



Yaiza Prieto
Salud Natural

GUÍA COMPLETA DE
AYUNO
INTERMITENTE

Tu guía paso a paso para empezar con éxito



**Protocolo
Popular**



**Flexibilidad
Máxima**



**Para
Expertos**

YaizaPrieto.com
Salud Natural

Actualizado 2026 · Uso personal · Guía Gratuita



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- | | | | |
|----------|---|-----------|---|
| 1 | ¿Qué es el ayuno intermitente? | 7 | ¿Cómo romper el ayuno correctamente? |
| 2 | Protocolos principales | 8 | Semana de adaptación: ¿Qué esperar? |
| 3 | Beneficios detallados | 9 | Errores comunes |
| 4 | Plan semanal de ejemplo (16:8) | 10 | ¿A quién no se recomienda? |
| 5 | Alimentos para la ventana horaria + Consejos | 11 | Preguntas frecuentes (FAQ) |
| 6 | Durante el ayuno: ¿Qué está permitido? | 12 | Registro y seguimiento de progreso |

1 ¿QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE?

El ayuno intermitente (AI) es un patrón alimentario que **alterna períodos de ayuno con ventanas de alimentación**. A diferencia de las dietas tradicionales, el ayuno intermitente no se centra en qué comes, sino en **cuándo** comes.



No es una dieta nueva: **el ser humano ha ayunado de forma natural** a lo largo de la historia, y nuestro metabolismo está diseñado para funcionar eficientemente tanto en estado de alimentación como de ayuno. Lo que ha cambiado en las últimas décadas es que comemos de forma continua desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, lo que mantiene la insulina constantemente elevada y no permite que el cuerpo acceda a sus reservas de grasa.

El ayuno intermitente **da al cuerpo tiempo para completar procesos metabólicos esenciales**: bajar los niveles de insulina, activar la autofagia celular, regular las hormonas del hambre y acceder a la grasa almacenada como fuente de energía.

DATOS CLAVE DEL AYUNO INTERMITENTE

- ✓ No es una dieta de restricción calórica, sino un patrón de alimentación
- ✓ El período de ayuno incluye las horas de sueño
- ✓ Los beneficios van más allá de la pérdida de peso
- ✓ Es compatible con la mayoría de estilos de vida
- ✓ No requiere contar calorías (aunque ayuda tener buena nutrición)
- ✓ La adaptación completa suele tomar 2–4 semanas

2. PROTOCOLOS PRINCIPALES

Existen diferentes protocolos de ayuno intermitente. La elección depende de tu estilo de vida, nivel de experiencia y objetivos. **Te recomendamos** empezar por el **16:8** y ajustar según tu respuesta personal.

Protocolo	Nivel	Ayuno	Ventana	Horario ejemplo	Ideal para
16:8	Principiante	16 h	8 h	12:00 – 20:00	La mayoría de personas. Ideal para comenzar.
18:6	Intermedio	18 h	6 h	13:00 – 19:00	Quienes ya han adaptado el 16:8 y buscan más resultados.
20:4	Avanzado	20 h	4 h	15:00 – 19:00	Personas muy adaptadas. Difícil de mantener socialmente.
OMAD	Muy avanzado	23 h	1 h	14:00 – 15:00	Solo para expertos. Difícil cubrir nutrición en 1 comida.
5:2	Flexible	2 días/sem	Normal 5 días	Lunes y jueves: 500 kcal	Quienes no quieren ayuno diario.
Ayuno alternado	Avanzado	Días alternos	Días alternos	Un día normal, un día 500 kcal	Para pérdida de peso rápida bajo supervisión.



CONSEJO DE YAIZA

Empieza por el **16:8 durante al menos 4 semanas** antes de considerar protocolos más exigentes. La adaptación progresiva es clave para el éxito a largo plazo.

3. BENEFICIOS DETALLADOS

Los beneficios del ayuno intermitente **están respaldados por una creciente evidencia científica.**

A continuación se detallan los principales efectos documentados:



Pérdida de grasa corporal

Al agotar el glucógeno durante el ayuno, el cuerpo recurre a las reservas de grasa como fuente de energía. Esto mejora la composición corporal sin necesariamente reducir la masa muscular.



Mejora la sensibilidad a la insulina

Los períodos sin ingesta reducen los picos de insulina. Con el tiempo, las células responden mejor a esta hormona, lo que reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y facilita el uso de glucosa como energía.



Autofagia celular

Proceso de limpieza celular que se activa típicamente a partir de las 16–18 horas de ayuno. El cuerpo elimina células dañadas y proteínas mal plegadas, lo que se asocia con menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas y mayor longevidad.



Reducción de la inflamación

El ayuno reduce marcadores inflamatorios como la IL-6 y el TNF-alfa. Esto puede ayudar en condiciones inflamatorias crónicas como artritis, síndrome metabólico o enfermedades cardiovasculares.



Salud cardiovascular

Mejora el perfil lipídico: reduce triglicéridos, LDL oxidado y presión arterial. También puede mejorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un marcador de salud del sistema nervioso autónomo.



Claridad mental y energía

Durante el ayuno, el hígado produce cuerpos cetónicos (especialmente beta-hidroxibutirato), que son un combustible eficiente para el cerebro. Muchas personas reportan mayor concentración y claridad mental a partir de la 2ª semana.



Regulación hormonal

Aumenta la hormona del crecimiento (HGH), que favorece la conservación de músculo y la quema de grasa. También regula la grelina (hormona del hambre), que se adapta al nuevo horario de comidas en 1–2 semanas.



Simplificación de la alimentación

Reducir el número de comidas facilita la planificación, reduce el tiempo dedicado a cocinar y puede disminuir el gasto económico en alimentación. También elimina el picoteo inconsciente entre horas.

NOTA IMPORTANTE

Los beneficios son acumulativos y generalmente se consolidan **a partir de las 4–8 semanas** de práctica regular. Cada persona responde de manera diferente según su genética, nivel de actividad y alimentación.

4. PLAN SEMANAL DE EJEMPLO (16:8)

Este plan es un ejemplo orientativo basado en una **ventana de alimentación de 12:00 a 20:00**. Puedes ajustar los horarios según tu rutina. Lo importante es mantener 16 horas de ayuno y 8 horas de ventana alimentaria.

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	08:00	08:00
Café o infusión	Café o infusión	Café infusión	Café o infusión	Café o infusión	Café o infusión	Café o infusión
12:00 ☕	12:00 ☕	12:00 ☕	12:00 ☕	12:00 ☕	13:00 ☕	13:00 ☕
Pollo + ensalada	Salmón + vegetales	Tortilla + aguacate	Verduras asadas + boniato	Legumbres + arroz	Brunch completo	Sardinass+ ensalada aguacate y tomate
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
Frutos secos + fruta	Yogur + fresas	Manzana asada con mantequilla y canela	Kéfir + arándanos	Queso fresco + nueces	Fruta de temporada	Fruta de temporada
19:30–20:00 ☕	19:30–20:00 ☕	19:30–20:00 ☕	19:30–20:00 ☕	19:30–20:00 ☕	20:00 ☕	20:00 ☕
Huevo o tortilla con calabacín	Verduras al vapor	Revuelto de vegetales	Gambas + ensalada	Sopa de huevos	Yogur griego con frutos secos remojados	Tostada de trigo sarraceno con huevo, aguacate y germinados

DATOS CLAVE DEL AYUNO INTERMITENTE

- ✓ La ventana de alimentación puede desplazarse 1–2 horas según el día sin problema
- ✓ Los fines de semana se permite más flexibilidad en horarios (no en calidad de alimentos)
- ✓ Beber agua, café, infusiones o té verde durante todo el período de ayuno
- ✓ Si tienes hambre entre comidas en la ventana, añade proteína y grasa (huevo, yogur, queso, aceite de oliva virgen extra)
- ✓ Prepara las comidas con antelación (meal prep) para facilitar la adherencia entre semana
- ✓ No es necesario comer exactamente a las horas marcadas: son referencias, no obligaciones



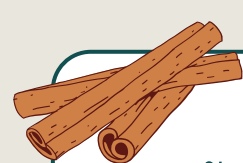
5. LISTA DE ALIMENTOS PARA LA VENTANA HORARIA

La calidad de lo que comes en tu ventana de alimentación es fundamental para maximizar los beneficios del ayuno intermitente. **Prioriza alimentos reales, mínimamente procesados y ricos en nutrientes.** Cuida tus alimentos, que sean orgánicos o libres de pesticidas, y que hayan sido cultivados lo más próximo a donde resides. Minimiza los envases plásticos de todo tipo, sobre todo para líquidos así como las conservas en latas, elije el cristal o vidrio. Si consumes animales que sean de pasto, evita embutidos y consume huevos de gallinas tratadas en libertad.

Categoría	Alimentos recomendados
 Proteínas	Huevos buenos, sardinas, caballas, boquerones, salmón, quesos curados, requesón, caldo de huesos ecológicos, pollo, pavo, legumbres bien remojadas y bien cocinadas, tofu, tempeh
 Verduras y hortalizas	Espinacas, kale, brócoli, coliflor, calabacín, pepino, tomate, pimiento, lechuga, rúcula, cebolla, ajo, espárragos, champiñones, berenjena, apio
 Carbohidratos complejos	Arroz integral bien remojado, avena, quinoa, boniato, patata cocida (si la enfrías un día antes de consumirla obtienes almidón resistente), pan de centeno, pasta integral, cuscús integral, pan de espelta
 Grasas buenas	Aguacate, aceite de coco, aceite de oliva virgen extra, matequilla, nata, nueces, almendras, pistachos, semillas de chía, semillas de lino, aceitunas, tahini
 Fruta	Frutos rojos (arándanos, fresas, frambuesas), manzana, pera, naranja, kiwi, melón, sandía, plátano (moderado), mango, uvas
 Lácteos y alternativos	Yogur natural (sin azúcar), kéfir, leche entera, queso fresco, mozzarella, bebida de avena, bebida de almendra sin azúcar
 Evitar en la ventana	Ultraprocesados, azúcar refinado, aceites de semillas refinados, harinas blancas en exceso, refrescos, alcohol en exceso, snacks industriales, comida rápida

Procura añadir germinados y fermentados a tu dieta de forma ocasional.

ALGUNOS CONSEJOS



Canela:

añadirla a cualquiera de estas recetas mejora la sensibilidad a la insulina

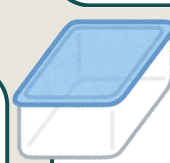


Vinagre o limón antes de comer:

una cucharada de vinagre de manzana o zumo de limón antes de la comida reduce significativamente el pico glucémico



La calidad de los alimentos sí que importan, busca orgánico o ecológico, de temporada y de proximidad.



Evita el plástico y la comida envasada en latas.

Mejor, muchiiiiisimo mejor, vidrio o cristal.

5 CONSEJOS

Las **legumbres** te pueden sentar mejor si las **remojas al menos 24h**, cambiándole el agua del remojo. Cocínalas bien, a fuego medio alto varias horas, estarán más sabrosas y te sentarán mejor.

Las legumbres **contienen antinutrientes que dificultan la digestión**. Con una buena preparación se reducen notablemente.

El Remojo previo (es la clave)



REMOJO PREVIO

Tiempo

Depende de la legumbre como referencia 24 horas (mínimo toda la noche), cambiando el agua 1-2 veces

¿Por qué?

Elimina fitatos, lectinas, oligosacáridos (causantes de gases) y reduce el tiempo de cocción

Truco

Añadir unas gotas de vinagre o jugo de limón al agua de remojo mejora la eliminación de fitatos

Importante






Siempre tirar el agua de remojo y enjuagar bien antes de cocinar. **AGUA NUEVA** (nunca la del remojo). Si al inicio de la cocción aparece espuma: retirarla con una cuchara, contiene parte de las sustancias problemáticas y no añadir sal hasta el final de la cocción (endurece la piel y dificulta la cocción uniforme)

INGREDIENTES QUE AYUDAN DURANTE LA COCCIÓN (AÑADIR A LA OLLA)

- ✓ **Kombu** (alga): enzimas que degradan los oligosacáridos causantes de gases (muy efectiva)
- ✓ **Laurel**: carminativo, reduce flatulencia
- ✓ **Comino**, hinojo o anís: favorecen la digestión y reducen gases
- ✓ **Cúrcuma**: antiinflamatoria, favorece la digestión
- ✗ **Evitar añadir bicarbonato**: ablanda pero destruye vitaminas del grupo B
- ✓ **Enfriar las legumbres** ya cocidas aumenta el almidón resistente y paradójicamente mejora la tolerancia digestiva en muchas personas, además de los beneficios prebióticos.

La olla a presión reduce el tiempo de cocción a la mitad y alcanza temperaturas más altas que destruyen mejor las lectinas y otros antinutrientes. Muy recomendable, especialmente para alubias y garbanzos.

Otros consejos prácticos si te cuestan las legumbres

-  Empezar con **lentejas rojas peladas**: son las más fáciles de digerir (no tienen piel)
-  **Triturar o hacer purés** facilita mucho la digestión en personas sensibles
-  **Masticar bien y comer despacio**
-  **No mezclar con muchos otros alimentos** en la misma comida si hay sensibilidad
-  **Introducir gradualmente** si no se consumen habitualmente

5 CONSEJOS

Almidón Resistente

El almidón resistente (AR) es un tipo de carbohidrato que no se digiere en el intestino delgado y llega al colon, donde actúa como fibra prebiótica.

BENEFICIOS

Salud digestiva e intestinal

- Alimenta las bacterias beneficiosas del colon (Bifidobacterium, Lactobacillus), mejorando el microbioma
- Aumenta la producción de butirato, un ácido graso de cadena corta que protege la mucosa intestinal
- Reduce el riesgo de cáncer colorrectal

Control glucémico

- Reduce el pico de glucosa en sangre tras las comidas
- Mejora la sensibilidad a la insulina, útil en diabetes tipo 2 y prediabetes
- Tiene un efecto "segunda comida": la comida siguiente también genera menos pico glucémico

Control del peso

- Aumenta la sensación de saciedad
- Aporta menos calorías que el almidón regular (~2 kcal/g vs 4 kcal/g)

Salud cardiovascular y metabólica

- Puede reducir triglicéridos y colesterol LDL
- Mejora marcadores de inflamación

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Síndrome de intestino irritable (SII):

puede empeorar los síntomas en personas sensibles (gases, hinchazón, diarrea)

Enfermedades inflamatorias intestinales

activas (Crohn, colitis ulcerosa): introducir con mucha cautela

Introducción brusca: si no hay hábito, puede

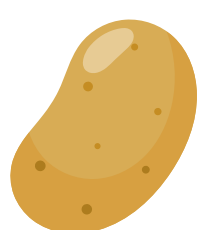
causar flatulencia y distensión abdominal. Conviene aumentar la dosis gradualmente

SIBO (sobrecrecimiento bacteriano en

intestino delgado): puede agravar los síntomas al fermentar en el lugar equivocado

Alimento

Truco para aumentar el AR



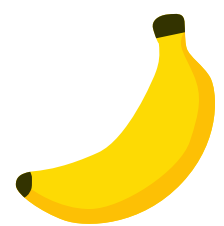
Patata

Cocinar y enfriar antes de comer



Legumbres

Cocidas y enfriadas



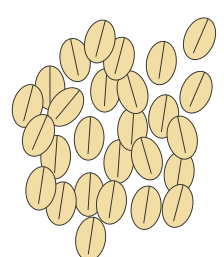
Plátano

Cuanto más verde, más AR



Arroz

Cocinar y enfriar (incluso recalentado)



Avena

Cruda o en preparaciones frías

El enfriado transforma parte del almidón normal en resistente mediante un proceso llamado retrogradación.

5 CONSEJOS

Frutos Secos Remojados vs. Crudos

La razón principal es la misma que con las legumbres: eliminar antinutrientes y hacer el alimento más biodisponible.

QUÉ CONTIENEN LOS FRUTOS SECOS CRUDOS

Ácido fítico (fitatos)

Se une a minerales como zinc, hierro, calcio y magnesio, impidiendo su absorción.

Inhibidores enzimáticos

Bloquean enzimas digestivas como la amilasa y la proteasa, dificultando la digestión de proteínas y carbohidratos.

Taninos

Reducen la absorción de proteínas y minerales.

Lectinas

En menor cantidad que en legumbres, pero presentes.

Estos compuestos existen en la naturaleza como mecanismo de defensa de la semilla, para sobrevivir hasta germinar.

QUÉ CONSIGUE EL REMOJO

- ✓ **Activa la germinación:** la semilla "despierta" y neutraliza sus propios inhibidores
- ✓ **Reduce el ácido fítico** hasta en un 25-50%
- ✓ **Libera minerales antes bloqueados**, mejorando su absorción real
- ✓ **Mejora la digestibilidad** de proteínas y grasas
- ✓ **Textura más suave y sabor más suave** y menos amargo
- ✓ **Más fáciles de masticar y de procesar** para el sistema digestivo

Fruto seco	Tiempo	Agua
Almendras	8-12 horas	Temperatura ambiente
Nueces	4-8 horas	Temperatura ambiente
Anacardos	2-4 horas	No más, se vuelven babosos
Avellanas	8-12 horas	Temperatura ambiente
Macadamias	2-4 horas	Temperatura ambiente
Pipas de girasol	2 horas	Temperatura ambiente
Semillas de calabaza	6-8 horas	Temperatura ambiente


Siempre tirar el agua y enjuagar bien antes de consumir.

Después del remojo

- Consumir directamente (se conservan 2-3 días en nevera)
- Deshidratar a baja temperatura (menos de 42°C) para recuperar la textura crujiente sin destruir enzimas ni nutrientes
- Añadir a batidos, cremas o recetas directamente

6. DURANTE EL AYUNO: QUÉ ESTÁ PERMITIDO

Distinguir correctamente qué **sustancias mantienen el estado de reposo digestivo** y cuáles lo interrumpen es crucial para el éxito de tu ayuno. Esta guía te ayudará a diferenciarlas fácilmente.

PERMITIDO 	
Agua (sin límite)	Agua con gas
Café solo sin nada	Electrolitos sin calorías (sal, potasio, magnesio)
Té de cualquier tipo sin azúcar	Canela en el café (no rompe el ayuno)
Infusiones sin azúcar	Chicle sin azúcar (discutido, mejor evitar)

ROMPE EL AYUNO 	
Leche o bebidas vegetales con calorías	Batidos proteicos (tienen calorías)
Azúcar de cualquier tipo	Leche en el café (incluso pequeñas cantidades)
Miel (aunque sea 'natural')	Caldos con grasa o proteína
Zumos de fruta (incluso naturales)	Cualquier snack o alimento sólido

7. CÓMO ROMPER EL AYUNO CORRECTAMENTE

La forma en que rompes el ayuno es **casi tan importante como el ayuno en sí**. Después de varias horas sin comer, el sistema digestivo está más sensible y la respuesta de la insulina puede ser más pronunciada.

Orden recomendado para romper el ayuno



Paso 1: Bebe un vaso de agua (con zumo de limón si quieres)



Paso 2: Espera 10–15 minutos antes de comer



Paso 3: Comienza con algo suave y de fácil digestión



Paso 4: Come despacio, masticando bien



Paso 5: Espera 20–30 minutos antes de la comida principal si la haces en dos partes



BUENOS ALIMENTOS PARA ROMPER EL AYUNO

Huevos

(fáciles de digerir, ricos en proteína)

Frutas como papaya, melón o bayas

(suaves con el sistema digestivo)

Yogur natural o kéfir

(probióticos + proteína)

Puré de verduras

Caldo de huesos

(si prefieres algo líquido-suave)

Aguacate

(grasa saludable, sin picos de glucosa)



QUÉ EVITAR AL ROMPER EL AYUNO

Carbohidratos refinados solos (pan blanco, cereales azucarados, galletas)

Azúcares simples en grandes cantidades (zumos, dulces)

Comidas muy copiosas de golpe (puede causar malestar)

Alcohol (especialmente peligroso en estómago vacío)

Embutidos y carnes en general

8. SEMANA DE ADAPTACIÓN: QUÉ ESPERAR

Las primeras semanas son las más difíciles. Tu cuerpo lleva años comiendo a ciertas horas y **el hambre que sentirás es en gran parte psicológica y hormonal**, no una señal de que algo va mal.



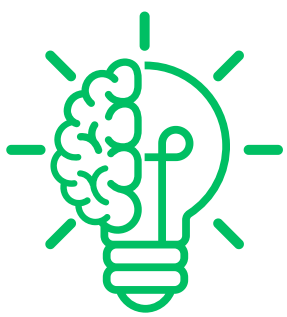
DÍAS 1-2

Hambre intensa a las horas habituales. Es una respuesta condicionada, no una necesidad real. Bebe agua o café. La sensación pasa en 20-30 minutos.



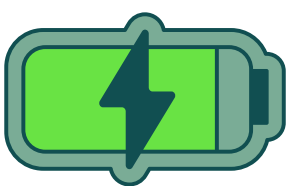
DÍAS 2-3

Posible dolor de cabeza, irritabilidad o fatiga. Causado principalmente por la falta de sodio (el riñón lo excreta más en ayunas). Añade una pizca de sal al agua o toma caldo.



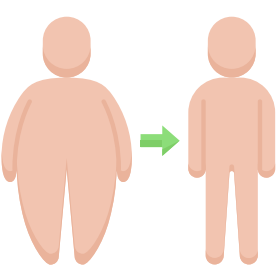
DÍAS 3-5

El cuerpo empieza a producir más cuerpos cetónicos. Muchas personas notan más claridad mental. El hambre comienza a reducirse y a regularse.



DÍAS 5-7

La grelina (hormona del hambre) empieza a adaptarse al nuevo horario. El ayuno se vuelve más llevadero. Puedes notar mejoras en energía y sueño.



SEMANA 2-4

Adaptación completa para la mayoría. El hambre en período de ayuno es mínima. El cuerpo utiliza grasa de forma eficiente. Los beneficios empiezan a ser visibles.

MANTÉN LA CONSISTENCIA

Recuerda que las sensaciones incómodas iniciales son temporales. Confía en el proceso. **La paciencia consolida los beneficios a largo plazo**, transformando tu salud metabólica para siempre.

9. ERRORES COMUNES

Identificar y **evitar estos fallos habituales** es la diferencia entre un proceso frustrante y uno que transforma tu vitalidad de forma sostenible.



X Compensar el ayuno comiendo en exceso

El ayuno intermitente no es una licencia para comer lo que sea en la ventana. Si consumes más calorías de las que gastas, no perderás peso. Mantén una alimentación equilibrada y saciante.

X No hidratarse durante el ayuno

El agua es fundamental. La deshidratación empeora los síntomas de adaptación y puede confundirse con hambre. Mínimo 2 litros de agua al día, más si haces ejercicio.



X Romper el ayuno con comida basura

El primer alimento después del ayuno tiene un impacto metabólico importante. Romper con ultra procesados, azúcar o harinas blancas anula gran parte de los beneficios.

X Esperar resultados inmediatos

El cuerpo tarda tiempo en adaptarse. Muchas personas abandonan en la primera semana, justo cuando más difícil es. Los resultados visibles llegan a partir de las 3-4 semanas.



X No ajustar el protocolo al estilo de vida

Elegir un horario que no encaja con tu trabajo o vida social hace que el ayuno sea insostenible. El mejor protocolo es el que puedes mantener a largo plazo.



X Ayunar demasiado pronto o demasiado estricto

Pasar de cero a OMAD en una semana es una receta para el fracaso. La progresión gradual (12:12 → 14:10 → 16:8) facilita la adaptación y la adherencia.



X Confundir hambre real con hambre condicionada

Mucha del hambre que se siente durante el ayuno es psicológica. Normalmente es ganas de comer o ansiedad, bebe agua.

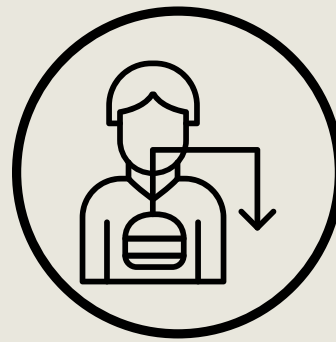
10. ¿A QUIÉN NO SE RECOMIENDA?

El ayuno intermitente es **seguro para la mayoría de adultos sanos**, pero hay grupos de personas que deben evitarlo o consultar a un médico antes de comenzar:

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS (NO AYUNAR)



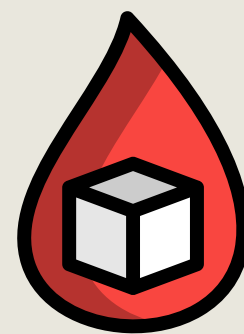
Mujeres embarazadas o en período de lactancia



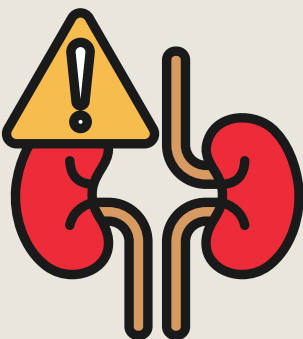
Personas con diagnóstico de anorexia, bulimia u otros trastornos de la conducta alimentaria



Menores de 18 años (sin supervisión médica)



Personas con diabetes tipo 1 (riesgo de hipoglucemia grave)

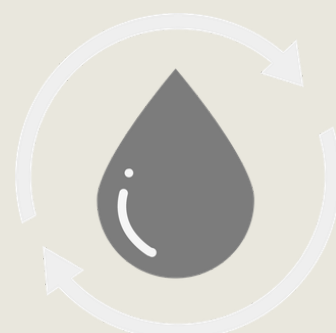


Pacientes con insuficiencia renal o hepática avanzada

GRUPOS QUE DEBEN CONSULTAR A SU MÉDICO ANTES



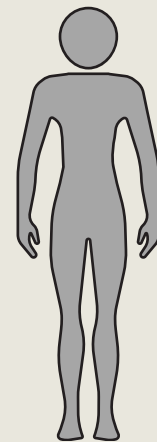
Personas con diabetes tipo 2 (puede requerir ajuste de medicación)



Mujeres con ciclos menstruales irregulares



Personas con hipotiroidismo o hipertiroidismo



Personas con un historial de desnutrición o bajo peso



Personas con antecedentes de hipoglucemia



Quienes toman medicamentos que deben tomarse con comida



Adultos mayores de 70 años

11. PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

A continuación se responden las **preguntas más habituales** con detalle suficiente para tomar decisiones informadas:



¿El café corta el ayuno?

El café solo (sin leche ni azúcar) **no rompe el ayuno de forma significativa.**

Contiene prácticamente 0 calorías y puede incluso potenciar la cetosis y la quema de grasa. La cafeína también reduce el apetito, lo que facilita el ayuno.

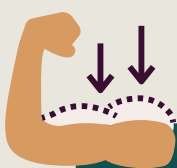
Sí se puede añadir una pequeña cantidad de canela. Lo que **SÍ** rompe el ayuno: leche, nata, azúcar, edulcorantes calóricos.



¿Puedo hacer ejercicio en ayunas?

Sí, y para muchas personas **es muy efectivo.**

El ejercicio en ayunas potencia la oxidación de grasas y puede mejorar la composición corporal. Lo más recomendable es hacer cardio moderado o entrenamiento de fuerza ligero. Si haces entrenos muy intensos, considera romper el ayuno antes o consumir BCAAs (sin calorías). Escucha tu cuerpo.



¿Perderé músculo si ayuno?

No, si lo haces correctamente.

El ayuno de 16 horas no es suficiente para inducir un catabolismo muscular significativo. De hecho, el aumento de HGH durante el ayuno ayuda a preservar el músculo.



¿Puedo beber agua durante el ayuno?

No solo puedes, sino que DEBES.

La hidratación es fundamental durante el ayuno. Bebe al menos 2-3 litros de agua al día. También puedes añadir electrolitos (sodio, potasio, magnesio) especialmente si notas mareos o fatiga. Una pizca de sal en el agua puede aliviar dolores de cabeza.



¿Cada cuánto tiempo veré resultados?

Depende de tu punto de partida, objetivo y protocolo. Generalmente:

1ª semana: adaptación del cuerpo al nuevo horario.

2ª-3ª semana: reducción del apetito y primeros cambios en energía.

1 mes: cambios visibles en composición corporal.

2-3 meses: resultados consolidados en peso, inflamación y bienestar general.



¿Puedo ayunar todos los días?

El protocolo 16:8 está diseñado para hacerse diariamente. Es perfectamente seguro para la mayoría de personas sanas. Si empiezas, puedes hacerlo 3-4 días por semana y aumentar progresivamente. Los protocolos más extremos (OMAD, 24h) se recomiendan de forma intermitente, no diaria.

11. PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)



¿Qué pasa si rompo el ayuno antes de tiempo?

No pasa nada. **El ayuno intermitente es flexible.** Si un día comes antes de lo habitual, simplemente ajusta la ventana al día siguiente. Lo importante es la consistencia a largo plazo, no la perfección cada día. Un fallo ocasional no anula los beneficios.



¿El ayuno intermitente afecta a las mujeres de forma diferente?

Sí, existe evidencia de que **las mujeres pueden ser más sensibles** a los cambios en la alimentación. Algunas mujeres reportan alteraciones en el ciclo menstrual con ayunos muy largos. Se recomienda empezar con protocolos más cortos (12:12 o 14:10) y aumentar gradualmente. Las mujeres embarazadas o en lactancia deben evitar el ayuno.



¿Puedo tomar suplementos durante el ayuno?

Depende del suplemento. Sin problema: vitaminas sin calorías, electrolitos, magnesio, zinc. Tomar con comida: proteína en polvo, creatina, omega-3 (mejor en ventana). Evitar en ayunas: suplementos que requieren grasa para absorberse (vitaminas A, D, E, K).



¿Puedo adaptar el horario de la ventana a mi trabajo?









Totalmente. **El protocolo 16:8 es completamente flexible.** Ejemplos: Turno de mañana: ventana 8:00–16:00. Turno partido: ventana 11:00–19:00. Turno de tarde: ventana 14:00–22:00. Lo importante es mantener la ventana de 8 horas constante. No es necesario que coincida con los horarios 'tradicionales' de comidas.



12. REGISTRO Y SEGUIMIENTO DE PROGRESO

Llevar un registro es una de las herramientas más poderosas **para mantener la motivación y detectar qué funciona para ti**. No es obligatorio, pero marca una gran diferencia a largo plazo.

Qué registrar - Tabla de seguimiento semanal

<p> Horario de ayuno y ventana (hora de inicio y fin de la ventana)</p> <p> Nivel de hambre durante el ayuno (escala del 1 al 10)</p> <p> Energía y estado de ánimo general del día</p> <p> Calidad del sueño (horas y cómo te has despertado)</p>	<p> Ejercicio realizado (tiempo total a la semana)</p> <p> Comidas principales (sin contar calorías, solo apuntar qué comiste)</p> <p> Peso corporal (1-2 veces por semana, en las mismas condiciones)</p> <p> Medidas corporales (cintura, cadera) una vez al mes</p>
---	---

	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horario ayuno							
Hambre (1-10)							
Energía (1-10)							
Sueño							
Ejercicio							
Peso							

Aplicaciones útiles para el seguimiento

- Zero:** App específica de ayuno intermitente con temporizador y estadísticas
- Fastic:** Comunidad y seguimiento de ayunos con recursos educativos
- Cronometer:** Para quienes quieren monitorizar la nutrición en la ventana
- MyFitnessPal:** Base de datos de alimentos extensa (opcional)
- Apple Health / Google Fit:** Para integrar pasos, sueño y peso

**Recuerda: el mejor protocolo es el que puedes mantener a largo plazo.
Escucha tu cuerpo, sé consistente y ajusta según tus resultados.**

Esta guía es de carácter informativo y no sustituye el consejo médico profesional.