



# ¿Cómo romper el ayuno?

¡Te felicitamos, has logrado terminar tu ayuno! El siguiente paso es hacer la primera comida del día.



En realidad, desayunar, aunque sean las once o dos de la tarde, significa literalmente “dejar de ayunar”, no importa a la hora del día que lo hagas.

Lo que sí es importante es elegir la combinación correcta de alimentos que te ayuden a recargar nutrientes.

## ¡Rompe el ayuno!

Al ayunar el estómago está vacío y el organismo sin alimento, por lo que todo lo que le des será asimilado con rapidez.

Lo más recomendado es darle los nutrientes exactos, como lo son:  
**proteínas de alta calidad y grasas saludables, ya que su combinación recarga al cuerpo de energía y no eleva la insulina de manera agresiva.**

# Puedes probar:

Ensalada de  
arúgula,  
hongos y tofu.



Dale click

Aguacates rellenos  
de salmón.

Dale click



Ensalada tibia con  
piñones, tomate y  
albahaca.

# Qué alimentos evitar al romper el ayuno.

## **Azúcar:**

eleva la concentración de glucosa en la sangre y hace que el páncreas secrete insulina.



## **Alcohol:**

No aporta ningún nutriente y es un tóxico para el cuerpo.



## **Procesados**

### **o empaquetados:**

normalmente están llenos de azúcar, aditivos y grasas saturadas.



## **Fibra:**

como primer alimento, puede provocar inflamación, hinchazón abdominal e incomodidad.



Si te interesó el tema te invitamos a leer en nuestra página

**Lo que tienes que aprender del ayuno antes de empezar en los Tips de Vida diaria.**