

Hidratación durante el ayuno intermitente

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Una duda frecuente durante la fase del ayuno es saber si **es posible beber líquidos y cuáles son los correctos.**

¡Te los mostramos!

Lo primero que tienes que saber es que estar correctamente hidratado será la clave para lograr un ayuno llevadero y fácil, además que será aliado para evitar ansiedad y antojos.

La elección de bebidas es muy importante, ya que además de hidratarte no deben romper el ayuno, o sea aportar calorías.



Agua:

La cantidad de agua que requiere cada persona depende de: su estatura, peso, actividades y condiciones, pero lo ideal es mantener un consumo de aproximadamente 9 vasos diarios.

Conoce la fórmula que te indica la cantidad de agua que requieres al día de acuerdo a tu peso.

<https://www.liberatusalud.com/conoce-mas/>



Infusiones o té:

el café, té de manzanilla, rooibos, frutos rojos, etcétera, serán grandes aliados en las horas de ayuno, ya que no aportan calorías pero sí un gran sabor e hidratación.

Para darle un “twist” los puedes mezclar con distintas hierbas aromáticas, prepararlos en frío o frappé.

Agua gasificada:

Se puede usar en lugar del agua, siempre y cuando no contenga calorías ni saborizantes artificiales.

¡Revisa la etiqueta!



Agua saborizada:

Vuelve tu agua regular una bebida refrescante utilizando la ralladura de frutas, como la naranja o limón, rodajas de pepino, utiliza hierbas aromáticas, como: hierbabuena, menta o tomillo.





Refrescos light o cero:

Puedes apoyarte de este tipo de bebidas, ya que no aportan calorías y pueden ayudar a quitar la sensación de dulce. A pesar de que los refrescos sean light, no son saludables, te sugerimos consumirlos esporádicamente.

Caldo de verduras o huesos:

Puedes consumir caldo de res, pollo, pescado, verduras, colado y desgrasado, que pueden ayudarte a reponer electrolitos. Es importante que verifiques si son compatibles con tu plan y que no aporten grasa.

¡Prueba nuestra receta de caldo de huesos!

