

# 10 Tips para un ayuno exitoso





# Consejos para empezar:

1

Cuando rompas el ayuno, necesitas ingerir comida nutritiva, no exageres con las porciones, elige calidad para tus comidas y snacks.

## Puedes elegir:

proteínas magras, alimentos ricos en vitaminas, fibra y grasas saludables como: fruta, verdura, legumbres, cereales de grano entero, proteína de calidad, pescado, huevos, grasas saludables, aceites vegetales, frutos secos, semillas y aguacate.

Considera que las primeras semanas de ayuno te puedes sentir aletargado y débil, ya que tu cuerpo se ajustará a cambiar de combustible.





# 2

Bebe mucha agua  
o infusiones sin azúcar.

Esta herramienta puede ayudarte a calcular tus  
necesidades hídricas.

<https://www.youtube.com/watch?v=XBUul5VaLOQ>



En tus horas de ayuno puede ser de gran  
apoyo estar hidratado, te hará sentirte  
satisfecho, puede ser útil agregar un poco de  
sal a tu agua para mineralizarla o beber té  
sin azúcar cuando sientas hambre.

# 3

**Evita los endulzantes artificiales, estos estimulan el apetito, además de que no son nada saludables.**



# 4

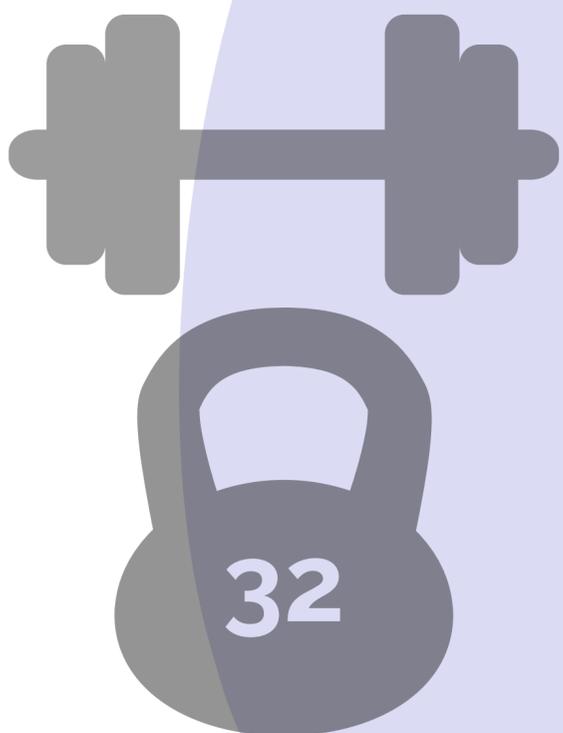
**Mantén la calma y continúa.**

Tu cuerpo puede estar más alerta cuando funciona con cetonas, por lo que si tienes problemas para dormir durante un ayuno, los baños con sales de Epsom serán tus mejores aliados, contienen magnesio, que te relajará.



# 5

**Haz entrenamientos de fuerza con regularidad y asegúrate de comer suficiente proteína para no perder masa muscular. Recuerda que la comida más sustanciosa deberá ser después de los entrenamientos.**



# 6

**Trata de comer en una ventana de horas del mediodía a media tarde, si comes muy cerca de irte a dormir, no lograrás quemar esas calorías.**



# 7

**¡El descanso es muy importante!**  
La falta de sueño puede provocar un aumento de peso.

# 8

**Encuentra el azúcar escondido.**

Los alimentos envasados pueden ocultar el azúcar bajo muchos otros nombres, como fructosa, galactosa y maltodextrina. Asegúrate de saber lo que estás comprando al leer la etiqueta nutrimental y la lista de azúcares añadidos.

Nutrition Typical values (cooked as per instructions)			
	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD, 1/4 pack
Energy kJ	1007	2014	
Energy kcal	241	482	
Protein	8.4g	16.8g	24.1%
Carbohydrate	20.6g	41.2g	37.3%
of which sugars	1.8g	3.6g	4.0%
of which starch	18.8g	37.6g	
Fat	13.7g	27.4g	39.1%
of which saturates	5.7g	11.4g	57.0%
mono-unsaturates	5.9g	11.8g	
polyunsaturates	1.5g	3.0g	
Fibre	0.9g	1.8g	
Salt	0.50g	1.00g	7.5%
of which sodium	0.20g	0.40g	16.7%

GDA = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2000 kcal per day for a 70kg male. GDAs are guidelines and personal requirements may vary depending on age, gender, weight and activity level.



# 9

## **Agrega sal a tu comida:**

Si te mareas o tienes dolores de cabeza durante el ayuno, puede significar que no estás consumiendo suficiente sal. Agrega unas pizcas de sal a tus platillos.

# 10

## **Disminuye la velocidad y no te detengas:**

El ayuno intermitente es flexible por naturaleza. Si tu horario no funciona con un plan específico, aunque sea temporalmente, opta por uno que sí lo haga.

Estos cambios impulsan la pérdida de peso.



El ayuno intermitente no es para todo el mundo, pero puede ser un buen método para reducir la grasa corporal.

Es aconsejable vigilar los alimentos que consumes, para estar densamente nutrido. Recuerda que ayunar solo es una herramienta que implica ser consciente de lo que se hace. No se trata de dejar de comer nada más así:

**lo importante es seguir una dieta saludable y equilibrada.**



Si quieres saber más sobre este tema, ¿qué es el ayuno intermitente?, sus tipos y más, te invitamos a visitar nuestra herramienta “Conoce Más” donde encontrarás toda la información que necesitas.

**Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.**

#### Bibliografía

Lin, D. (2022). How to implement intermittent fasting. Health, special edition, 12-13.

Runtastic. (15 de marzo de 2022). Obtenido de runtastic blog: <https://www.runtastic.com/blog/es/como-perder-peso-con-el-ayuno-intermitente/>

Fuente: McClain Daron. Before you get started. Intermittent fasting for women over 50. Centennial health. 2021. p. 37