa miso

Cuando hacemos ayunos de más de dieciséis horas, los niveles de electrolitos pueden empezar a menguar, y con ello derivar a una hipotensión o a sentirnos un poco flojos. Por eso puede ayudarnos tomar un caldo caliente y reconfortante.

Otro líquido que está de moda y es aceptado entre quienes practican ayuno intermitente es el caldo de hueso. Una vez más, desde el punto de vista técnico, este rompe el ayuno, pero dependiendo de tus objetivos, podría ser una opción si el consumo de carne o productos de origen animal está dentro de tu dieta.

Para quienes no consumimos carne, la opción puede ser tomar caldos vegetales o sopa miso; en el caso de los caldos vegetales, sobre todo es importante que no se hayan elaborado con verduras ricas en almidón, como la patata, el boniato, la calabaza, la remolacha o la zanahoria. Tampoco recomiendo abusar mucho de la sopa miso, aunque sea un puro caldo a base de soja fermentada, por su elevada cantidad de sal, pues contribuye a la deshidratación; son preferibles los caldos con una menor cantidad de sodio.

Zumos verdes

Los zumos verdes pueden entrar dentro de la franja de ayuno si están compuestos exclusivamente de vegetales; ahora bien, hay que ir con cuidado porque es muy fácil pasarse de calorías, pues los vegetales son una fuente de carbohidratos. Una opción buena y saludable sería un zumo bien colado, sin grumos y puro líquido, de apio, pepino y un cuarto de limón exprimido.

Edulcorantes

Son algo que, sin duda, debes evitar. Aunque técnicamente no tienen calorías, los edulcorantes artificiales con cero kilocalorías deben evitarse durante el ayuno (¡y siempre!). Aunque por su condición acalórica podrían tener cabida en el ayuno, su composición química es contraproducente para la salud general del cuerpo, pues pueden alterar la «armonía» del sistema digestivo y su microbiota, así como afectar al sistema neuronal, siendo partícipes de enfermedades degenerativas como el alzhéimer, el párkinson y la demencia. Además, pese a no contener calorías, podrían llegar a inducir al descontrol del apetito, pues que algo sea acalórico no quiere decir que no pueda incidir en algunos procesos metabólicos. El sabor dulce impacta en el receptor del péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1) de la lengua, lo cual provoca la liberación de insulina, y esto no es lo más ideal, ya que la insulina tiene un impacto negativo en el ayuno y puede provocar caídas de azúcar en la sangre. Y las bajadas de azúcar en sangre, como todos sabemos, pueden hacernos sentir miserables, muy incómodos, mareados y hambrientos.

En caso de necesitar un edulcorante para endulzar tu bebida usa estevia cien por cien natural durante las horas de ayuno, pero sin abusar de ella.

ALIMENTOS PERMITIDOS DURANTE LAS HORAS DE AYUNO	ALIMENTOS PROHIBIDOS
aguas saborizadas (limón, pepino, albahaca, orégano)	zumos de fruta
tés e infusiones	infusiones de menta
café solo	café con leche
mate	batidos verdes
zumos vegetales (≤ 50 kcal)	zumos vegetales (> 50 kcal)
sal de calidad	aceite de coco (si no quieres perder el estado de autofagia)
estevia (con moderación)	edulcorantes artificiales
canela	miel o siropes



¿Los suplementos alimentarios rompen el ayuno?

Aunque sigue haciendo falta investigar más sobre el tema, es muy poco probable que los suplementos afecten a los beneficios del ayuno, a excepción de que pueden frenar la autofagia. Aun así, es mejor tomar los suplementos durante las horas en las que se está ingiriendo comida. Además, muchos suplementos, especialmente las vitaminas liposolubles como A, D, E y K, se absorben mejor con la comida.

Si estás tomando medicación, es bueno que consultes con tu médico para ajustar las dosis y los horarios. Sobre todo en el caso de la diabetes, habrá que ajustar las horas y la cantidad de insulina que deberás inyectarte.

Romper el ayuno



CAPÍTULO 3

Aunque el ayuno intermitente no es propiamente una dieta, es importante enfatizar que deberíamos consumir alimentos saludables durante la franja horaria en la que comemos. No hay guías sobre qué comer y qué no cuando se hace ayuno intermitente, pero sí debes asegurarte de ingerir suficiente energía durante la ventana de comida. Mi recomendación es seguir una alimentación limpia (libre de procesados, azúcares y harinas refinadas), reducir el consumo de proteína animal y mantener un buen nivel de hidratación.

Cómo cortar el ayuno

Para seguir manteniendo los beneficios del ayuno es preferible no alterar los niveles de glucosa e insulina en sangre, evitando consumir productos procesados y refinados, así como frutas dulces. Es completamente contraproducente, e incluso peligroso para el equilibrio de la insulina y la glucosa en sangre, ayunar y atracarnos inmediatamente después con alimentos que todos sabemos que son inadecuados, como los alimentos procesados o los ricos en carbohidratos refinados, como el pan blanco o el azúcar; ingerir una comida rica en carbohidratos refinados resultará en un desagradable *shock* de glucosa. También debes controlar la ingesta de carbohidratos simples (edulcorantes naturales, zumos de fruta y frutas dulces) justo al romper el ayuno, ya que podría causar picos y caídas de glucosa en sangre.

En cambio, es muy bueno empezar el día con té o *lattes* con bebidas vegetales, o con batidos verdes con más cantidad de vegetales que de fruta. Incluso una sopa vegetal,

como es habitual entre los orientales, sería una excelente manera de cortar el ayuno. Elige siempre alimentos ricos en fibra, vegetales y cereales integrales, proteicos como las legumbres y, si lo consideras, huevos y pescado, así como grasas saludables como el aguacate, las aceitunas, los frutos secos y las semillas. Al final de este libro encontrarás cuarenta y cinco recetas deliciosas y sencillas que te ayudarán en tu propósito de mantener una alimentación saludable.

Mi recomendación es empezar a «des-ayunar» con alimentos ricos en agua y fibra, e ir incrementando poquito a poco la densidad calórica de lo que comas. Por ejemplo, empezar con una fruta ácida o de bajo contenido en azúcar, como los frutos del bosque, con un zumo verde cien por cien vegetal (sin zanahoria ni remolacha) o con una sopa de verduras. Hacia el mediodía se puede hacer ya una comida más densa con granos enteros (cereales integrales o legumbres), y hacia media tarde, hacer otra comida completa, pero más ligera que la del mediodía, rica en vegetales, en la que puede haber tubérculos, raíces, frutos secos, semillas y grasas saludables. Si se consume proteína animal, el mejor momento para ingerirla sería en la última comida del día, que debería ser temprano.

A veces hay personas que dicen sentirse «raras» antes de acostarse. Podría deberse a varias razones, pero si está relacionado con la alimentación, puede que se experimente una bajada de azúcar que alterará el sueño si se toma una cena rica en carbohidratos refinados (pasta, pizzas, etcétera). Será de ayuda evitar consumir carbohidratos refinados por la noche, y cambiarlos por alimentos más proteicos, así como optar por carbohidratos complejos (raíces y tubérculos). Además, incorporar un ritual relajante (por ejemplo, unos cinco minutos de respiraciones conscientes, unos estiramientos o yoga suave) y tomar también una infusión relajante (que contenga pasiflora o valeriana, por ejemplo) puede disipar o reducir la presencia de hormonas del estrés.

Las horas más adecuadas para comer

Los horarios de tu ventana de comida dependerán de muchos factores: tu horario laboral, tu vida social, tu rutina de ejercicio o simplemente qué le sienta mejor a tu cuerpo. Aun así, es cierto que los últimos estudios muestran que cuanto más temprano sea la franja horaria en la que se come, mejor. Entre otros, un estudio realizado en

2019 por la Universidad de Alabama (Estados Unidos) mostró mejores resultados entre los sujetos que realizaban su última comida a primera hora de la tarde (a las tres) que entre los que la hacían a las ocho de la tarde.²⁹

Los beneficios más destacables son un descenso de los niveles de glucosa e insulina en sangre, así como un comportamiento más idóneo del cortisol, la hormona del estrés, ya que presenta niveles más elevados por la mañana y más bajos por la noche, lo cual se traduce en una mejoría del ritmo circadiano. Sorprendentemente, hacer la última toma de comida temprano en el día incrementa la expresión del gen SIRT1 (asociado a la longevidad y a un envejecimiento saludable) y del gen LC3A (un biomarcador de autofagia, que, como ya hemos mencionado, es el proceso en el que las células eliminan lo que puede ser dañino y ya no les sirve).

Aunque esta franja horaria sería la más idónea, en realidad, lo más común entre quienes practicamos el ayuno intermitente es hacer la primera comida cerca del mediodía y terminar con una cena alrededor de las siete u ocho de la tarde. No sufras si el desayuno es tu comida favorita del día: no tienes por qué dejar de desayunar, sino simplemente retrasar el momento hasta media mañana o mediodía. Puedes tomarte tu batido verde y tus tostadas con aguacate a las doce del mediodía y hacer otra comida más densa a las tres o cuatro de la tarde, y tomar algo más ligero (o no, dependiendo de tu hambre) para cenar antes de las ocho de la tarde.

Cenar temprano también nos ayuda a conciliar mejor el sueño y a descansar mejor, pues nuestro cuerpo no estará haciendo la digestión mientras estamos en la cama, lo cual nos permitirá tener un sueño más reparador y despertar con más energía. Además, durante la noche se activa de forma natural el proceso depurativo del cuerpo, así que si nada más despertar desayunamos, y lo hacemos muy temprano, cortamos bruscamente este proceso. Por tanto, cuanto más alargamos estas horas de ayuno, más tiempo le damos al cuerpo para que se limpie de forma natural. Imagínate comer unas tostadas con embutido o queso, o un bol de muesli con frutos secos y yogur nada más despertar; en este caso cortamos el proceso de depuración sin previo aviso y de forma brusca, así que es bueno esperar un ratito o empezar por algo más liviano con que despertar el sistema digestivo.

El ayuno reverso

Mientras investigaba sobre los beneficios de comer más temprano, descubrí el concepto de la «dieta del ciclo solar» o el «ayuno reverso», que es un poco diferente del ayuno intermitente tradicional. En vez de cenar alrededor de las ocho de la tarde y no desayunar hasta entrado el mediodía, en este caso se empieza el ayuno más temprano, en torno a las cinco o seis de la tarde, y se ayuna durante unas doce o quince horas. En el mundo de la literatura científica se conoce como «alimentación temprana restringida en el tiempo». Este tipo de ayuno está presentando mejores resultados que cualquier otra modalidad y se ha convertido en una razón más para intentar mover la ventana de no ayuno, es decir, comer más temprano y cenar aún más temprano.

Los resultados de un estudio realizado en mujeres supervivientes de cáncer de mama muestran que empezar el ayuno temprano por la tarde era mejor que pasadas las ocho de la tarde. En el estudio se pidió a las mujeres que hicieran un ayuno de trece horas y se vio que con tan solo estas trece horas entre la última comida del día y el desayuno, perdían peso y se producía una reducción del 36 % en la recurrencia del cáncer, en comparación con quienes comían sin un horario marcado.³⁰

Si lo piensas bien, implementar este hábito es de lo más sencillo: cenas a las seis de la tarde y desayunas a las siete de la mañana. No hay restricción de alimentos ni se cuentan calorías.

El poder del ritmo circadiano

En el ayuno reverso se usa el poder del sol y el ritmo circadiano para determinar los horarios para comer y dormir. Muchos hemos oído hablar sobre los ritmos circadianos, pero lo que no sabemos es que cada una de nuestras células tiene un reloj para determinar cuándo deben estar encendidos o apagados nuestros genes. No todas las funciones del organismo pueden estar «encendidas» durante todo el día, así que cuando se va el sol, normalmente se apaga la función de la digestión y se activa la acción de reparar y restaurar el sistema digestivo.

Si cenas tarde, es probable que sientas una digestión lenta, una mayor producción de ácido y una mayor resistencia a la insulina. Esto lleva a ganar peso, a sufrir alteraciones gastrointestinales e incluso a una prediabetes. En cambio, por la mañana, poco después de salir el sol, los genes digestivos se vuelven a activar; por eso, desayunar y no cenar, o hacerlo muy temprano, es una opción para quienes desean mejorar su estado de salud.³¹

Tus horarios de descanso

Otro aspecto muy importante es ajustar tus horarios de comida y armonizarlos con tus horarios de sueño. Esto quiere decir que te acuestes entre las nueve y once de la noche y te despiertes entre las cinco y media y las ocho de la mañana. Pero ¿qué pasa si eres una persona nocturna? Es cierto que hay personas que se sienten más activas o creativas por la noche, pero lo cierto es que todos estamos regidos por el mismo sol. En lo que respecta a los horarios de comida y sueño, acercarnos y ajustarnos al ritmo circadiano contribuirá a nuestra calidad de descanso y el cuerpo lo agradecerá.

Bebe del sol

El otro factor importante de la dieta del ciclo solar es despertar cada mañana y tomar el sol entre dos y cinco minutos. Ya sea salir unos minutos descalzo a la terraza o al jardín para agradecer el día y ponerte una intención, o sacar a pasear al perro, o ir caminando al trabajo. Recibir este sol antes de las diez de la mañana a través de tus ojos manda una señal a tu núcleo supraquiasmático en el hipotálamo y reinicia tu cerebro. Y los beneficios de esto van más allá del sueño, pues favorecen una mejor regulación hormonal.

Vivir en armonía con tus ritmos circadianos es gratuito. Debería ser algo que se tomara más en consideración y fuera seriamente recomendado por los profesionales de la salud para mejorar la digestión, la inflamación y los ciclos hormonales.

Ir poquito a poco...

No te alteres ni te abrumes si nunca habías escuchado todo esto que lees o si te parece demasiado difícil. Si es la primera vez que pones en práctica el ayuno intermitente, te recomiendo que lo hagas poquito a poco. Empieza por dejar entre diez y doce horas de descanso digestivo e incrementa la ventana a medida que vayas sintiendo comodidad. Recuerda que te pasas ocho horas durmiendo y que puedes repartir el resto de horas dejando un espacio de descanso digestivo antes de acostarte y al levantarte. Si practicas unas doce horas de ayuno durante cinco días y te encuentras bien, no experimentas mareos ni bajadas de azúcar y tus niveles de energía siguen normales, entonces puedes ir escalando hasta llegar a las dieciséis horas. Es recomendable estar dos días de transición por cada hora que incrementes. El progreso dependerá de que tu cuerpo acepte bien los cambios que se están operando en él, así que sé paciente y recuerda que siempre puedes retroceder y reducir las horas de ayuno si no te sientes todo lo bien que deberías.

La primera vez es normal sentir un mareo leve al final de las horas de ayuno; por eso es bueno empezar con una ventana de entre diez y doce horas de ayuno como máximo. Si sientes mareos al final de las horas del ayuno durante más de cuatro días, mi recomendación es que recortes las horas de ayuno: estos mareos podrían estar provocados por las bajadas de azúcar o de presión arterial, así que adapta las horas de ayuno a lo que le siente bien a tu cuerpo. En cambio, si además te duele un poco la cabeza, podría tratarse de uno de los síntomas de que tu cuerpo está depurando toxinas y ajustándose a esta nueva práctica. En este caso te recomiendo encarecidamente tomar cúrcuma, aunque sea en cápsulas (una por la mañana y otra por la tarde si sigue el malestar), e infusiones de menta para despejar la mente. También puedes utilizar aceite esencial de menta como ambientador o ponerte unas gotitas en la sien o en la muñeca para ir oliendo.

Si no quieres comprometerte a ayunar todos los días, puedes optar por hacer un día entero de ayuno al mes. Expertos en ayunos y longevidad avalan que este método también activa de una forma efectiva la autofagia y la reparación de tejidos.³² Y si ya eres un experto en esto del ayuno intermitente diario y te sientes estancado, puedes agregar el día de ayuno al mes para seguir experimentando beneficios.

Estoy tomando medicación, ¿cómo lo combino con el ayuno intermitente?

Te recomiendo que lo consultes con tu médico de cabecera.

Hay muchos medicamentos que deben tomarse con un «colchón» en el estómago, así que haz coincidir su toma con tu primera comida. Hay otros medicamentos que precisamente deben tomarse en ayunas, así que tienes toda la mañana y horas para hacerlo.

Si las pautas de tu medicación, que debes tomar junto con la comida, no te permiten hacer más de diez horas seguidas de ayuno, consúltalo con tu médico para valorar si se podría reajustar o si, por ahora, la práctica del ayuno intermitente no es adecuada en tu caso.

¿El ayuno es compatible con la vida social?

¡Sin duda! El ayuno intermitente no es una dieta, ya que no tienes restricciones calóricas ni de ningún tipo de alimentos.

Además, puedes ajustar las horas de tu ventana de ayuno según te convenga. Mi recomendación es intentar cenar siempre lo más temprano posible y en la ventana de ayuno; si quedas con alguien para tomar algo, que sean bebidas acalóricas, como agua con limón, infusiones, té o incluso un café solo.

Ejercicio físico



CAPÍTULO 4

Sé que la idea de compaginar ayuno intermitente y deporte puede parecer un poco desalentadora, pues todos sabemos que cuando pasamos horas sin comer, es posible que nos sintamos débiles y muy hambrientos. Sin embargo, practicar ejercicio físico en ayunas tan solo requiere irse acostumbrando poquito a poco, y puede ayudarte a ver resultados más claros. De hecho, hay deportistas de élite, como fisicoculturistas, que siguen este protocolo para definir más su musculatura.

Según estudios recientes, hacer ejercicio antes de tomar la primera comida del día podría agregar más beneficios al ayuno intermitente, sobre todo en hombres. En estos sujetos se detectó que se quemaba el doble de grasa corporal, en comparación con quienes se ejercitaban después del desayuno. Los mejores resultados no se detectaron en cuanto a la pérdida de peso, ya que en ambos grupos fue igual, sino en la regulación de los niveles de insulina en sangre, un aspecto crucial en la prevención de la diabetes y las complicaciones cardiovasculares.³³

Si te sientes bien realizando actividad física con el estómago vacío, ¡mejor! Pero ojo, porque si te sientes mal, te encuentras débil o tienes un ligero dolor de cabeza, es que debes reajustar tu práctica de ayuno intermitente o de ejercicios. Ten cuidado, porque si se agotan las reservas de glucógeno (las reservas de energía), el cuerpo utilizará tu propia proteína como fuente de energía, con lo cual perderás musculatura además de grasa, que es lo contrario a lo que mucha gente busca.

Si no estás acostumbrado, puede que experimentes algún tipo de hipoglucemia (es decir, que te sientas mareado o con un poco de sudor frío), así que los primeros días que lo pruebes no practiques un deporte de alta intensidad, sino que sea más suave.

Haz yoga o una caminata rápida, por ejemplo. Recuerda que lo más importante en todo lo relacionado con el ayuno es escuchar a tu cuerpo y no ponerte en situaciones límite.

Algunos deportes o entrenamientos pueden desgastar más que otros, y estos requieren combustible justo al terminar o una mayor cantidad de carbohidratos en la primera ingesta del día. Reponer la cantidad de carbohidratos y proteínas en tu organismo, especialmente después de hacer un ejercicio intenso, es esencial para ayudar a que los músculos se desarrollen y crezcan, así como para evitar lesiones.

A continuación comparto algunas recomendaciones y prácticas más detalladas. Según tu preferencia en cuanto a ejercicio físico y deporte, así como según la hora del día en la que lo practiques, deberás ajustar el ayuno según los nutrientes que necesita tu cuerpo.

Ejercicios de cardio o de alta intensidad

Cuando se hace correctamente, el cardio en ayunas puede ser una gran adición a tu rutina de ejercicios. Y dependiendo de qué tipo de ejercicio hagas, puede que necesites prepararte una comida o no justo después. Por ejemplo, si se trata de un entrenamiento con intervalos de alta intensidad (HIIT) donde también hay ejercicios de resistencia y fuerza, es bueno hacerlo justo antes de romper el ayuno, mientras que si se trata de un ejercicio cardiovascular pero más estable (como salir a correr por la mañana), se puede dejar pasar más tiempo hasta comer el primer alimento del día, eso sí, manteniendo siempre un alto nivel de hidratación. Aun así, si te sientes débil, prepara tu desayuno justo al terminar.

Tu cuerpo puede tardar un tiempo en acostumbrarse a esta práctica, así que sé paciente contigo mismo y entrena para que se vaya adaptando poco a poco. Es bueno ir incrementando la intensidad del ejercicio paulatinamente.

Ejercicios de fuerza y resistencia

Para generar masa muscular es importante alimentar tu cuerpo con proteínas y carbohidratos complejos, ya sea antes o justo después del ejercicio físico. Es decir, haremos ejercicio justo antes de romper el ayuno o durante la ventana de horas en las que se está comiendo, nunca al final del día, cuando ya se deja de comer.

Sin embargo, una vez más, todo se resume en cómo te sientes. Si te ves completamente desgastado, sin energía, y no puedes entrenar al máximo, es que algo va mal. En este caso debes plantearte comer aunque sea un pequeño tentempié, o bien tratar de mover el entrenamiento más hacia la tarde.

Yoga o ejercicios de baja intensidad

Si tienes uno de esos días en los que te sientes con la energía más baja, estás aún en periodo de adaptación o simplemente te apetece una actividad de menor intensidad, es conveniente realizar ejercicios de baja intensidad, ya sea en ayunas o durante tu ventana de horas de comida. Ejercicios como pilates, yoga, barre, taichí, chi kung, estiramientos o reeducación postural son siempre ideales durante la ventana de ayuno.

Combina tu actividad física

Es bueno para el cuerpo mezclar diferentes tipos de ejercicios y combinar actividades de cardio con resistencia y estiramientos, de manera que ganes musculatura a la vez que quemes grasa y des espacio al descanso. Además, esto también puede darte más flexibilidad de horarios. Por ejemplo, los días que entrenes por la mañana enfócate en el cardio y los días que vayas al gimnasio por la tarde haz ejercicios de fuerza o resistencia; estas serán tus mejores opciones.

Recuerda que deberás experimentar un poco hasta encontrar lo que te funcione. Puede que un conocido esté teniendo muy buenos resultados comiendo en una ventana de doce de mediodía a ocho de la noche, pero eso no tiene por qué funcionar. Por ejemplo, si te encanta salir a correr muy temprano por la mañana y sobre las nueve de

la mañana tu cuerpo te pide nutrientes, puedes tomar un batido para después del entrenamiento y terminar tu ventana de comida entre las cinco y las siete de la tarde (según el tiempo de ayuno que decidas aplicar).

No tengas miedo de experimentar con diferentes rutinas de entrenamiento y ver qué es sostenible para ti, y confía siempre en que tu cuerpo sabrá decirte lo que puede aguantar o no.

Testimonios



CAPÍTULO 5

En este capítulo del libro quiero compartir los testimonios de personas reales que, como tú, están poniendo en práctica el ayuno intermitente o que en algún momento, como tú también, se cuestionaron si llevarlo a cabo o no. Deseo que sus experiencias te sirvan, que te identifiques con alguna de estas personas y que te sigan dando ideas.

Fuensanta Martínez

Descubrí el ayuno intermitente a través de Carla y ¡me di cuenta de que lleva haciéndolo toda la vida sin saberlo! Me despierto siempre con cero ganas de comer, no me «funciona» el sistema digestivo hasta pasadas tres o cuatro horas desde que me despierto.

Normalmente me salen de forma natural unas catorce horas de ayuno. Termino de cenar sobre las nueve de la noche y desayuno alrededor de las once de la mañana. Tengo digestiones muy sensibles, pero cuando practico el ayuno intermitente, me siento muy ligera, sin ninguna pesadez ni molestias.

Siempre he sido muy delgadita, y como todo el mundo me hacía comentarios al respecto, inconscientemente comía mucho más de lo que mi cuerpo me pedía para buscar la validación externa. Recuerdo que, de pequeña, mi madre me preparaba de todo para desayunar, con toda su buena intención, porque, claro, decían que el desayuno era la comida más importante del día... Y tuve un montón de problemas con digestiones horribles, síndrome de colon irritable y demás. Ahora me escucho, y si no hay hambre, nouerzo. Me encuentro genial, más activa y enfocada.

Alberto Roig

Durante toda mi vida he sufrido insomnio. Soy muy nervioso, hiperactivo, y me cuesta horrores conciliar el sueño. Cuando ayuno, que es también cuando más medito y practico yoga, descanso mejor. Me encanta sentirme ligero; odio la sensación de cuando te pegas una comilona y parece que vayas a reventar. Mucha gente dice que no puede dormir con el estómago vacío, pero a mí me pasa lo contrario. Cuanto menos alimento tengo por la noche, mejor descanso.

Cuando practico el ayuno intermitente, normalmente dejo de comer desde las seis de la tarde hasta las siete u ocho de la mañana; solo bebo agua. Es cierto que los primeros días cuesta un poco, pero mi cuerpo se adapta enseguida y luego estoy perfectamente, sin sensación de hambre. No tengo ningún truco, solo espero a que se pase y punto. En cuanto dejo de pensar en que tengo hambre, la mente se desvía a otra cosa y de verdad que me siento mucho mejor. Incluso hay veces que hasta siento más energía ingiriendo menos alimentos.

Lina Muriel

Hace unos trece años que empecé a practicar el ayuno intermitente; fue también cuando inicié mi práctica de yoga y empecé a escuchar más a mi cuerpo y a ser más consciente de la alimentación. En este camino de crecimiento espiritual y personal me he dado cuenta de que el cuerpo es un templo y de que nos sirve de vehículo para cumplir nuestro propósito. Por eso debemos tratarlo con amor y escucharlo a él en lugar de a la sociedad y a la publicidad, que nos invitan a consumir por consumir, alejándonos de sentir. Al hacer un ayuno intermitente, nos estamos dando prioridad y atendiendo al templo de nuestra alma para que continúe bien y nos siga apoyando en nuestro camino. Al despertar, el hambre desaparece y el ayuno se vuelve un ritual, una medicina y otro tipo de nutrición para el cuerpo.

Mi ventana de ayuno es de doce horas entre la cena y el desayuno, para que mi cuerpo se recupere por la noche y digiera alimentos, emociones, pensamientos y vivencias del

día. Siento que mi cuerpo descansa, se purifica, se nutre... y se prepara para volver a recibir alimentos que acoge con amor.

Roser Ollé

Cuando pongo en práctica el ayuno intermitente, suelo sostenerlo unas quince horas. Ceno sobre las siete de la tarde y dejo descansar a mi sistema digestivo durante toda la noche, hasta las diez o diez y media de la mañana siguiente, cuando suelo desayunar un batido vegetal con verdura, algo de fruta, jengibre, huasaí y un par de dátiles. Esto me da la energía suficiente para llegar a la comida y me siento perfectamente. Al despertar suelo prepararme un té; mi favorito es el Indian Passion by Carla Zaplana, de TeGust. Los días que hago ayuno intermitente siento que me deshinchó, sobre todo de la barriga, no tengo gases y me siento más ligera. Además, dentro de las horas de ayuno siento los olores con mucha más intensidad, como si mi olfato estuviera más activo.

Javier Hidalgo

Comencé a practicar el ayuno intermitente a inicios del año 2020. Al principio empecé haciendo solo un día de ayuno intermitente semanal y poco a poco fui aumentando los días por semana, ya que mi cuerpo me lo pedía. Actualmente practico el ayuno intermitente todos los días de manera totalmente natural. Acostumbro a cenar pronto, sobre las ocho u ocho y media de la tarde y al día siguiente desayuno tarde. Si algún día no lo practico, que puede pasar en fin de semana, me doy ese permiso y lo disfruto.

Acostumbro a escuchar a mi cuerpo para ver qué es lo que necesito ese día. Lo primero que tomo al despertar es un vaso de agua tibia y, por norma general, le añado un poco de zumo de limón y, a veces, un trocito de jengibre. Y al cabo de un rato, después de haber hecho mi meditación, como algo de fruta o me hago un zumo o un batido de frutas o verduras. Cuando empiezo a sentir más hambre, entonces ya hago mi desayuno completo. Suelo prepararme una tostada de pan de trigo sarraceno con

aguacate, brotes y semillas, o mantequilla de frutos secos con plátano, manzana o granola casera con leche vegetal y fruta, o lo que me apetezca ese día.

El mayor beneficio es haber aprendido a escucharme y a comer cuando realmente tengo hambre. He perdido algo de peso, aunque a la par que inicié los ayunos intermitentes dejé de consumir lácteos (actualmente llevo una alimentación *plant-based* ovovegetariana) y aumenté mis rutinas de yoga, lo cual también ha podido influir en la pérdida de peso. Acostumbro a levantarme con energía, a pesar de llevar bastantes horas sin comer, y siento que ha aumentado mi claridad mental, sobre todo por las mañanas, y me ayuda a la hora de meditar. Mis digestiones no son pesadas y voy con regularidad y más a menudo al lavabo.

Lorena Romero

Hace años salía a correr en ayunas una vez por semana para mejorar mi rendimiento. Posteriormente, cuando me mudé al extranjero hace unos cinco años, empecé a practicar el ayuno intermitente «inconscientemente», dado que, en los países nórdicos se acostumbra a cenar a las seis o a las siete de la tarde, y no suelo desayunar hasta las siete o las ocho de la mañana del día siguiente. Desde hace cuestión de un año lo practico conscientemente a diario, dejando unas doce horas de descanso entre la cena y el desayuno. Desde entonces tengo digestiones mucho más ligeras, un sueño mucho más profundo, un mejor descanso, y más energía por la mañana y a lo largo del día.

Si siento hambre, lo primero que hago es beber agua, para no confundir el hambre con la sed. Intento tener rutinas o cosas que hacer después de cenar para no «apalancarme» a ver la tele, y así evito pensar en el hambre. Si estoy distraída, ¡ni me acuerdo! Lo que me llevó a empezar con el ayuno intermitente fue la menopausia, ya que a partir de entonces aparecieron en mi vida el estreñimiento, junto al hinchazón de barriga y los típicos sofocos. Empecé progresivamente hace dos años, día sí, día no; ayuné entre doce y catorce horas los primeros meses y ahora lo practico a diario entre catorce y dieciséis horas; alguna vez he llegado a ayunar hasta veinticuatro horas. Los beneficios que he notado son que me ha regulado, ya no tengo hinchazón de barriga y los sofocos casi han desaparecido. Mi rutina diaria ya era levantarme a las seis para mi *sadhana* y he notado que hago mi práctica con más energía. Descanso mejor por la

noche y mis dolores articulares prácticamente han desaparecido. También he adelgazado algún kilogramo; no es que me hiciera falta, pero percibo que me sienta mejor porque me noto más ligera y deshinchada.

Para cortar el ayuno suelo tomar primero agua calentita con medio limón exprimido y, al rato, un zumo o batido verde. Mi alimentación es vegetariana y como bastante crudo.

Anna Martín

Llevo un año practicando el ayuno intermitente y me siento más ligera y con mucha más energía. Desde que practico el ayuno intermitente no me he resfriado y, aunque no sea lo más importante, no me encuentro mal si tengo hambre.

Por lo general, hago un mínimo de catorce horas de ayuno y un máximo de dieciséis, aunque siempre hay excepciones. Lo primero que tomo después del ayuno es un batido verde; la mayoría de los días suelo ponerle un plátano, medio pepino, perejil, *psyllium*, semillas (lino o sésamo, según mi ciclo menstrual), moringa, arándanos y aceite de coco. El fin de semana me hago unas tortitas a las que pongo un huevo, medio plátano, harina de avena, harina de arroz, leche de almendras y aceite de coco.

Es curioso como antes no era capaz de estar más de dos horas sin comer y me levantaba con mucha hambre. Ahora soy capaz de pasar horas sin comer sin problema; todo lo contrario, me encuentro mejor y con mucha más energía que si comiera. Muchas mañanas me voy al huerto y trabajo como una campeona de ocho a once o doce de la mañana... Hace dos años, si hubiera salido sin comer nada, me habría desmayado de camino al huerto.

José García

La primera vez que oí hablar del ayuno intermitente fue en un congreso de alimentación consciente hace aproximadamente un año, y lo practico desde entonces. Lo que ha cambiado desde que supe de él es la forma de hacerlo. Alterno varios tipos de ayunos,

dependiendo de mi estado de ánimo y mi digestión. Normalmente hago un ayuno de doce horas entre cena y desayuno; sin embargo, cuando tengo una digestión pesada, alargo el ayuno entre catorce y dieciséis horas.

En el plano físico he experimentado más energía por las mañanas; de hecho, antes de tomar los batidos o la leche comía mucho más denso y me sentía sin ganas de nada, como si mi energía se fuera con el desayuno. En el plano mental, el ayuno me da una mayor claridad y enfoque; si quiero concentrarme en un proyecto o en algo en concreto, la mejor hora es antes de comer. En el plano emocional me ocurre un poco lo mismo; por eso utilizo las primeras horas de la mañana para el trabajo interior y de autoconocimiento.

Es muy común confundir el hambre con la sed; por eso, si noto que me entra hambre, pruebo a beber un vaso de agua y esperar unos diez minutos. Normalmente, esa sensación llega a las doce o trece horas de ayuno y suele ser sed, pero cuando siento que tengo hambre de verdad, termino el ayuno. Y al día siguiente pruebo de nuevo con las horas de ayuno que me haya propuesto.

Elisabet Grau

Yo hago trece o catorce horas los fines de semana, o cuando estoy con la familia y me resulta más complicado armonizar horarios, y dieciséis entre semana. Sin obsesionarme. Si un día el cuerpo me lo pide, como antes. A veces también lo practico un poco disimuladamente con mis hijas, de cinco y nueve años: si se levantan por la mañana para ir al colegio y no tienen hambre, salen de casa en ayunas y desayunan en el cole a las once, con lo que harían catorce o quince horas de ayuno. Les sale de forma natural; simplemente no las obligo a comer si no tienen necesidad. Y yo he vuelto a pesar lo que pesaba antes de tener a las niñas, he recuperado mi cuerpo y me siento ligera y bien.

Lo que más he notado con esta práctica es que me he deshinchado mucho, tengo más control sobre el apetito, escucho a mi cuerpo y sé si tengo hambre o simplemente como porque toca.

Conclusiones



Aunque es cierto que aún faltan más estudios al respecto, las investigaciones actuales sobre el tema y las afirmaciones de muchos expertos de la salud que lo estudian e incluso lo practican son lo suficientemente fuertes como para sugerir que esta «nueva moda» aporta beneficios para la salud y que ha llegado para quedarse.

Aun así, voy a enfatizar de nuevo la importancia de que SIEMPRE hay que saber escuchar al cuerpo cuando se realizan cambios de alimentación. Esta práctica nos aporta muchos beneficios, aunque si elegimos un plan demasiado intenso para nuestro cuerpo, podemos poner nuestra salud en riesgo.

Si quieres probarlo, empieza poquito a poco, condensando tu ventana de horas en la que sí comes, y cena más pronto. Pero lo más importante de todo esto es seguir unos patrones de alimentación saludables. Siguiendo la estructuración de las comidas según la filosofía «come limpio» ya estamos haciendo una leve versión de ayuno intermitente. En ella mantenemos de forma natural una franja horaria en la que tomamos alimentos ligeros, empezando con el agua con limón, zumos o batidos verdes, o alguna fruta más ácida a primera hora de la mañana, seguido de comidas más densas a media mañana y en el almuerzo. Los platos deberían basarse en su mayor parte en ingredientes de origen vegetal y ricos en fibra que nos permitan seguir depurando el organismo, y deberíamos eliminar a su vez harinas y azúcares refinados, así como los lácteos y otros alimentos difíciles de digerir.

No soy para nada partidaria de utilizar el ayuno intermitente como método de compensación, pero sí defiende los ayunos o descansos digestivos bien planificados con zumos, batidos o sopas de verduras para depurar el cuerpo de forma periódica y resetear así el organismo.

Puedes sentirte bien disfrutando de la comida y de la vida sin tener que poner tu cuerpo en situaciones estresantes, si eso es lo que el ayuno intermitente causa en ti. Para mí, el bienestar tiene varios pilares: uno es sin duda la alimentación, pero también debemos cuidar nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra espiritualidad, y antes de tomar cualquier decisión debemos valorar si será acertada para mantener una buena salud.

Deseo que este libro te haya ayudado a resolver dudas y te haya dado pautas, y que sepas tomar la decisión de si probarlo o no, y, en caso positivo, cómo. Recuerda que todo está en tus manos y listo para que experimentes; esto te llevará, sin duda, a conocer una parte más de ti. Y recuerda que el ayuno intermitente no es la panacea, sino que es simplemente otra práctica que cabe tener en cuenta en tu arsenal de rutinas saludables.

Recetas para la ventana de comida



El ayuno intermitente se puede practicar en cualquier tipo de dieta, tal como te he comentado a lo largo del libro, pero no comer carne ni pescado es una postura personal. Te animo a seguir reduciendo el consumo de alimentos de origen animal con estas recetas fáciles y deliciosas que, además, te proporcionan los nutrientes que necesita tu cuerpo.

Bebidas



Zumo verde

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

2 ramas de apio
½ pepino
1 puñado de espinacas
1 trocito de jengibre
½ manzana verde

1. Limpia las verduras y pela el pepino y la manzana si no son ecológicos.
2. Córtalo todo a trocitos, que quepan por el agujero del extractor.
3. Enciende el extractor de zumos e introduce los ingredientes poquito a poco hasta obtener el zumo.

Batido verde detox

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1½ taza o 350 ml de agua de coco

1 taza o 40 g de kale sin tallo

½ pepino

1 manzana Granny

½ cucharada de semillas de lino o linaza molida

½ cucharada de semillas de chía

En una batidora, agrega todos los ingredientes y bate hasta que quede todo muy bien incorporado.

Batido berry antiox

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

- 3 ramas de apio
- 3 hojas de kale
- 1 kiwi
- 5 fresas
- 1 vaso de agua de coco

En una batidora, agrega todos los ingredientes y bate hasta que quede todo muy bien incorporado.

Cúrcuma latte

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1 taza o 250 ml de leche vegetal
½ cucharadita de canela en polvo
1 pizca de pimienta negra
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de sirope de arce (opcional)

1. Calienta la leche vegetal en un cazo y retírala antes de llegar al punto de ebullición.
2. Agrégale el resto de los ingredientes y remueve para que quede todo bien mezclado. Para que quede espumado, en vez de removerlo a mano, puedes mezclarlos con una batidora o un batidor para capuchinos.

Matcha latte

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

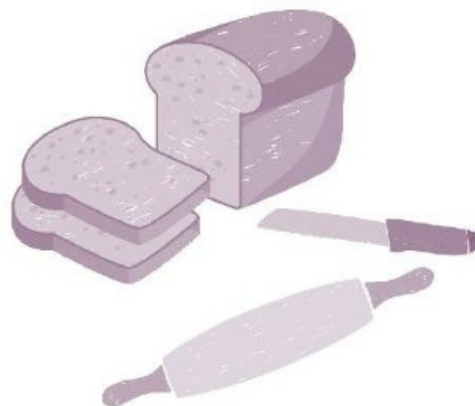
- ¼ de taza o 65 ml de agua caliente
- 1 cucharadita de té matcha en polvo
- 1 taza o 250 ml de leche vegetal
- 1 cucharadita de sirope de arce (opcional)
- 1 pizca de canela molida (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Calienta el agua y la leche en cazos separados.
2. Vierte el agua caliente en un bol pequeño y agrégale el té matcha, la canela y el sirope. Mezcla bien con unas varillas o un tenedor (o una batidora de bambú especial para té matcha si la tienes) para que se disuelvan todos los grumitos.
3. Vierte la leche en una taza y agrégale la mezcla de té matcha. Remueve y sirve.



Para acompañar
.....



Pan de chía y quinua

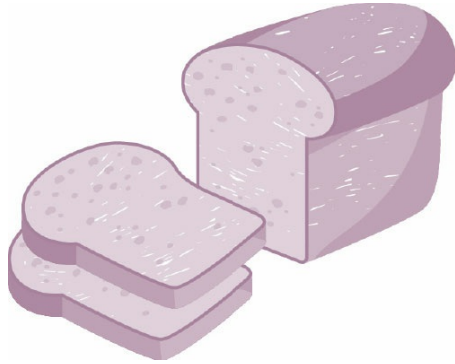
INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

$\frac{3}{4}$ de taza o 178 ml de agua
 $\frac{1}{2}$ taza o 100 g de semillas de chía
 $1\frac{3}{4}$ tazas o 350 g de quinua (remojada durante 30 minutos)
 $\frac{1}{4}$ de taza o 60 ml de aceite de oliva virgen
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato sódico
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
3 cucharadas de zumo de limón
 $\frac{1}{2}$ taza o 75 g de harina de trigo sarraceno
pipas de girasol para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Mezcla las semillas de chía con un cuarto de taza de agua y deja reposar durante 10 minutos.
2. Vierte todos los ingredientes en un procesador de alimentos, a excepción de la harina de trigo sarraceno y las pipas. Tritura o mezcla durante 4 minutos.
3. Añade la media taza de harina de trigo sarraceno y vuelve a mezclar durante 3 minutos más.
4. Haz una bola con la masa y déjala reposar durante 4 horas cubierta con un trapo y a temperatura ambiente para que se airee y fermente.
5. Pasado este tiempo, precalienta el horno a 180 grados.
6. Vierte la masa en un molde de horno y decora con las pipas.

7. Hornea durante unos 65 o 75 minutos. Pasados 60 minutos, haz la prueba del pincho cada 5 minutos para ir comprobando que el pan se va cociendo por dentro. Cuando el cuchillo o pincho (sea lo que sea que uses) no quede húmedo al retirarlo, el pan estará listo.



Desayuno

.....



Tostadas de crema de almendras con fruta

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 4 rebanadas de pan de chía y quinua, o pan integral libre de gluten
- 4 cucharadas de crema de almendras casera o comprada (que contenga solo almendras)
- 200 g de fresas laminadas (opción: usar arándanos o moras)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de corazones de semillas de cáñamo

PREPARACIÓN:

1. En una sartén, asa un poco las rebanadas de pan para que queden un poco calientes y tostadas. Puedes hacerlo en una tostadora si lo prefieres.
2. Unta la crema de almendras en el pan de chía y quinua.
3. Coloca las fresas laminadas encima de las rebanadas de pan.
4. Esparce las semillas de chía y cáñamo sobre la tostada.



Pudín de chía dorado

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- ½ taza de semillas de chía
- 2 tazas de leche de almendra o cualquier otra leche vegetal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de sirope o jarabe de arce
- 1 cucharadita de *pumpkin spice* (si encuentras), o bien ½ cucharadita de canela en polvo y ¼ de cucharadita de clavo molido
- 4 cucharadas de bayas de goji

PREPARACIÓN:

1. Mezcla la leche vegetal con las especias y el sirope de arce.
2. En un recipiente, combina las semillas de chía con la leche vegetal especiada y deja reposar durante 6 horas o toda la noche en el refrigerador.
3. Cuando tenga consistencia de pudín, sirve con las bayas de goji encima.

Almuerzo

.....



Ensalada tipo César con lentejas

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

¾ de taza o 150 g de lentejas crudas, o 1½ taza o 300 g de lentejas cocidas
1 ramo de lechuga orejona
1 taza o 40 g de brotes de alfalfa
1 taza o 40 g de acelgas, picadas
250 g de tofu orgánico suave
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharadas de levadura nutricional

PREPARACIÓN:

1. Deja las lentejas en remojo al menos 12 horas. Tira el agua y cuécelas alrededor de una hora o hasta que queden bien blandas.
2. Para preparar el aderezo, coloca en un procesador de alimentos el aceite de oliva, el tofu, el zumo de limón, la mostaza y la levadura nutricional. Mezcla muy bien.
3. En un plato, coloca las hojas de la lechuga orejona por separado y pon encima las lentejas, los brotes de alfalfa y las acelgas.
4. Aderézalo todo y disfruta.



Bol Caprese de quinua

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1½ taza o 300 g de quinua cruda, o 3 tazas o 600 g de quinua cocida
2 tomates, picados en trozos grandes
1 taza o 40 g de hojas de albahaca fresca, picada
2 tazas u 80 g de lechugas mixtas
¼ de taza o 65 g de almendras, a trozos
2 cucharadas de vinagre balsámico sin endulzante
2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Enjuaga muy bien la quinua y luego déjala cocer en 1,5 tazas de agua durante unos 25 minutos.
2. Si no lo has hecho, pica los tomates y la albahaca.
3. Combina todos los vegetales en un recipiente junto con la quinua y las almendras.
4. Adereza con el vinagre balsámico y el aceite de oliva.

Ensalada de patata, aguacate y gambas

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 150 g de patata (peladas y cortadas a taquitos)
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 150 g de gambas peladas
- 1 diente de ajo pequeño triturado
- 1 cebolleta, a tiras (juliana)
- 1 aguacate, a dados
- 1 puñado de brotes de alfalfa
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de especias cajún (mezcla de paprika, pimienta blanca, pimienta negra, ajo en polvo, cebolla en polvo, tomillo seco, orégano molido, cayena molida y sal)

PREPARACIÓN:

1. Cuece las patatas en una cazuela con agua y un poquito de sal durante 10-15 minutos o hasta que queden blandas.
2. Calienta el aceite en un wok y añade las gambas, el ajo, la cebolleta y las especias cajún y saltea durante 3 minutos o hasta que las gambas estén hechas.
3. Agrégale las patatas y remueve un par de minutos más.
4. Sirve en un plato y decora con el aguacate y los brotes de alfalfa.

Quinua con rábanos y lechuga

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

$\frac{3}{4}$ de taza o 150 g de quinua roja cruda, o $1\frac{1}{2}$ taza o 300 g de quinua roja cocida
2 cucharadas de crema de almendras (que contenga solo almendras)
2 tazas u 80 g de lechugas mixtas, cortadas
2 rábanos, picados finos
2 cucharadas de vinagre de manzana

PREPARACIÓN:

1. Enjuaga muy bien la quinua y luego déjala cocer en 2 tazas de agua durante unos 20 minutos o hasta que el agua se consuma.
2. Pica los vegetales en caso de que no lo hayas hecho ya.
3. Mezcla la quinua con las lechugas y los rábanos.
4. Para el aderezo mezcla bien la crema de almendras con el vinagre de manzana.
5. Adereza y sirve.



Sushi de vegetales frescos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

4 hojas de alga nori (como las de sushi)
½ taza o 100 g de lentejas crudas, o 1 taza o 200 g de lentejas cocidas
½ pepino, a tiras (juliana)
½ remolacha/betabel o jícama, a tiras (juliana)
1 taza o 40 g de brotes de brócoli o alfalfa
½ taza o 75 g de aceitunas negras sin hueso, laminadas
3 cucharadas de salsa tamari
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de semillas de sésamo o ajonjolí

PREPARACIÓN:

1. Deja las lentejas en remojo al menos 12 horas. Tira el agua y cuécelas alrededor de una hora o hasta que queden bien blandas. O bien usa lentejas ya precocinadas.
2. Rellena las hojas de alga nori con los vegetales crudos y las lentejas. A continuación, enrolla las hojas con el relleno dentro. Puedes usar un poco de agua a modo de «pegamento».
3. Adereza combinando la salsa tamari con el zumo de limón y las semillas de sésamo o ajonjolí.

Quinua con espárragos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

¾ de taza o 150 g de quinua cruda, o 1½ taza o 300 g de quinua cocida
10 espárragos, picados
20 g de cilantro fresco, picado fino
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de salsa tamari
1 cucharada de zumo de naranja
Pimienta blanca o negra molida al gusto

PREPARACIÓN:

1. Enjuaga muy bien la quinua y luego déjala cocer en 1,5 tazas de agua durante 25 minutos aproximadamente.
2. En una sartén, asa los espárragos picados con el cilantro, el ajo en polvo, la salsa tamari y el zumo de naranja durante 10 minutos mientras remueves bien.
3. Combina la quinua con los espárragos y sazona al gusto con la pimienta.



Arroz con cacahuetes

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 taza o 200 g de arroz integral crudo, o 2 tazas o 400 g de arroz integral cocido
- ½ taza o 100 g de cacahuetes, pelados y sin sal
- 1 tomate, a dados
- 1 taza o 40 g de acelgas, picadas
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de jarabe de arce o de agave (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lava bien el arroz y déjalo cocer en aproximadamente 10 tazas de agua hirviendo durante 35-45 minutos a fuego medio hasta que se ablande. Escurre el agua.
2. Mezcla el arroz cocido con los cacahuetes, el tomate y las acelgas.
3. Para el aderezo combina el vinagre con el jarabe de agave.
4. Adereza el plato y sirve.



Berenjenas rellenas de lentejas

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1½ taza o 300 g de lentejas crudas, o 3 tazas o 600 g de lentejas cocidas
1 diente de ajo, picado fino
1 *bok choy* o puerro, cortado
2 tomates triturados
1 berenjena grande, partida por la mitad
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de cebolla en polvo
1-2 cucharadas de sal de mar (solo para remojar las berenjenas)

PREPARACIÓN:

1. Lava bien las lentejas y déjalas cocer en aproximadamente 10 tazas de agua hirviendo durante 35-45 minutos a fuego medio, hasta que se ablanden. Escurre el agua.
2. Deja las mitades de berenjena en remojo en agua con sal de mar durante 20 minutos. Luego retira las berenjenas y colócalas en una bandeja para horno. Agrega el aceite de oliva por encima y mételas en el horno a 180 °C durante 10 minutos. No apagues el horno.
3. Por otro lado, mezcla las lentejas, el ajo, el *bok choy* o puerro, la cebolla en polvo y los tomates en una batidora hasta que quede un puré.
4. Vacía las berenjenas, combina la pulpa que salga junto con el puré de lentejas y vuelve a rellenar las mitades de berenjena.
5. Vuelve a meter en el horno 10 minutos más y sirve.

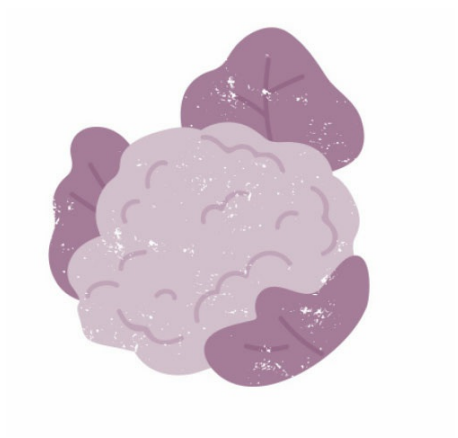
Garbanzos con coliflor

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1½ taza o 300 g de garbanzos crudos, o 3 tazas o 600 g de garbanzos cocidos
¼ de cabeza de coliflor, picada fina
1 pepino, a dados
½ cebolla morada, picada fina
3 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de sirope o jarabe de arce
¼ de cucharadita de pimienta de cayena
½ cucharadita de cúrcuma

PREPARACIÓN:

1. Para cocer los garbanzos, déjalos en remojo durante 12 horas (si los dejas en remojo más horas, solo asegúrate de cambiar el agua cada 12 horas). Después cuela esa agua. Cuécelos en 3 tazas de agua durante una hora aproximadamente. Cuando estén blandos, cuela el agua de cocción.
2. Pica los vegetales si aún no lo has hecho.
3. Combina los garbanzos junto con la coliflor, el pepino y la cebolla.
4. Para el aderezo mezcla el zumo de limón, el sirope de arce, la pimienta de cayena y la cúrcuma.
5. Adereza y sirve.



Guiso de fideos de arroz

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 taza o 40 g de espinacas, cortadas
1 taza o 40 g de acelgas, cortadas
1 taza o 40 g de escarola, cortada
1 tallo de apio, picado
3 tazas o 600 g de fideos de arroz cocidos
1 tomate, picado
150 g de tempe, a daditos
10 aceitunas negras sin hueso, picadas
2 cucharadas de tahini
1 cucharada de salsa tamari
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de ajo deshidratado, a trozos

PREPARACIÓN:

1. Cuece el tempe al vapor durante 10 minutos.
2. Pon a cocer los fideos de arroz 5 minutos en agua hirviendo y cuélalos.
3. Combina todos los ingredientes en un recipiente y mezcla bien.

Alubias con remolacha

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

150 g de alubias crudas o 300 g cocidas

½ remolacha, en cubos o dados. (también puedes sustituirla por zanahoria)

40 g de brotes de alfalfa

20 g de hojas de albahaca fresca

1 cucharadita de eneldo seco

1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Deja las alubias en remojo durante 24 horas, cambiando el agua cada 12 horas. Después cuécelas en una olla a fuego lento con suficiente agua. A los 10 minutos, si es necesario, quita la espuma que se forma en la parte superior del agua, y luego deja que se sigan cociendo hasta que queden suaves (en una olla normal pueden tardar una hora y media).
2. En una sartén con un chorrito de agua en vez de aceite, asa la remolacha junto con los brotes de alfalfa y las hojas de albahaca fresca durante 8 minutos.
3. Después agrega el eneldo seco, la sal y remueve durante 2 minutos más.
4. Sirve caliente con las alubias.

Cacerola de espinacas y setas con huevo

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 cucharadita de aceite de oliva
¼ de cebolla pequeña, troceada
50 g de champiñones, laminados
4 mitades de tomate seco, laminados
1 puñado de hojas de espinacas frescas
¼ de pimiento verde, troceado
2 huevos
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Calienta el aceite en una sartén, agrega la cebolla y sofríela durante 3 minutos o hasta que se ablande.
3. Agrega los champiñones y saltéalos durante 5 minutos más, hasta que se pongan marrones.
4. Agrega las tiritas de tomate seco, las espinacas y el pimiento verde y sigue salteando durante unos minutos más. Sazona con la sal y pimienta al gusto.
5. Vierte la mezcla en una cazuela para hornear y casca un huevo encima, vigilando que no se rompa la yema.
6. Hornea durante unos 10 minutos o hasta que la clara del huevo quede blanca, pero la yema aún esté cruda.

Quiche de vegetales

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

Corteza

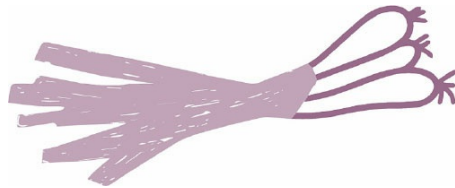
5 cucharadas de aceite de coco
1 pizca de sal
150 g de harina de almendra o quinua
3 cucharadas de agua fría

Relleno

1 cucharada de aceite de oliva
3 puñados de hojas de espinacas baby finamente cortadas
1 puerro finamente cortado
1 pimiento rojo pequeño cortado a cuadritos
8 espárragos verdes cortados a trozos pequeños
4 huevos
3 cucharadas de harina de almendra
200 ml de leche de almendras
½ cucharada de levadura de hornear en polvo
1 pizca de sal
1 pizca de pimentón dulce en polvo
1 pizca de pimienta negra
1 pizca de tomillo en polvo

Preparación:

1. Precalienta el horno a 175 °C.
2. Mezcla bien los ingredientes de la masa de la corteza y estírala con un rodillo de cocina. Finalmente extiéndela en el molde redondo donde prepararás la quiche. Una vez colocada, pincha algunos agujeros en la corteza y hornéala durante 10 minutos.
3. Mientras se hornea la corteza, calienta el aceite en una sartén y saltea el puerro, el pimiento rojo y los espárragos durante 5 minutos, o hasta que el puerro quede un poco transparente y los espárragos estén cocidos.
4. En un bol bate los huevos junto con la harina, la levadura de hornear, la leche de almendras, la sal, el pimentón, el tomillo y la pimienta. Agrégale los vegetales salteados y las espinacas frescas, y mézclalo todo bien.
5. Vierte esta mezcla en la corteza ya medio horneada con la ayuda de una cuchara. Ponla de nuevo en el horno durante unos 45 minutos más, o hasta que al insertar un palillo en el centro de la quiche este salga limpio.
6. Sácala del horno y déjala enfriar durante 5 minutos antes de servir.



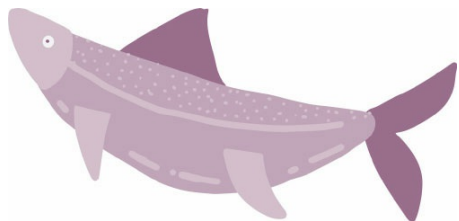
Lubina Thai

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 cebolletas, a tiras (juliana)
15 g de cilantro fresco
300 g de lubina
1 cucharada de pasta de curry rojo
1 cucharada de aceite de oliva
1 lima pequeña

PREPARACIÓN:

1. Pon las cebolletas dentro de un bol con agua helada para que se pongan crujientes.
2. Separa las hojas de cilantro de su tallo.
3. Con un cuchillo afilado, corta la piel de la lubina a intervalos de 2 cm y frótala con la pasta de curry por dentro y por fuera, para que se meta bien en las grietas. Después, pon los tallos del cilantro en las ranuras y sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Calienta el aceite en una sartén y cocina la lubina unos 4 minutos por cada lado.
5. Escurre la cebolla tierna y las hojas del cilantro, pon un montoncito en un plato y coloca la lubina encima.
6. Ralla la piel de la lima, córtala a rodajas y ponla como decoración en el plato.



Hamburguesa de pescado al toque asiático

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 tallo de citronela
1 cm de jengibre
15 g de cilantro fresco
300 g de filete de salmón sin piel
1 cucharada de mermelada de chile
Ensalada para acompañar

PREPARACIÓN:

1. Machaca la citronela contra la tabla de cortar para sacarle la capa más externa.
2. Pela el jengibre y pícalo con la citronela y el cilantro. Guarda algunas hojas bonitas de cilantro en un bol con agua fría para decorar el plato.
3. Trocea el filete de salmón a taquitos pequeños de un 1 cm y reserva la mitad. Pica finamente la otra mitad, casi hasta llegar a la textura de puré, y mézclala con los taquitos que habías reservado y con las hierbas aromáticas. Agrégale también sal y pimienta al gusto.
4. Con la masa, haz una bola o varias bolitas, según el tamaño que quieras, y aplástalas hasta que tengan un grosor de 2 cm.
5. Calienta una sartén a fuego lento con una cucharada de aceite de oliva y cocina las hamburguesas durante 2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.
6. Coloca la mermelada de chile sobre las hamburguesas de pescado y decora con las hojitas de cilantro reservadas previamente.

Cena

.....



Sopa miso

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

250 g de tofu orgánico, a dados

3 cucharadas de pasta miso

½ puerro, picado

⅓ de taza o 35 g de algas wakame secas, rehidratadas en agua fría

2 cm de raíz de jengibre, rallado

PREPARACIÓN:

1. Calienta 750 ml de agua en una olla a fuego bajo (no dejes que hierva) y agrega el tofu previamente cortado a dados y las algas wakame.
2. Deja que las algas se rehidraten y expandan. Agrega el puerro picado, el jengibre rallado y la pasta miso poco a poco. Calienta durante 5 minutos más.



Caldo de alubias con espinacas

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

150 g de alubias crudas o 300 g cocidas
80 g de espinacas, picadas
350 ml de caldo vegetal
1 cucharadita de curry en pasta o en polvo
1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Deja las alubias en remojo durante 24 horas, cambiando el agua cada 12 horas. Después cuécelas en una olla a fuego lento con suficiente agua. A los 10 minutos, si es necesario, quita la espuma que se forma en la parte superior del agua, y luego deja que se sigan cociendo hasta que queden suaves (en una olla normal pueden tardar una hora y media).
2. Calienta el caldo vegetal y agrega las espinacas. Mantenlos al fuego hasta que hierva y apágalo.
3. Agrega las alubias, el curry en polvo y la sal. Remueve y sirve caldoso.

Sopa de remolacha

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 remolachas, picadas
¼ de cebolla amarilla, picada
3 tazas o 710 ml de leche vegetal
2 dientes de ajo
2 tazas u 80 g de hojas de acelgas
3 tomates
1 taza o 200 g de anacardos, previamente remojados 30 minutos en agua hirviendo

PREPARACIÓN:

1. Pon a cocer las remolachas en agua hirviendo durante 10 minutos.
2. En una batidora, mezcla todos los ingredientes hasta que quede todo bien incorporado.
3. En una olla calienta la sopa durante 15 minutos. Puedes agregar más leche vegetal si lo deseas para hacer la sopa más líquida.
4. Sirve caliente.



Sopa de portobellos

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 hongos portobello, a daditos
500 ml de caldo vegetal
1 diente de ajo
1 cucharadita de paprika
1 chile serrano (opcional)
1 zanahoria, picada
2 cucharadas o 20 g de cebollín seco
2 cucharadas de semillas de sésamo o ajonjolí
40 g de espinacas, picadas
2 tostadas, tortillas de maíz o pan sin gluten (opcional)

PREPARACIÓN:

1. En una batidora, mezcla la paprika, el chile, el ajo y el caldo de vegetales.
2. En una olla, agrega el caldo resultante junto con todos los demás vegetales, incluyendo las setas, y cocina a fuego medio durante 15 minutos.
3. Al servir, puedes agregar encima trozos de pan o tortilla de maíz.



Sopa de tomate y eneldo con noodles de arroz

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

4 tomates, a trozos
20 g de eneldo fresco, picado
100 g de champiñones, laminados
100 g de tofu/tempe orgánico, a dados
50 g de kale sin tallo, picado
600 ml de caldo vegetal
150 g de fideos (noodles) de arroz o sin gluten
25 g de semillas de sésamo o ajonjolí

PREPARACIÓN:

1. Cuece los fideos como indique el envase y cuélalos.
2. Calienta durante 10 minutos el caldo vegetal junto con todas las verduras, incluido el eneldo y el tofu cortados, hasta que queden en el punto que más te guste.
3. Retira del fuego, sirve y agrega los fideos ya cocidos junto con las semillas de sésamo o ajonjolí.



Crema dorada

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
2 tazas o 500 ml de caldo de verduras
1 taza o 250 ml de leche de coco sin azúcar
2 dientes de ajo, picados finos
½ cebolla amarilla, picada fina
1 cabeza de coliflor, en floretes
2 zanahorias, a rodajas gruesas
2 cm de jengibre fresco, pelado
½ cucharadita de pimienta negra molida
3 cucharadas de mantequilla de cacahuete o almendra
2 cucharadas de pipas de girasol

PREPARACIÓN:

1. En una olla a fuego medio, coloca un chorrito de caldo de verduras y agrega el ajo y la cebolla picados. «Sofríe» hasta que queden un poco transparentes.
2. Después agrega las zanahorias y la coliflor en floretes, y deja que se hagan durante unos 5 minutos.
3. Agrega todo el caldo de verduras y la leche de coco. Remueve constantemente durante 10 minutos y después apaga el fuego.
4. En una batidora, agrega la mezcla, la pimienta negra, la cúrcuma y la mantequilla de cacahuete o almendra. Mezcla hasta que todo quede bien integrado.
5. Sirve la crema y adorna con las pipas de girasol.

Crema fría de guisantes

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

150 g de guisantes crudos o 300 g cocidos
40 g de espinacas
2 tomates picados
 $\frac{1}{8}$ de cebolla picada
1 pimiento morrón
300 ml de caldo vegetal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de curry en polvo
1 pizca de sal de mar o del Himalaya

PREPARACIÓN:

1. Para cocer los guisantes, déjalos en remojo durante al menos 12 horas (si los dejas más tiempo, solo asegúrate de cambiar el agua cada 12 horas). Después cuela esa agua. Cuécelos en 3 tazas de agua durante una hora aproximadamente. Cuando estén suaves, cuela el agua de cocción.
2. Puedes asar todos los vegetales en una olla con un chorrito de agua, pero también puedes comerlos crudos.
3. En una licuadora o batidora, combina todos los ingredientes, incluidas las especias, hasta que quede una mezcla homogénea.
4. Sirve fría.



Hummus

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

½ taza o 100 g de garbanzos crudos, o 1 taza o 200 g de garbanzos cocidos
3 cucharadas de tahini
4-5 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo
3-6 cucharadas de agua de cocción de los garbanzos (dependiendo de lo cremoso que lo quieras)

PREPARACIÓN:

1. Deja los garbanzos en remojo durante un mínimo de 12 horas (si los dejas en remojo más tiempo, asegúrate de cambiar el agua cada 12 horas). Después cuécelos en una olla con suficiente agua y a fuego lento. A los 10 minutos, si es necesario, quita la espuma que se forme encima. Déjalos cocer hasta que se ablanden. En una olla normal, este proceso puede durar hasta una hora y media. Guarda un poco del agua de cocción.
2. Coloca los garbanzos, el limón y el ajo en un procesador de alimentos y mézclalos durante un minuto.
3. Agrega el tahini y vuelve a procesar otro minuto.
4. Finalmente, añade el agua de cocción de los garbanzos y vuelve a procesar.

Tapas de col con hummus

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 4 hojas de col
- 4 cucharadas de hummus (véase receta de «Hummus» en este capítulo)
- 1 pimiento morrón rojo, picado
- 1 cabeza de brócoli, picada (cruda o al vapor)
- 2 cucharadas de corazones de semillas de cáñamo

PREPARACIÓN:

1. Deja que la cabeza de brócoli se cueza al vapor durante 10 minutos. Si te gusta el brócoli crudo, puedes saltarte este paso.
2. Si no lo has hecho, pica el pimiento y el brócoli.
3. Coloca una cucharada de hummus en cada hoja de col y espárcelo.
4. Distribuye uniformemente el pimiento y el brócoli encima de las hojas de col.
5. Esparce el cáñamo encima de las hojas y sirve.

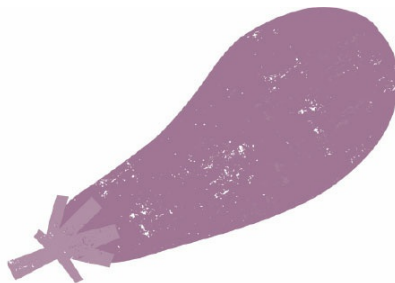
Berenjena mediterránea

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 berenjena grande, a rodajas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra molida al gusto
- ½ cucharadita de pimentón en polvo
- 4 cucharadas de hummus (véase receta de «Hummus» en este capítulo)

PREPARACIÓN:

1. Corta la berenjena a rodajas finas y déjalas en remojo en agua con sal durante 20 minutos. Pasado ese tiempo, escurre las berenjenas y enjuágalas.
2. Precalienta el horno a 180 °C.
3. Coloca en una bandeja para horno las rodajas de berenjena con el aceite de oliva y la pimienta negra molida por encima. Calienta en el horno durante 15 minutos.
4. Retira las berenjenas una vez horneadas y coloca el hummus encima de las rodajas.
5. Agrega el pimentón por encima.



Habas con salsa de tomate

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 taza o 200 g de habas crudas, o 2 tazas o 400 g de habas cocidas
Salsa de tomate al gusto (dependiendo de lo caldoso que lo quieras)
1 calabacín, a rodajas
1 rábano, a rodajas
¼ de cebolla, picada fina
3 cucharadas de almendras, laminadas
1 cucharada de pipas de girasol

PREPARACIÓN:

1. Deja las habas en remojo durante 12 horas (si las dejas en remojo más horas, solo asegúrate de cambiar el agua cada 12 horas). Después cuele esa agua. Cuécelas en 3 tazas de agua durante una hora aproximadamente. Cuando estén blandas, cuele el agua de cocción.
2. En una sartén, agrega la salsa de tomate, el calabacín y el rábano a rodajas, y la cebolla picada. Asa a fuego lento durante 5 minutos mientras revuelves.
3. Agrega las habas cocidas y revuelve 5 minutos más. Apaga el fuego.
4. Sirve caliente con las almendras y las pipas encima.

Pimientos con salsa de alubias y aguacate

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

Salsa de alubias

- 1 taza de alubias (o frijoles, en caso de que no encuentres las alubias)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 3 o 4 cucharadas de caldo de verduras (para dar textura)
- 1 taza de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal marina

Pimientos

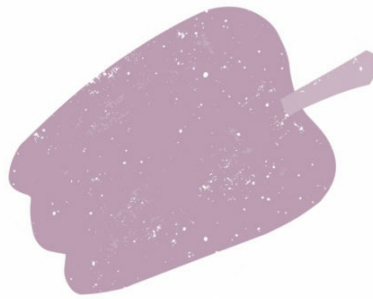
- 2 pimientos rojos enteros
- 4 cucharadas de salsa de alubias
- ½ aguacate
- 1 taza o 40 g de espinacas, picadas
- ½ taza o 35 g de brócoli, picado fino
- ½ pepino, picado fino
- opcional: 2 cucharadas de «queso» de almendras o cualquier otra nuez (lo que sobra cuando haces la leche de almendras o cualquier otra leche vegetal)

PREPARACIÓN SALSA:

1. Deja las alubias en remojo 24 horas, cambiando el agua cada 12 horas. Después cuécelas en una olla a fuego lento con suficiente agua. A los 10 minutos, si es necesario, quita la espuma que se forme encima. Déjalas cocer hasta que se ablanden. En una olla normal, este proceso puede durar hasta una hora y media.
2. Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Agrega las cucharadas de caldo de verduras poco a poco hasta que quede la consistencia deseada.

PREPARACIÓN PIMIENTOS:

1. Corta la parte superior de los pimientos para que quede un hueco que puedas rellenar y quítales las semillas.
2. En un procesador de alimentos, mezcla bien la salsa de alubias con el aguacate.
3. Combina la salsa de alubias y aguacate con las espinacas y el brócoli y el pepino picados.
4. Rellena los pimientos con la mezcla que acabas de preparar y sirve con queso de almendras encima.



Rollitos de primavera con salsa de cacahuete

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

Rollitos de primavera

4 hojas de arroz
½ aguacate
¾ de taza o 30 g de germinado de brócoli o algún otro vegetal
½ remolacha/betabel mediano
4 hojas de albahaca grandes
100 g de tempe o tofu orgánico
2 cucharadas de semillas de sésamo o ajonjolí
Salsa de cacahuete para acompañar

Salsa de cacahuete

¼ de taza o 60 ml de crema de cacahuets natural sin azúcar
⅓ taza u 80 ml de agua caliente
1 cucharada de zumo de limón
1 cm de jengibre rallado
2 cucharadas de salsa tamari sin gluten
1 cucharadita de sirope o jarabe de arce

PREPARACIÓN ROLLITOS:

1. Para evitar que se te rompan las hojas de arroz para los rollitos de primavera, hazlas una por una. Sumerge una hoja de arroz en agua tibia durante 20-30

segundos.

2. Corta el aguacate, la remolacha y el tempe o tofu a tiras finas.
3. Divide los vegetales en cuatro partes iguales para que sepas cuántos vas a usar por cada hoja de arroz.
4. Extiende la hoja de arroz en un plato plano o tabla, y coloca una hoja de albahaca a un costado de la hoja de arroz; encima coloca los ingredientes que has cortado a tiras y el germinado de brócoli. Procura solo ocupar la mitad de la hoja de arroz para que puedas enrollarla.
5. Enrolla la hoja de arroz de tal forma que no se salgan los ingredientes.
6. Repite los pasos con todas las hojas de arroz y sívelas acompañadas de la salsa de cacahuete y las semillas de sésamo o ajonjolí.

PREPARACIÓN SALSA DE CACAHUETE:

1. Revuelve todos los ingredientes con un batidor en un recipiente hondo hasta que quede una mezcla uniforme. Si la mezcla queda muy espesa, puedes agregar más agua caliente.



Aguacate relleno de brotes

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 aguacate, partido por la mitad
- 2 tazas u 80 g de brotes de alfalfa o brócoli
- 6 cucharadas de hummus (véase receta de «Hummus» en este capítulo)
- 1 tallo de apio, picado
- 2 rábanos, picados
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal de mar o del Himalaya

PREPARACIÓN:

1. Parte el aguacate por la mitad y deshuésalo.
2. Rellena el hueco del hueso con el hummus y los vegetales ya picados. Si el hueco es muy pequeño, saca antes un poco de pulpa con una cuchara y mézclala con el humus y los vegetales.
3. Sirve con el zumo de limón, la sal y la pimienta molida por encima.

Consomé de vegetales

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 diente de ajo, picado fino
¼ de cebolla, picada fina
1 tallo de apio, picado
1 zanahoria, picada a daditos
½ calabacín, picado a daditos
1 taza o 170 g de hongos o champiñones, laminados
¼ de taza o 10 g de perejil, picado
750 ml de caldo de verduras

PREPARACIÓN:

1. Pica todas las verduras como se sugiere en los ingredientes o como más prefieras.
2. Agrégalas al caldo de verduras y cuécelas 10 minutos.
3. Sirve con el perejil picado.



Brochetas de vegetales

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

Salsa tahini

- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de comino en polvo (opcional)

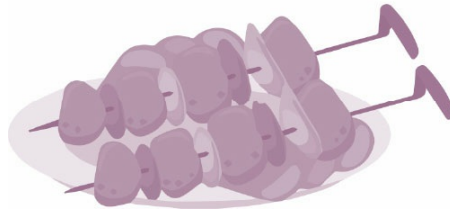
Brochetas

- 8 espárragos verdes
- 1 pimiento morrón rojo
- 2 floretes de brócoli
- 50 g de tempe
- 1 zanahoria
- 2 champiñones medianos o grandes
- 65 ml de salsa tahini
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

1. En un procesador de alimentos, bate el tahini, el zumo de limón, el ajo en polvo, la pimienta negra y el comino. Puedes agregar un poquito de agua si prefieres una salsa menos espesa, pero hazlo poco a poco para no pasarte del punto deseado.

2. Pon a cocer la zanahoria en agua durante unos 5 minutos para ablandarla.
3. Corta todos los vegetales en pedazos grandes: los espárragos a trozos, los champiñones y el brócoli a rebanadas, el pimiento morrón a dados, y el tempe y la zanahoria en trozos de unos 2 cm de largo.
4. En una sartén, pon a asar todos los vegetales y el tempe para que queden un poco quemaditos. Agrega la pimienta negra encima.
5. Ensarta los vegetales en palitos de madera alternándolos para que estén variados.
6. Vierte la salsa tahini encima de las brochetas y sirve.



Hamburguesa portobello

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 patata grande
1 tomate, a rodajas
½ aguacate, a rodajas
½ pepino, a rodajas
2 hongos portobello sin tallo
2 hojas de lechuga; si son muy largas, pártelas por la mitad
4 cucharadas de hummus (véase receta de «Hummus» en este capítulo)
½ cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de pimentón en polvo
½ cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN:

1. Pon a cocer la patata en agua hasta que se ablande (puedes pinchar con un tenedor y cuando este salga con suavidad, sabrás que está lista). Córtala en 4 rebanadas gruesas. (Las usarás como el «pan» de la hamburguesa, y la patata no puede ir cruda porque es tóxica.)
2. Echa un chorrito de agua en una sartén y asa el portobello entero, especiendo con el ajo en polvo, el pimentón y la pimienta negra molida. Asa por ambos lados durante 15 minutos (7 minutos y medio, volteas y esperas otros 7 minutos y medio).
3. Saldrán dos hamburguesas. Para preparar cada hamburguesa, coloca encima de una rodaja de patata un hongo portobello (con el lado hondo hacia arriba para que

no se caiga el resto de los ingredientes), unta 2 cucharadas de hummus y pon encima las rodajas de tomate, pepino, aguacate y lechuga. Cierra la hamburguesa con otra rebanada de patata.

Pizza de coliflor

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 cabeza de coliflor, triturada
½ taza u 80 g de linaza molida
¼ de taza o 50 g de semillas de sésamo o ajonjolí
½ taza o 100 g de pasta de tomate (que los ingredientes sean solo tomates)
½ berenjena, a rodajas
½ taza u 80 g de aceitunas negras, a rodajas
2 tomates, a rodajas
1 taza o 40 g de espinacas, picadas
½ pimiento morrón, a tiras (juliana)
1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de levadura nutricional
1 cucharada de orégano seco
½ cucharada de tomillo seco

PREPARACIÓN:

1. Para la masa, lava la coliflor y tritúrala hasta que quede muy fina. Cocínala en una sartén durante 5-10 minutos para sacarle el agua. Por otro lado, combina la linaza molida con las semillas de sésamo o ajonjolí, la levadura y media taza o 125 ml de agua en un procesador de alimentos. Mezcla la coliflor con la pasta que acabas de hacer.
2. Extiende la masa sobre una bandeja de horno y dale forma de pizza.

3. Calientala en un horno a 180 °C durante 15 minutos. Sácala del horno para agregar encima la pasta de tomate, las especias, el ajo en polvo, las aceitunas y el resto de las verduras a rodajas.
4. Vuelve a calentar en el horno de 12 a 15 minutos.

Postres



Tortita de plátano con frutos del bosque

INGREDIENTES PARA 4 personas:

3 plátanos maduros
1 cucharada de lino o linaza molida
2 cucharadas de aceite de coco líquido (derretido)
60 g de azúcar de dátil
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de extracto puro de vainilla
2 cucharadas de sirope de arce/miel de maple
½ cucharadita de sal marina
½ cucharadita de canela molida
180 ml de leche vegetal sin azúcar
150 g de harina sin gluten
200 g de avena sin gluten
100 g de frutos rojos para decorar

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Combina la linaza molida con 2 ½ cucharadas de agua, mezcla y deja reposar durante 10 minutos.
3. Chafa los plátanos hasta hacer puré y luego agrega el resto de los ingredientes junto con la leche vegetal y la mezcla de lino con agua (ojo, añade las harinas y la avena al final), y bate vigorosamente.

4. Hornea durante 45 minutos aproximadamente. Sabrás que está listo cuando la parte superior se vea firme, crujiente y dorada.
5. Deja enfriar completamente antes de cortar para mantener la forma y decora con los frutos rojos encima.

Barritas infladas de chocolate

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

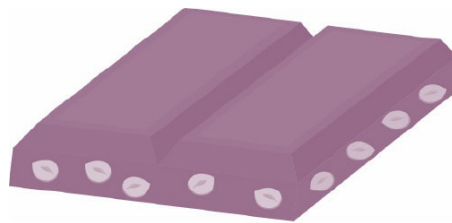
70 g de chocolate amargo (entre 70 y 100 % de cacao) en barra, sin azúcar ni lácteos

1 cucharada de crema de cacahuete o almendra

75 g de algún cereal inflado (arroz, quinua o amaranto)

PREPARACIÓN:

1. Derrite el chocolate al baño maría, removiendo frecuentemente para que no se queme.
2. Combina el chocolate derretido con el cereal y la crema de cacahuete o almendra. Haz barritas en la forma que desees y déjalas enfriar dos horas en el refrigerador o una hora en el congelador.



Bombas picantes de choco-coco

INGREDIENTES PARA 24 UNIDADES:

160 ml de aceite de coco
160 g de mantequilla de cacahuete
75 g de cacao en polvo
5 g de estevia
1 cucharada de canela en polvo
1 pizca de sal
50 g de coco rallado
1 pizca de cayena (o al gusto)

PREPARACIÓN:

1. Combina el aceite de coco, la mantequilla de cacahuete y el cacao en polvo y derrítelos al baño maría hasta que se puedan mezclar bien.
2. Agrega la estevia, la canela y la sal y vuelve a mezclar.
3. Vierte la mezcla en moldes para minimagdalenas. Decóralos con el coco rallado y un poquito de cayena, y ponlos en el congelador hasta que queden firmes, como mínimo 30 minutos, antes de desmoldar y servir.



Tarta de queso vegana

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

Corteza

½ taza o 50 g de dátiles sin hueso

30 g de nueces

1 cucharada de aceite de coco

Para el relleno y la decoración

100 g de anacardos previamente remojados 30 minutos en agua hirviendo

1 cucharada de aceite de coco

ralladura de ½ limón

el zumo de un limón

2 cucharadas de jarabe de arce/miel de maple

¼ de cucharadita de cúrcuma

50 g de frutos rojos para decorar

PREPARACIÓN:

1. Mezcla los ingredientes indicados para la corteza en una licuadora o en un procesador de alimentos hasta que quede una masa pegajosa.
2. Coloca esa masa en el recipiente donde harás el pastel y presiona con los dedos hasta que quede compacta. Esta será la base del pastel.
3. Pon los ingredientes para el relleno en una licuadora y mézclalos hasta que el conjunto quede suave.

4. Vierte el relleno sobre la corteza y deja reposar en el refrigerador durante toda la noche o, si tienes prisa, en el congelador durante un par de horas.
5. Usa los frutos rojos para adornar y aportar más nutrientes.

Tu turno



Al final de este libro he querido dejarte algunas herramientas muy útiles para iniciarte en el ayuno, ser constante, conocerte mejor y ser consciente de los cambios y los beneficios que opera en tu cuerpo.

Mi lista de la compra saludable

.....



Las cuatro reglas de oro para hacer la compra

- Revisa antes qué tienes por casa y planifica un menú equilibrado.
- No vayas a hacer la compra con el estómago vacío.
- Procura elegir productos de calidad, frescos y de temporada.
- Comprueba la composición nutricional de lo que vas a comprar leyendo las etiquetas de los productos.



Los diez principios de «come limpio»

- Elimina los alimentos procesados de tu dieta.
- Evita las harinas y los azúcares refinados, y los edulcorantes artificiales.
- Elimina (o reduce muchísimo) el consumo de lácteos procedentes de la vaca.
- Elimina (o reduce muchísimo) el consumo de productos de origen animal, sobre todo la carne.
- Hidrátate.
- Piensa en verde: que la base de tu alimentación sean los vegetales.
- Incrementa la proteína vegetal.
- Mantente activo.
- Descansa.
- Equilibra tus emociones.

Mes _____ Semana _____

LUNES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MARTES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIÉRCOLES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

JUEVES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

VIERNES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SÁBADO

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

DOMINGO

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTAS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Mi menú semanal

.....



Mes _____ Semana _____

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

TEN TEMPIÉS	NOTAS
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____



Agradecimientos



Y colorín colorado, otro libro terminado...

¡GRACIAS de nuevo por esta oportunidad de poder seguir compartiendo!

En estas últimas páginas quiero agradecer a todas las personas que me han servido de inspiración en el proceso de escritura (durante y antes). Y como no hay mal que por bien no venga, agradezco a esta cuarentena de 2020 por darme el tiempo y el espacio para experimentar aún más con el ayuno intermitente y escribir el libro. Un tiempo en el que he estado más ermitaña y sola conmigo que nunca, me he sentido a la vez más acompañada que en ningún otro momento y he disfrutado muchísimo del silencio.

Quiero dar las gracias a La Pacha, comunidad en medio del Valle Sagrado de Cusco, Perú. Lugar y comunidad que me ha acogido y alojado durante todo este tiempo, y espacio donde he convivido con Martha, gracias a quien volví a retomar esta práctica.

Unas enormes gracias a Hauxita por muchísimas cosas... Primero, por impulsarme aún más en esta práctica, poniéndome en sus manos con prácticas aprendidas en la selva amazónica, y segundo, por hacerme reír tanto, por esta complicidad y por ser indiscutiblemente su «topo» favorito. *Love you sister!*

Gracias a Mariela Tiboni por encontrarnos durante mi escritura. Un regalo. Gracias por toda tu sabiduría, sensibilidad y cariño. Gracias por introducirme en el aprendizaje y la profundidad de los ayunos en seco y de agua.

Gracias, Pet, por tu compañía tan cercana aun en la distancia. Gracias por las noches en vela y por hacer que me duelan la barriga y la sonrisa de tanto reírme. Gracias por ser mi «zanahoria» y motivación. Gracias por tu amor.

Una vez más, agradecer a Jaume y Susana, de mi equipo, su apoyo incondicional. Me siento bendecida de poder contar con vosotros.

Gracias a Rocío Carmona, de la editorial Diana, por apostar por mí, y a Jordi Ferrer, de Angle Editorial, por hacer que ya casi sea una veterana en su familia literaria.

Y, por último, quiero agradecer a todos los testimonios que participaron en la composición y las conclusiones de este libro, y a ti, una vez más, por tu apoyo y confianza en mi trabajo.

Te mando un fuertísimo abrazo desde La Pacha.

Carla

Referencias bibliográficas

1. Alirezaei, M., C. C. Kemball, C. T. Flynn, M. R. Wood, J. L. Whitton y W. B. Kiosses (2010), «Short-term fasting induces profound neuronal autophagy» *Autophagy*, vol. 6, nº 6, págs. 702-710, <<https://doi.org/10.4161/auto.6.6.12376>>.
2. Deloose, E., P. Janssen, I. Depoortere y J. Tack (2012), «The migrating motor complex: control mechanisms and its role in health and disease», *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*, vol. 9, n.º 5, págs. 271-285, <<https://doi.org/10.1038/nrgastro.2012.57>>.
3. Malinowski, B., K. Zalewska, A. Węsierska, M. M. Sokołowska, M. Socha, G. Liczner, K. Pawlak-Osińska y M. Wiciński (2019), «Intermittent Fasting in Cardiovascular Disorders—An Overview», *Nutrients*, vol. 11, n.º 3, pág. 673, <<https://doi.org/10.3390/nu11030673>>.
4. Aksungar, F. B., A. E. Topkaya y M. Akyildiz (2007), «Interleukin-6, C-reactive protein and biochemical parameters during prolonged intermittent fasting», *Ann Nutr Metab*, vol. 51, n.º 1, págs. 88-95, <<https://doi.org/10.1159/000100954>>.
5. Chaix, A., A. Zarrinpar, P. Miu y S. Panda (2014), «Time-Restricted Feeding Is a Preventative and Therapeutic Intervention against Diverse Nutritional Challenges», *Cell Metabolism*, vol. 20, n.º 6, págs. 991-1005, <<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2014.11.001>>.
6. Aksungar, F. B., A. E. Topkaya y M. Akyildiz, *op. cit.*
7. Antunes, F., A. G. Erustes, A. J. Costa, A. C. Nascimento, C. Bincoletto, R. P. Ureshino, G. Pereira y S. S. Smaili (2018), «Autophagy and intermittent fasting: the

connection for cancer therapy?», *Clinics* (Sao Paulo, Brasil), vol. 73 (supl. 1), e814s, <<https://doi.org/10.6061/clinics/2018/e814s>>.

8. Aksungar, F. B., A. E. Topkaya y M. Akyildiz, *op. cit.*

9. Sutton, E. F., R. Beyl, K. S. Early, W. T. Cefalu, E. Ravussin y C. M. Peterson (2018), «Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes», *Cell Metabolism*, vol. 27, n.º 6, págs. 1212-1221.e3, <<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010>>.

10. Longo, V. D., y M. P. Mattson (2014), «Fasting: molecular mechanisms and clinical applications», *Cell metabolism*, vol. 19, n.º 2, págs. 181-192, <<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>>.

11. Kanazawa, M., y S. Fukudo (2006), «Effects of fasting therapy on irritable bowel syndrome», *Int J Behav Med*, vol. 13, n.º 3, págs. 214-220, <https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1303_4>.

12. Martin, B., M. P. Mattson y S. Maudsley (2006), «Caloric restriction and intermittent fasting: two potential diets for successful brain aging», *Ageing research reviews*, vol. 5, n.º 3, págs. 332-353, <<https://doi.org/10.1016/j.arr.2006.04.002>>.

13. Mitchell, S. J., M. Bernier, J. A. Mattison, M. A. Aon, T. A. Kaiser, R. M. Anson, Y. Ikeno, R. M. Anderson, D. K. Ingram y R. de Cabo (2019), «Daily Fasting Improves Health and Survival in Male Mice Independent of Diet Composition and Calories», *Cell Metab.*, 8 de enero, vol. 29, n.º 1, págs. 221-228.e3, <<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.08.011>>.

14. Hansen, M., D. C. Rubinsztein y D. W. Walker (2018), «Autophagy as a promoter of longevity: insights from model organisms», *Nat Rev Mol Cell Biol*, vol. 19, págs. 579-593, <<https://doi.org/10.1038/s41580-018-0033-y>>.

15. Hatori, M., C. Vollmers, A. Zarrinpar, L. DiTacchio, E. A. Bushong, S. Gill, M. Leblanc, A. Chaix, M. Joens, J. A. Fitzpatrick, M. H. Ellisman y S. Panda (2012), «Time-restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high-fat diet», *Cell Metab*, vol. 15, n.º 6, págs. 848-860, <<https://doi.org/10.1016/j.cmet.2012.04.019>>.

16. Moro, T., G. Tinsley, A. Bianco, *et al.* (2016), «Effects of eight weeks of time-

restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males», *J Transl Med*, vol. 14, pág. 290, <<https://doi.org/10.1186/s12967-016-1044-0>>.

17. Fung, J. (2016), «Longer fasting regimens – 24 hours or more», *Diet Doctor*, <<https://www.dietdoctor.com/longer-fasting-regimens>> (consultado el 9 de noviembre de 2020).

18. Horne, B. D., C. Bartholomew, J. L. Anderson, H. T. May, K. U. Knowlton, T. L. Bair, V. T. Le, B. W. Bailey y J. B. Muhlestein (2019), «Intermittent Fasting Lifestyle and Human Longevity in Cardiac Catheterization Populations», *Circulation*, vol. 140, A11123, <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/circ.140.suppl_1.11123>.

19. Bartholomew, C., J. B. Muhlestein, J. L. Anderson, H. T. May, K. Knowlton, T. L. Bair, V. T. Le, B. Bailey y B. D. Horne (2019), «Intermittent Fasting Lifestyle and Incidence of Heart Failure and Myocardial Infarction in Cardiac Catheterization Patients», *Circulation*, vol. 140, A10043, <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/circ.140.suppl_1.10043>.

20. Kumar, S., y G. Kaur (2013), «Intermittent Fasting Dietary Restriction Regimen Negatively Influences Reproduction in Young Rats: A Study of Hypothalamo-Hypophyseal-Gonadal Axis», *PLOS ONE*, vol. 8, n.º 1, e52416, <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0052416>>.

21. *Ibídem.*

22. Chiofalo, B., A. S. Laganà, V. Palmara, R. Granese, G. Corrado, E. Mancini, S. G. Vitale, H. Ban Frangež, E. Vrtačnik-Bokal y O. Triolo (2017), «Fasting as possible complementary approach for polycystic ovary syndrome: Hope or hype?», *Med Hypotheses*, vol. 105, págs. 1-3, <<https://doi.org/10.1016/j.mehy.2017.06.013>>.

23. Kumar, S., y G. Kaur, *op. cit.*

24. Chiofalo, B., A. S. Laganà, V. Palmara, R. Granese, G. Corrado, E. Mancini, S. G. Vitale, H. Ban Frangež, E. Vrtačnik-Bokal, y O. Triolo, *op. cit.*

25. Watkins, E., y L. Serpell (2016), «The Psychological Effects of Short-Term Fasting in Healthy Women», *Frontiers in nutrition*, vol. 3, n.º 27, <<https://doi.org/10.3389/fnut.2016.00027>>.

- 26.** Harvard Medical School (2012), «Why stress causes people to overeat», *Harvard Health Publishing*, <<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>> (consultado el 9 de noviembre de 2020).
- 27.** American Heart Association (2019), «Regular fasting could lead to longer, healthier life», *Heart News*, <<https://www.heart.org/en/news/2019/11/25/regular-fasting-could-led-to-longer-healthier-life>> (consultado el 9 de noviembre de 2020).
- 28.** Schubert, M. M., C. Irwin, R. F. Seay, H. E. Clarke, D. Allegro y B. Desbrow (2017), «Caffeine, coffee, and appetite control: a review», *Int J Food Sci Nutr*, vol. 68, n.º 8, págs. 901-912, <<https://doi.org/10.1080/09637486.2017.1320537>>.
- 29.** Jamshed, H., R. A. Beyl, D. L. Della Manna, E. S. Yang, E. Ravussin y C. M. Peterson (2019), «Early Time-Restricted Feeding Improves 24-Hour Glucose Levels and Affects Markers of the Circadian Clock, Aging, and Autophagy in Humans», *Nutrients*, vol. 11, n.º 6, pág. 1234, <<https://doi.org/10.3390/nu11061234>>.
- 30.** Marinac, C. R., S. H. Nelson, C. I. Breen, *et al.* (2016), «Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis». *JAMA Oncol*, vol. 2, n.º 8, págs. 1049-1055, <<https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2016.0164>>.
- 31.** Universidad de Surrey (2018), «Changes in breakfast and dinner timings can reduce body fat», *ScienceDaily*, <<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180830084826.htm>> (consultado el 6 de noviembre de 2020).
- 32.** American Heart Association, *op. cit.*
- 33.** Edinburgh, R. M., H. E. Bradley, N. F. Abdullah, S. L. Robinson, O. J. Chrzanowski-Smith, J. P. Walhin, S. Joannis, K. N. Manolopoulos, A. Philp, A. Hengist, A. Chabowski, F. M. Brodsky, F. Koumanov, J. A. Betts, D. Thompson, G. A. Wallis y J. T. Gonzalez (2020), «Lipid Metabolism Links Nutrient-Exercise Timing to Insulin Sensitivity in Men Classified as Overweight or Obese», *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 105, n.º 3, págs. 660-676, <<https://doi.org/10.1210/clinem/dgz104>>.

Ayuno intermitente saludable ha sido posible gracias al trabajo de su autora, Carla Zaplana, así como de la correctora Eva Robledillo, los diseñadores José Ruiz-Zarco Ramos y Marga Garcia, la maquetista Judit G. Barcina, la directora editorial Marcela Serras, la editora Rocío Carmona, la asistente editorial Carolina Añaños, y el equipo comercial, de comunicación y marketing de Diana.

En Diana hacemos libros que fomentan el autoconocimiento e inspiran a los lectores en su propósito de vida. Si esta lectura te ha gustado, te invitamos a que la recomiendes y que así, entre todos, contribuyamos a seguir expandiendo la conciencia.

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

Ayuno intermitente saludable
Carla Zaplana

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la fotografía de la portada, © TanyaJoy / Shutterstock

© Carla Zaplana, 2021

© del diseño del interior, Sacajugo.com
© de las ilustraciones del interior, Bigstockphoto

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2021

ISBN: 978-84-18118-50-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



Libros de autoayuda

¡Síguenos en redes sociales!



