



Lista de
compras
al realizar
ayuno
intermitente.

El ayuno consiste en abstenerse de comer.

Pero eso no significa que no tengas que ir de compras. Para obtener el mayor beneficio del ayuno intermitente, es fundamental consumir comidas balanceadas que consten de alimentos integrales, proteínas y grasas saludables, para mantener a raya el hambre, aumentar los niveles de energía y mantener estables los niveles de glucosa en sangre.

Proteína magra

Tu cuerpo digiere este macronutriente más lentamente de lo que descompone los carbohidratos, lo que lleva a una liberación lenta y constante de glucosa en la sangre, que no aumentará el hambre.

La proteína también conserva y desarrolla músculo, incluso mientras pierdes peso. Algunas buenas fuentes son:

SALMÓN.

El pescado, especialmente los tipos grasos como el salmón, es una fuente rica en proteínas.

La mayoría de las personas no alcanzan las porciones recomendadas (2 o 3 porciones u 240 a 300 gramos por semana).

AVES DE CORRAL.

El pollo y el pavo tienen un alto contenido de vitamina B, que desempeña un papel en la producción de energía.

Y a diferencia de muchas proteínas de origen vegetal, contienen los nueve aminoácidos esenciales que necesitamos, por lo que se conocen como “proteínas completas”.



CARNE DE RES.

Cuando sea posible, elige carnes de libre pastoreo que contienen más nutrientes, incluidas grasas omega 3 y antioxidantes, pues son naturalmente más bajas en grasas saturadas que la carne de animales alimentados con granos.

HUEVOS.

Cada huevo grande contiene 6 gramos de proteína. Consumirlos desencadena la liberación de hormonas de saciedad.

CAMARÓN.

Este marisco es bajo en calorías pero rico en grasas omega 3, que entre otros beneficios, aumenta la sensibilidad a la insulina en personas con sobrepeso u obesidad.

Grasa

Al igual que las proteínas, la grasa tarda más en digerirse, lo que significa que te sientes lleno por más tiempo. También le da sabor a la comida.

Pero la grasa puede tener más calorías, así que controla las porciones y asegúrate de elegir variedades mono y poliinsaturadas saludables para el corazón. Se encuentran en alimentos como:

NUECES Y SEMILLAS:

Son una buena fuente de proteínas, grasas saludables, fibra saciante y una excelente adición a las ensaladas, el yogur o la avena.

ACEITE DE COCO

El pollo y el pavo tienen un Aporta grasas saturadas, al contener triglicéridos de cadena media (MCT), un tipo de ácido graso que el hígado convierte directamente en cetonas.

Tiende a elevar el colesterol LDL (o colesterol malo), por lo que su consumo debe ser moderado. La leche de coco y el coco rallado sin azúcar también son otras presentaciones que podrás incluir de manera esporádica.



ACEITUNAS:

Son un gran snack salado, y la mitad de los carbohidratos que contienen provienen de la fibra. Uno de los principales antioxidantes que se encuentran en las aceitunas tiene propiedades antiinflamatorias.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

Esta grasa para cocinar de uso múltiple es una de las más saludables gracias a sus grasas monoinsaturadas.

AGUACATE:

Es una gran fuente de grasas saludables para el corazón, fibra y potasio, un electrolito necesario durante el ayuno.

Grasa

LÁCTEOS:

Son ideales fuente de proteínas, así como de calcio y vitamina D, los cuales son buenos para los huesos.

Las versiones con leche entera serán más saciantes que las bajas en grasa y son ricas en ácido linoleico conjugado (CLA), que se ha relacionado con la pérdida de grasa. Prueba estos:



YOGUR GRIEGO:

Esta variedad de yogur es más espeso, acumula la proteína y tiene probióticos para ayudar a la digestión y la salud intestinal.

Escoge versiones con pocos ingredientes y de sabor natural para mantener los carbohidratos bajo control.

QUESO DE CABRA:

Ácido y cremoso, es uno de los quesos más bajos en carbohidratos que puedes encontrar, con 6 gramos de proteína por 30 g.

También es bajo en lactosa, el azúcar que se encuentra naturalmente en los productos lácteos, a diferencia de otros tipos de queso.

MANTEQUILLA:

Esta grasa es un componente clave del café bulletproof, para romper el ayuno.

Los animales alimentados de libre pastoreo serán más ricos en nutrientes.

Sí al chocolate:

Esta golosina puede ser excelente cuando estás en ayunas. El chocolate con leche tiene azúcar agregada, pero las variedades oscuras son ricas y no elevan tu azúcar en sangre, contienen hasta 3 gramos de fibra por 30 g. También contienen polifenoles, compuestos de origen vegetal que han demostrado beneficios para la salud.

Busca variedades hechas con un 70% o más de cacao, cuida las porciones y ¡disfruta!



Productos de la tierra

A menudo son bajos en calorías y elevados en nutrientes, especialmente fibra, además de agua para mantenernos hidratados.

Pero no todos los productos se crean de la misma manera: selecciona los que tienen más fibra y menos almidón. Algunas buenas opciones son:

ESPÁRRAGOS:

Tienen un alto contenido de fibra y ácido fólico (B9), una vitamina que convierte los carbohidratos en energía.



BAYAS:

Contienen un sobresaliente aporte de fibra, antioxidantes y son bajas en azúcar, por lo que son excelentes cuando se combinan con proteínas como el yogur.



BRÓCOLI:

Reduce el riesgo de varios tipos de cáncer.



REPOLLO:

Una taza tiene alrededor de 20 calorías y 2 gramos de fibra, así como más de la mitad de vitamina C que necesitas al día.



COLIFLOR: Se ha convertido en una forma popular de reemplazar carbohidratos como el puré de papa, el arroz y las masas para pizza.



APIO: Son una buena fuente de fibra y agua, lo que te mantendrá hidratado.



COL RIZADA: Aporta una decente cantidad de proteína, 3 gramos por taza.



PIMIENTOS: Tienen mucha vitamina C y los picantes aumentan ligeramente la quema de calorías.



ESPINACA: Contiene compuestos llamados tilacoides, relacionados con la saciedad durante todo el día.



Fuente: McClain Daron. The ultimate IF shopping list. Intermittent fasting for women over 50. Centennial health. 2021. p. 80-81.

Si quieres más detalles y aprender sobre información relacionada con en este tema, haz click en los siguientes artículos:

Consejos para realizar las mejores compras en el supermercado

<https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/04/17-ENERO-Consejos-para-realizar-las-mejores-compras-en-el-supermercado--scaled-338x601.jpg>

Proteínas. https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/03/Libera_tu_salud_Proteinas.pdf

Cuando comas grasa, elige calidad. <https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2021/10/Libera-tu-salud-health-coaching-tips-salud-cuando-comas-grasa-elije-calidad.pdf>