

¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente es una práctica antigua que puede beneficiar nuestra salud.

El ayuno intermitente consiste en comer durante unas horas del día y no comer durante otras.

Hay diferentes formas de hacerlo, dependiendo de cuántas horas dejemos de comer.

El ayuno es una herramienta moderna que imita las formas de comer de hace tiempo. En aquellos tiempos, cuando no se sabía cuando se podría comer, la gente alternaba entre comer y no comer.

Ahora, en una época de mucha cantidad de comida, el ayuno intermitente se ha desarrollado como una manera de controlar las ganas de comer.

¿Cuáles son los beneficios del ayuno intermitente?

El ayuno intermitente ha demostrado tener muchos beneficios para la salud.

Algunas de las cosas buenas que hace son:

- Ayudar a vivir más tiempo.
- Mejorar la capacidad que tiene el cuerpo para curarse o recuperarse de algún virus o herida.
- Ayudar con los problemas digestivos.
- Mejorar las **bacterias buenas del intestino**.
- Ayudar el cerebro a funcionar mejor.
- Reducir la inflamación.
- Ayudar a tener unos niveles de grasa saludables.

Bacterias buenas del intestino: son bacterias que ayudan a hacer la digestión y a proteger el intestino.

Artículo original con la colaboración de Regenera



Descubre el artículo (pg.10 y 11)



Qué debes tener en cuenta antes de empezar el ayuno intermitente?

Antes de empezar, es importante recordar que no hay que practicarlo de manera obligada, contando las horas y pasándolo mal.

Es mejor ir despacio, dejando que el cuerpo se adapte poco a poco.

También es muy importante hacer una dieta rica en alimentos saludables y evitar los **alimentos procesados**.

Los **alimentos procesados** pueden hacernos tener ganas de comer, aunque no tengamos hambre.

Por ejemplo, es más fácil comer una galleta sin tener hambre que un trozo de carne.

Si te acostumbras a comer alimentos buenos, te será más fácil saber cuándo tienes hambre y cuando estás satisfecho de comer.

De hecho, es bueno comer solo cuando tienes hambre y dejar de comer cuando estás lleno.

De esta manera, podrás regular los horarios de las comidas de forma natural.

Alimentos procesados:

son alimentos que han sido cambiados de su forma original.

Por ejemplo: galletas, las patatas fritas, los embutidos o las bebidas azucaradas.



¿Cómo se hace el ayuno intermitente?

Hay diferentes maneras de hacer el ayuno intermitente, que se basa en las horas en que comemos y las horas en que no comemos.

- **Ayuno 12/12:**

Esta práctica implica comer durante un tiempo de 12 horas y luego dejar de comer durante las 12 horas siguientes. Es recomendable que las 12 horas de comida coincidan con las horas de luz del sol en vez de hacerlo por la noche para regular los horarios del cuerpo. Esta manera de hacerlo favorece el **metabolismo** y nos ayuda a saber cuándo tenemos hambre y cuando estamos satisfechos de comer.

- **Ayuno 16/8:**

En este caso, comemos durante un tiempo de 8 horas y luego dejamos de comer durante 16 horas.

Además de mejorar el **metabolismo**, con esta manera de hacerlo también tiene beneficios para el hígado.

- **OMAD:**

Esta sigla significa “una comida al día” y consiste en comer sólo una vez al día.

Metabolismo: es el proceso que hace nuestro cuerpo para aprovechar los alimentos y convertirlos en energía que utilizamos para vivir y funcionar.

Artículo de la revista Veritas 156 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Validado por: A, Anamaria Montero, Laia Pedrón, Dani de la Riva, Olga Ferrer.

Adaptado y dinamizado por: Sandra Sanz (TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 EX de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, cuentan con un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

