



PROTOCOLO DE INICIACIÓN AL AYUNO INTERMITENTE

Cuatro semanas de introducción progresiva al ayuno intermitente.



¿QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE?

El ayuno, o ayuno intermitente, es un protocolo de alimentación que consiste en dejar un espacio de tiempo más prolongado de lo habitual entre la última comida del día anterior y la primera comida del día actual.

Por ejemplo, si cenas a las 8 de la tarde y tu desayuno lo realizas a las 8 de la mañana, estarías haciendo un ayuno de 12 horas.

Este protocolo nos ayuda en muchísimos ámbitos: salud intestinal, regulación hormonal, pérdida de grasa, estado emocional, salud metabólica, rendimiento deportivo, más concentración y foco mental entre otros.

Sin embargo, es necesaria una programación para adentrarse de forma sana a esta práctica y no experimentar (o minimizar) posibles sensaciones desagradables los primeros días.

Tipos de ayuno más comunes:

Ayuno 12 / 12: como en el ejemplo anterior, consiste en dejar un espacio de 12 horas entre comidas. Lo más habitual y fácil de realizar es utilizar este espacio de tiempo para dormir, es decir, hacerlo por la noche bien sea adelantando la cena del día anterior, o bien alargando un poco el desayuno del mismo día.

Ayuno 16/8: este tipo de ayuno consiste en dejar un espacio de 16 horas sin comer en lugar de 12 como el caso anterior. Así pues, siguiendo con el ejemplo, si cenamos a las 8 de la noche, la primera comida la realizaremos a las 12 del mediodía del día siguiente. Este tipo de ayuno aumenta los beneficios del propio ayuno de 12 / 12, fomentando todavía más la pérdida de grasa y la regulación intestinal. En este caso, el período de alimentación será de 8 horas.

Aclaraciones:

Una vez definidos estos dos tipos de ayunos, quiero dejar claro que no es necesario respetar al 100% las horas que marque el protocolo. Podemos hacer ayunos de 12 horas, de 13, de 14,5 o de 17 horas y seguiremos obteniendo los mismos beneficios. Se trata de ser flexibles con las ventanas de comida, no de ser estrictos con los tiempos.



Elementos que puedes incorporar durante el periodo de ayuno:

Por lo general, vamos a considerar que todo aquello que aporte energía (calorías), NO entra dentro de lo que podemos tomar si realizamos ayuno intermitente.

- Agua mineral
- Agua de mar
- Sal
- Café e infusiones
- Vinagre de manzana

FASES DEL PROGRAMA

El programa de introducción al ayuno intermitente consta de 4 semanas. En cada una de ellas incrementamos el número de días donde haremos ayuno y combinaremos distintas formas de alimentación para obtener todos los beneficios.

Semana 1: dos días de ayuno.

Semana 2: tres días de ayuno.

Semana 3: cuatro días de ayuno.

Semana 4: cinco días de ayuno.

Tipos de menús durante las cuatro semanas:

Menú A: Sin realizar ayuno

Menú B: Ayuno 12 / 12

Menú C: Ayuno 16 / 8

Menú D: Ayuno 18 / 6

Menú E: Ayuno 16 / 8 (por si entrenas en ayunas)

Extras:

Entrenamiento 1: Alimentación si entrenas en ayunas.

Entrenamiento 2: Alimentación si NO entrenas en ayunas.



Objetivo:

Familiarizarse con el ayuno intermitente, tolerar bien la restricción de alimentos en ventanas de tiempo y regular las sensaciones de hambre - saciedad (desapego a las comidas).

Una vez realizada esta fase, estarás listo para ir hacia el objetivo que tengas de la mano del ayuno intermitente (rendimiento, pérdida de grasa...)

Las cantidades que se muestran en las tablas sirven como referencia. Puedes escoger libremente las que para ti sean necesarias. Idealmente, escoge las cantidades que hacen que te quedes saciado.

Puedes (y de hecho es lo que te recomiendo) hacer uso del documento de sustitución de alimentos para confeccionar los menús a tu gusto.

Una vez hayas finalizado las cuatro semanas, puedes seguir por tu cuenta integrando los ayunos a tu estilo y ritmos de vida. No es necesario seguir una programación estricta cuando estás adaptado para obtener los beneficios del ayuno.

Si tienes objetivos concretos, puedes hablar conmigo para encontrar la mejor forma de seguir.

PLANIFICACIÓN MENSUAL

Semana	L	M	X	J	V	S	D
1ª	Menú B	Menú A			Menú B	Menú A	
2ª	Menú B		Menú A		Menú B	Menú A	Menú C
3ª	Menú B		Menú A	Menú C	Menú B		Menú C
4ª	Menú C	Menú B	Menú A	Menú D/E	Menú A	Menú D/E	Menú B



MENÚS

Menú A - Sin realizar ayuno

Comida 1	Comida 2	Comida 3
2 - 3 Huevos Calabacín salteado Queso curado de cabra 50 g de bacon	150 - 200 g de pollo a la plancha Espárragos verdes 10 g mantequilla eco 1 onza de chocolate negro	Rape al horno o plancha 150 g de patata Sal Piña

Menú B - Ayuno 12 / 12

Comida 1	Comida 2	Comida 3	Snack opcional
1 - 2 Yogur griego 20 g proteína en polvo Nueces Canela	Calabaza al horno o plancha Ternera Aceite de coco Almendras + chocolate 90%	Arroz blanco Pollo 2 pizcas de sal 3 mandarinas Infusión con miel	20 g de nueces de macadamia 20 g de chocolate negro

Menú C - Ayuno 16 / 8

Comida 1	Comida 2
Brebaje rompe - ayunos A los 10 minutos: 3 Huevos Calabacín a la plancha con mantequilla eco 1 lata de sardinas ½ aguacate 10 ml de aceite de oliva virgen extra	70 - 100 g de pasta sin gluten Salsa de tomate natural 100 g de carne picada o ternera 200 g de Kefir de oveja 20 g de proteína en polvo



Menú D - Ayuno 18 / 6

Comida 1	Comida 2
Brebaje rompe - ayunos (opcional) 200 g Kefir de cabra u oveja Colágeno en polvo + MCT (Elixir Paleobull) 10 g de aminoácidos o 20 g de proteína Piña i kiwi Nueces de macadamia	Salmón a la plancha Lata de sardinas Berenjena, pimientos y cebolla asados o salteados Canónigos Requesón 0% + 20 g de proteína en polvo

Menú E - Ayuno 18 / 6 (Si has entrenado en ayunas)

Comida 1	Comida 2
Caldo de pollo o huesos con sal Pechuga de pollo A los 45 - 80 minutos: Huevos revueltos con 50 g de bacon y espárragos. ½ aguacate	Pasta sin gluten Salsa de tomate natural 100 g de carne picada o ternera 200 g de Kefir de oveja 20 g de proteína en polvo

Para en entrenamiento - En ayunas

Pre - entrenamiento	Intra - entrenamiento	Post - entrenamiento
Café + canela + aceite de coco 100 ml de agua + 10 ml de agua de mar Opcional: 1 R-ALA + 1 L-Carnitina	500 - 800 ml de agua + 2 g de sal + 10 g de aminoácidos Añadir alimentación habitual según tus necesidades	200 ml agua de coco 5 g creatina 10 g glutamina Si has entrenado fuerza: 4 - 6 tortitas de arroz + 1 plátano



Para en entrenamiento - Entre comidas		
Pre - entrenamiento	Intra - entrenamiento	Post - entrenamiento
Café + canela y/o cacao en polvo 100 ml de agua + 10 ml de agua de mar	500 - 800 ml de agua + 2 g de sal Añadir alimentación habitual según tus necesidades	200 ml agua de coco 5 g creatina 10 g glutamina

Complementos

A tomar durante las horas de ayuno de 16 y 18 horas:

- 1 L de agua
- 100 ml de agua de mar (o 2 g de sal rosa)
- Chorrillo de limón opcional
- Opcional: 2 comprimidos de magnesio

Brebaje rompe - ayunos:

- 1 chupito de vinagre de manzana
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela
- Chorro de limón exprimido
- Chorrillo de aceite de oliva virgen extra

Enlaces:

Colágeno + MCT (Elixir de Paleobull): <https://amzn.to/3s6Un7l>

R-ALA: <https://amzn.to/3l9rVY8>

L-Carnitina: <https://amzn.to/3sb2DDE>

Magnesio: <https://amzn.to/3sY59fv>

Proteína en polvo, creatina y glutamina (11% de descuento con el código ARNAUNC): https://crownsportnutrition.com/?wpam_id=669