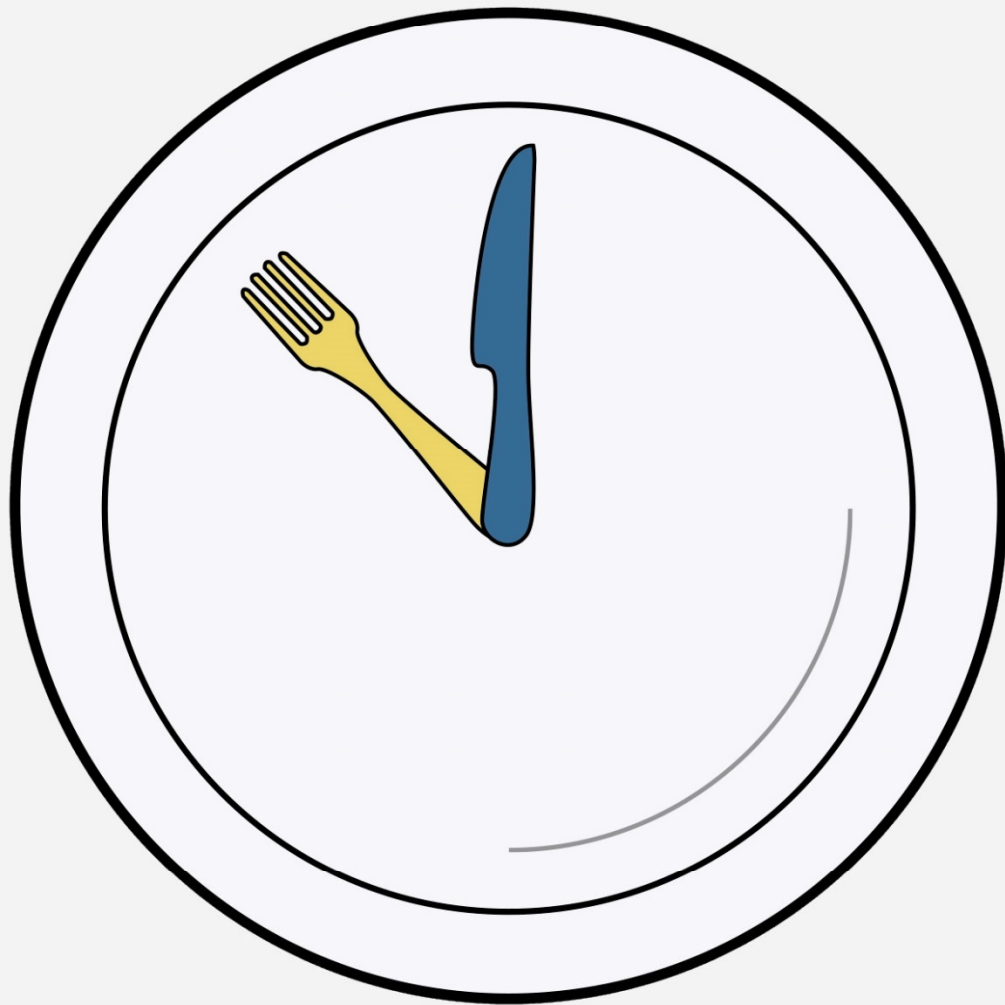


# AYUNO INTERMITENTE

*Una solución flexible para perder peso,  
ganar salud y simplificar tu vida*



ÁNGEL ALEGRE GARCÍA  
MARINA DÍAZ CARMONA

**Ayuno Intermitente: Una solución flexible para perder peso, ganar salud y simplificar tu vida**

**Copyright © 2015 Vivir al Máximo | Ángel Alegre García**

Compartir o reproducir este libro sin la autorización expresa del autor está prohibido, y además trae mal karma. Y no quieres reencarnarte en una cucaracha, ¿verdad?

# **Aviso**

La información contenida en este libro tiene un fin meramente divulgativo, y está basada en nuestra experiencia personal y en nuestra interpretación de los estudios científicos disponibles. No debe ser tomada como consejo médico: no somos profesionales de la medicina.

Este libro va dirigido a individuos adultos sanos. Consulta a tu médico para asegurarte de que sus sugerencias son apropiadas para tus circunstancias específicas. Ten en cuenta que las necesidades nutricionales de cada persona son diferentes. Si tienes problemas de salud o dudas acerca del ayuno intermitente, por favor, ponte en contacto con tu médico. Es recomendable consultarle siempre antes de hacer cambios en tu dieta o programa de ejercicios.

# Índice

Prólogo (por Ángel Alegre García)	5
-----------------------------------	---

## PARTE I

### UNA INTRODUCCIÓN AL AYUNO INTERMITENTE

CAPÍTULO 1: Qué es el ayuno intermitente	15
<i>Comer y ayunar: el ying y el yang de tu organismo</i>	16
CAPÍTULO 2: Mitos sobre el ayuno	21
<i>Mito 1: Ayunar es peligroso</i>	21
<i>Mito 2: Comer poco y con frecuencia ayuda a perder peso</i>	22
<i>Mito 3: Ayunar ralentiza el metabolismo</i>	23
<i>Mito 4: Comer poco y con frecuencia es mejor para controlar el apetito</i>	24
<i>Mito 5: El desayuno es la comida más importante del día</i>	25
<i>Mito 6: Ayunar produce pérdida de masa muscular</i>	27
<i>Mito 7: Saltarse el desayuno engorda</i>	28
<i>Sobre la creación de mitos</i>	29
CAPÍTULO 3: Por qué ayunar	31
<i>Sencillez: no pienses en la nube de azúcar</i>	34

<i>Flexibilidad: no aprendas a conducir en el desierto</i>	35
<i>Placer: no renuncies a (casi) nada</i>	37
<i>Efectividad: ¿y yo qué gano?</i>	38
<i>Salud: sigue siendo lo más importante</i>	42
<b>CAPÍTULO 4: Cómo ayunar</b>	45
<i>Ayuno intermitente diario</i>	45
<i>Ayuno semanal</i>	47
<i>Ayuno en días alternos</i>	47
<i>Método WHEN: When Hunger Ensues Naturally (cuando el hambre surge de forma natural)</i>	48
<i>¿Cuál es el método más adecuado para mí?</i>	50
<b>CAPÍTULO 5: Cómo comer durante el ayuno intermitente</b>	51
<i>¿Qué es lo importante?</i>	52
<b>CAPÍTULO 6: Cómo entrenar durante el ayuno intermitente</b>	56
<i>¿Qué rutina de entrenamiento seguir?</i>	57
<i>Alternativas al gimnasio</i>	59
<i>¿Debería acompañar el entrenamiento de fuerza con cardio?</i>	59
<i>¿Puedo entrenar en ayunas?</i>	60

## PARTE II

# CÓMO INTEGRAR EL AYUNO INTERMITENTE EN TU VIDA

CAPÍTULO 7: Cuatro propuestas prácticas	63
CAPÍTULO 8: Ayuno 16/8 simple	66
<i>Claves</i>	67
<i>Adáptalo a tu horario</i>	67
<i>Preguntas frecuentes</i>	78
CAPÍTULO 9: Leangains	81
<i>Claves</i>	82
<i>Adáptalo a tu horario</i>	85
<i>Preguntas frecuentes</i>	97
CAPÍTULO 10: Eat Stop Eat	100
<i>Claves</i>	101
<i>Adáptalo a tu horario</i>	102
<i>Preguntas frecuentes</i>	110
CAPÍTULO 11: La Dieta del Guerrero	112
<i>Claves</i>	113
<i>Adáptalo a tu horario</i>	115
<i>Preguntas frecuentes</i>	118
CAPÍTULO 12: Consejos y trucos	120
<i>Antes de ayunar</i>	120

<i>Consejos generales durante el ayuno intermitente</i>	121
<i>Trucos para lidiar con el hambre</i>	122
CAPÍTULO 13: Ayuno intermitente y estrés	125
<i>Relación entre el estrés y el ayuno intermitente</i>	126
<i>Tómatelo con calma</i>	127
<i>Cómo disminuir tu nivel de estrés</i>	130
CAPÍTULO 14: Ayuno intermitente y mujeres	131
<i>¿Qué dice la literatura científica sobre mujeres y ayuno?</i>	132
<i>Nuestra opinión</i>	133
<i>Conclusiones</i>	134
CAPÍTULO 15: Preguntas frecuentes	135
Epílogo	143
ANEXO I: Alimentos y macronutrientes	145
ANEXO II: Rutinas de entrenamiento	154
Sobre los autores	162
Referencias	164

# **Prólogo**

## **(por Ángel Alegre García)**

A finales de 2008 estaba gordo. Mi cara parecía uno de esos panes de hogaza tan ricos que hacen en mi pueblo, mi cuello estaba oculto bajo las carnes de mi papada y alrededor de mi cintura había crecido un flotador natural. Tenía 22 años.

Acababa de independizarme, y salir de casa no me había sentado nada bien. Pasar de ser un pobre estudiante a ser un ingeniero con dinero tuvo como consecuencia un cambio radical en mis hábitos. Los guisos de mamá dieron paso a orgías de grasas y carbohidratos en forma de pizzas con extra de queso, jugoso pan de ajo y hamburguesas con patatas fritas. Y mi rutina de ejercicio físico consistía en recorrer la distancia entre la oficina y el baño. Por las noches, no faltaban el *Jack Daniel's* ni el calimocho en generosas cantidades.

Una tarde fui con mi compañero de piso a jugar al squash para calmar mi conciencia. El partido transcurría con normalidad hasta que uno de los puntos resultó más reñido de lo habitual, y tuve que esprintar varias veces de un extremo a otro de la pista. A la quinta carrera no podía más. La cara se me puso roja y empecé a toser como si me hubiese dado un ataque de asma. Nos vimos obligados a suspender el encuentro.

Mientras esperaba en el vestíbulo del gimnasio a que mi amigo saliese de la ducha, todavía algo colorado y sin dejar de toser, pensé:



"Tengo 22 años y no soy capaz de aguantar un partidillo de squash. La naturaleza me ha dado un cuerpo joven, invencible, capaz de saltar, correr o bailar. ¿Y qué estoy haciendo yo con ese regalo? Lo estoy despreciando. Estoy escupiéndolo a la naturaleza en la cara."

Ese día me juré que nunca más volvería a maltratarme.

## **Mi primera experiencia con las dietas**

A partir de ese momento, empecé a hacer ejercicio regularmente y a ser más estricto con mi alimentación. Limité los carbohidratos y cambié la comida basura por pollo a la plancha y ensalada. Empecé a cocinar en casa, dejé los dulces y las bebidas azucaradas, y reduje drásticamente el alcohol.

En seis meses perdí más de 10 kg. Recuperé mi energía, volví a sentirme atractivo y empecé a tener éxito con las chicas. Animado por los resultados, me marqué un objetivo todavía más ambicioso: conseguir un *six-pack* como el de Cristiano Ronaldo. Dado que con mi dieta no era capaz de bajar del 16-18% de grasa corporal, me puse a estudiar nutrición por mi cuenta. Durante dos años, leí todos los libros y artículos de alimentación que cayeron en mis manos.

La primera dieta que probé fue la de un culturista que recomendaba hacer muchas comidas pequeñas al día *"para acelerar el metabolismo y aprovechar el efecto termogénico de los alimentos"*. Su método consistía en calcular las calorías que consumías cada día, restarle 300 y dividir el resto entre 6 comidas. El programa incluía varias hojas de Excel para ayudarte a hacer los cálculos.

Este método era un incordio. Me pasaba las noches cocinando, pesando raciones y guardándolas en tupperware de plástico para llevarlas al trabajo al día siguiente. Vivía obsesionado mirando el

reloj para saber cuándo me tocaba la próxima comida. Además, el plan era incompatible con la vida real. ¿Cuántas calorías tenían los platos en un restaurante? ¿Qué hacía si alguien me invitaba a cenar a su casa? ¿Y si un día no tenía tiempo para cocinar? Tras varias semanas, abandoné: aquello era demasiado complicado para mí.

Después probé con una dieta alta en proteínas: la *Dieta de los carbohidratos lentos* que propone Tim Ferris en *El cuerpo de 4 horas*. Consistía en comer sólo proteínas, grasas (sin abusar) y verduras 6 días a la semana, y el día restante tomárselo como "día trampa" y comer todo lo que te diese la gana. No había que pesar alimentos ni contar calorías.

Aunque este plan era más sencillo y compatible con comer fuera, no fui capaz de mantenerlo a largo plazo. ¿Limitar el pan, mi alimento preferido, a un día por semana *el resto de mi vida*? ¡Jamás! ¿Y si tengo un evento social que no coincide con el "día trampa"? ¿Le digo a la madre de mi novia que no voy a comer los macarrones gratinados que ha preparado porque estoy a dieta?

Como último recurso, decidí seguir la dieta 'paleo', que propone que comamos lo mismo que nuestros antepasados del paleolítico. Nada de lácteos, cereales, legumbres, sal, azúcar refinada o aceites procesados. Traducción: nada de helado de chocolate, pan, pasta, arroz o dulces. Aguanté varias semanas así, pero acabé tirando la toalla ante la amenaza de un futuro sin paella ni natillas.

## **Los inconvenientes de viajar**

Desmoralizado, seguí teniendo cuidado con lo que comía y haciendo ejercicio, pero abandoné por un tiempo las dietas y los planes estrictos. Eso me permitía disfrutar de la vida y mantenerme en forma sin mucho esfuerzo... hasta que empecé a viajar a tiempo completo.

Cuando pasas 6 meses recorriendo el sudeste asiático, es muy difícil controlar tu dieta. Comes fuera casi todos los días, tienes que adaptarte a la alimentación local basada en arroz y frutas tropicales y el ejercicio suele reducirse a caminar. Además, yo no concibo un viaje sin probar todos los platos y postres autóctonos. Esta combinación fatal hacía que en todos mis viajes ganase peso.

Mi solución era pasar un mes y medio visitando distintas ciudades (fase de engorde) seguido de un mes en un lugar conocido descansando, comiendo sano y haciendo ejercicio (fase de adelgazamiento). Aunque me funcionaba bastante bien, soñaba con encontrar una forma de disfrutar mientras viajaba sin engordar varios kilos.

Por eso, cuando descubrí el ayuno intermitente me sentí como si hubiera encontrado el Santo Grial.

## **Ayuno intermitente: la solución definitiva**

El ayuno intermitente es muy sencillo: de vez en cuando, sáltate una comida. Así reducirás la cantidad de calorías que consumes sin necesidad de cambiar nada más en tu dieta.

No hay puntos, ni fases, ni reglas, ni listas de alimentos prohibidos, ni suplementos especiales, ni básculas, ni hojas de cálculo. Sólo un principio básico: come menos.

Su simplicidad me fascinó, e inmediatamente me puse a leer todo lo que encontré al respecto. De las muchas maneras de ayunar que existen, la que más me sedujo fue la de Martin Berkhan, un culturista sueco. Su método, *Leangains*, proponía hacer todas las comidas en una franja de 8 horas: almorzar y cenar normalmente y saltarse el desayuno.

Al principio, se dispararon todas mis alarmas:

*"¡Pero si el desayuno es la comida más importante del día!"*

*"¿Solo dos comidas al día?"*

*"¡Me voy a morir de hambre!"*

Sin embargo, todo lo que decía Martin estaba apoyado en estudios científicos recientes, y en su página web había fotografías de clientes suyos que habían conseguido la legendaria tableta de chocolate, así que decidí probar su sistema durante una semana a ver qué pasaba.

El experimento me gustó tanto que hoy, más de un año después, sigo practicando mi propia versión de Leangains.

## **Las ventajas de ayunar**

El primer beneficio que me ha aportado el ayuno intermitente ha sido dejar de desayunar. Aunque se supone que "el desayuno es la comida más importante porque te da la energía que necesitas para afrontar el día", a mí me producía sueño. Me despertaba con ganas de trabajar, pero era tomarme mis tostadas, mis cereales o mis huevos revueltos y a los diez minutos lo que me apetecía era volver a meterme en la cama. Por si fuera poco, desayunase lo que desayunase a las 2 horas volvía a tener hambre. Ahora me encuentro con más energía que nunca por las mañanas, y éstas se han convertido en el periodo más productivo de la jornada.

El segundo beneficio del ayuno intermitente ha sido comer sólo dos veces al día. Cada semana dedicamos decenas de horas a tareas relacionadas con la alimentación: ir al supermercado, buscar recetas, cocinar, limpiar... y, por supuesto, comer. Si además seguimos algún plan de nutrición

especial, ese tiempo se multiplica. Comer sólo dos veces al día ha sido una liberación. Ahora dispongo de mucho más tiempo para mis cosas y, curiosamente, paso menos hambre que antes.

Por último, el ayuno intermitente me permite disfrutar de la comida sin culpas ni preocupaciones. Sé que puedo comer cualquier plato hasta quedarme saciado sin temer pasarme con las calorías. Es más: si ese día he hecho deporte, lo más probable es que además pierda algo de grasa.

## **Un libro para ayudarte a ser más libre**

Después de disfrutar durante un tiempo de la simplicidad del ayuno intermitente, decidí que quería difundir el método. Sabía que podía ayudar a mucha gente a perder peso y mejorar su relación con la comida. Sin embargo, apenas existía información en español sobre el tema, y la que había en inglés se encontraba dispersa en diferentes blogs, y en ocasiones era muy técnica. Lo que buscaba era un libro que pudiese recomendar a mis amigos y que explicase de una manera sencilla qué es el ayuno intermitente y cómo practicarlo. Entonces se me ocurrió una idea: ¿y si lo creaba yo?

Enseguida me surgieron dos dudas.

La primera: ¿Quién narices era yo para publicar un libro sobre nutrición? No soy médico, ni nutricionista, ni entrenador personal. Tengo un blog, [Vivir al Máximo](#), en el que escribo sobre viajes, negocios online y desarrollo personal para gente que no quiere seguir el camino marcado por la sociedad, pero ¿dietas? ¡Mis lectores iban a pensar que me había vuelto loco! Entonces fue cuando me di cuenta de que no quería escribir un libro que hablase solo de alimentación, sino de libertad. De trabajar menos, deshacerse de reglas innecesarias y simplificar. De investigar y buscar soluciones cuando algo no funciona. De mantener la mente abierta frente a lo que

contradice todo lo que hayas aprendido hasta ahora. Por eso, el ayuno intermitente encaja como un guante en el resto de mi trabajo.

La segunda duda estaba relacionada con mis habilidades. ¿Era yo la persona indicada para escribir el tipo de libro que deseaba escribir? Concluí que no. Mi estilo literario es bastante lógico y racional, y este proyecto requería un autor más narrativo que fuese capaz de explicar conceptos complejos de una forma simple y entretenida. Afortunadamente, conocía a la persona ideal. Me puse en contacto con Marina, una amiga psicóloga que tiene un talento descomunal para las palabras y que, además, es una apasionada de la nutrición y conoce bien el tema del ayuno intermitente. Le conté mi idea y al día siguiente me dijo que estaba interesada. Decidimos repartirnos las tareas: ella sería la redactora y yo el editor.

Una vez solventados los obstáculos iniciales, nos pusimos a trabajar. El resultado es el libro que tienes en tus manos (o en tu pantalla).

## **Qué vas a encontrar aquí**

Esta obra es una guía para aquellas personas que deseen saber más sobre el ayuno intermitente y quieran empezar a practicarlo. No pretende ser un tratado exhaustivo, sino algo que puedas leer en un par de horas y aplicar al día siguiente, aunque con suficiente información como para hacerlo de forma segura. Por eso está escrito en un estilo ameno y "para todos los públicos", sin tecnicismos ni términos raros pero manteniendo siempre el rigor científico (incluye más de 50 referencias a diferentes estudios).

El libro está dividido en dos partes.

La primera parte, [Una introducción al ayuno intermitente](#), tiene un enfoque teórico. En esta sección te explicaremos qué es el ayuno intermitente, por qué no es “malo” o peligroso como tanta gente cree, qué ventajas tiene frente a otras dietas y cuáles son las distintas formas de practicarlo. También hablaremos de cómo comer y cómo hacer ejercicio durante el ayuno intermitente, dos temas muy relacionados con todo lo anterior:

La segunda parte, [Cómo integrar el ayuno intermitente en tu vida](#), incluye instrucciones detalladas para incorporar el ayuno en tu día a día. Aquí aprenderás a implementar nuestros cuatro sistemas favoritos *sean cuales sean tus horarios y costumbres*, te daremos algunos consejos para que empezar a ayunar sea lo más llevadero posible, te explicaremos la relación que existe entre ayuno y estrés y qué es lo que debes tener en cuenta si eres mujer, y responderemos a las preguntas más comunes que les surgen a los que prueban el ayuno por primera vez.

Por último, al final de la guía encontrarás dos anexos sobre [alimentación](#) y [ejercicio](#), con indicaciones sobre qué comer y qué no comer, y varios ejemplos de rutinas de entrenamiento.

Nos hemos esforzado en hacer el libro lo más entretenido posible. ¿Qué otra guía de nutrición menciona a Steve Jobs, a Futurama o las barritas energéticas de los cavernícolas? Queremos que pases un rato divertido, aprendas, te sorprendas e incorpores a tu vida lo que más te sirva.

Lo único que te pido es que abordes sin prejuicios lo que te vamos a contar, ya que puede que contradiga muchas de las reglas sobre alimentación que has estado siguiendo desde pequeño. Antes de juzgar algo como bueno o malo, te invito a que lo pruebes durante una temporada y verifiques tú mismo los resultados.

Sé que suena ambicioso, pero es posible que este libro cambie para siempre tu relación con la comida. Si ese es el caso, no olvides enviarme un e-mail a [angel@ayunointermitente.net](mailto:angel@ayunointermitente.net) contándome tu experiencia.

Creo firmemente que el ayuno intermitente puede ayudarte a mejorar tu vida, y confío en que este libro sea el primer paso en esa dirección. Espero que lo disfrutes.



# **PARTE I**

## **UNA INTRODUCCIÓN AL AYUNO INTERMITENTE**

---

# 1

## Qué es el ayuno intermitente

Piensa en una dieta. Cualquier dieta. ¿Qué te viene a la cabeza? Probablemente, un conjunto de instrucciones detalladas acerca de cómo, cuándo y cuánto comer.

¿Con qué relacionas la palabra dieta? Restricción, instrucciones, normas. Preocupación, preparación, obsesión.

Ahora piensa en la palabra ayuno. ¿Con qué otras palabras la asocias? Quizá con hambre, sufrimiento, privación. Puede que incluso con penitencias religiosas: Jesús ayunando en el desierto o los musulmanes en el Ramadán. Esto del ayuno intermitente, pensarás, es salir de la sartén de las dietas para caer en la cazuela de la inanición.

¿Qué me dirías si te cuento que el ayuno intermitente va precisamente de lo contrario? ¿Que es una forma de comer que puede asociarse a libertad, flexibilidad, despreocupación y pragmatismo? ¿Que puede resultar incluso más fácil que una dieta tradicional?

**Quítate de la cabeza todo lo que hasta ahora creías saber sobre el ayuno. Bien aplicado, el ayuno puede ser una herramienta cómoda y valiosa para perder peso y ganar salud.**

El ayuno consiste en abstenerse voluntariamente de ingerir calorías durante un tiempo limitado. En otras palabras: ayunar es saltarse una o varias comidas a propósito. Puede o no implicar otras medidas dietéticas, como la restricción calórica o la selección de uno u otro tipo de alimentos, pero de momento quédate con el concepto básico: **si te saltas una o varias comidas, ya estás ayunando.**

**¿Y la bebida?** En este libro entenderemos por ayuno la restricción de calorías, permitiendo por tanto el agua y las bebidas no calóricas: infusiones o café sin azúcar, refrescos light (con cero calorías), etc. No debe confundirse con otras prácticas como el Ramadán, que restringe todo tipo de bebidas por motivos religiosos. El ayuno intermitente no sólo permite, sino que recomienda encarecidamente una ingestión adecuada de líquidos durante el periodo de restricción alimentaria.

## **Comer y ayunar: el ying y el yang de tu organismo**

Desde el punto de vista fisiológico, el cuerpo humano solo puede estar en dos modos:

- El **modo alimentación**, en el que comemos y almacenamos las calorías que estamos ingiriendo.
- El **modo ayuno**, en el que consumimos y quemamos nuestras reservas de energía.

Mientras el cuerpo se encuentra en modo alimentación, tiene energía en forma de glucosa en sangre, a la que puede acceder fácilmente, así que no va a tomarse la molestia de acudir a las

reservas de grasa. Sin embargo, si no has comido nada desde hace tiempo, tu cuerpo entrará en modo ayuno y es más probable que empiece a quemar grasa para poder sobrevivir.

Imagina un horno que tiene que estar constantemente encendido, con unos operarios que llegan con carretillas de carbón y otros que lo arrojan en paletadas al fuego. Si no se interrumpe el suministro, siempre habrá combustible que arrojar al horno; es más, quizá sobre algo y tengan que almacenarlo. Es necesario que deje de entrar carbón para que los operarios empiecen a usar el que tienen guardado. O lo que es lo mismo: el modo ayuno es necesario para quemar grasas.

El modo alimentación y el modo ayuno se complementan el uno al otro de forma lógica, como el ying y el yang. Piensa en nuestros antepasados cazadores y recolectores. A menudo, después de cazar, se veían obligados a pasar un tiempo sin alimento disponible mientras buscaban la siguiente presa. No tenían congelador, tupperts ni envasado hermético. Tampoco podían comprar barritas de cereales para llevar en el bolso.

En la actualidad, sin embargo, apenas entramos en modo ayuno. Algunos estudios recientes indican que pasamos hasta veinte horas al día en modo alimentación<sup>1</sup>. Es como si al horno del ejemplo no pararan de llegar carros y carros de carbón, a un ritmo superior al que puede quemarse: al final, el almacén estará repleto, y puede que hasta tengan que ampliarlo. Al hacer dieta, a menudo nos centramos en el tamaño de las carretas, o en el tipo de carbón que ponemos en ellas, sin tener en cuenta que si no dejan de llegar en algún momento, el almacén seguirá tan lleno como antes.

**Pero, pero, pero... ¡¡no puede ser!! ¿En serio tengo que comer MENOS para perder peso?**

Puede que esto te choque, lector. Al fin y al cabo, la pregunta a la que la industria de la dieta lleva tratando de responder todo este tiempo es: "¿qué puedo *comer* para adelgazar?". Nadie te

dice que no comas. No se pueden vender barritas de ayuno, píldoras de ayuno o un suplemento de ayuno que puedas tomar todos los días. No puedes intercambiar no-recetas de no-comida.

Además, el ayuno no es un concepto atractivo. ¿Quién va a querer comprarse un libro que recomiende saltarse comidas para bajar de peso? Lo que vende son las palabras “fácil”, “rápido”, “delicioso”, “sin esfuerzo”; las expresiones “sin pasar hambre”, “sin privarte” o “sin contar calorías”.

Pero, ¿sabes cuál es el único método científicamente probado para perder peso? ¿El único con un 100% de efectividad? **Consumir menos calorías de las que se gastan.** Tan sencillo como eso. No sólo hay que comer alimentos distintos o más sanos: hay que comer *menos*. De hecho, aunque intenten venderte algo diferente, ese es el principio en que se basan todas las dietas.

### **Dos dietas “milagro” a examen: Dukan y Atkins**

En los últimos años han proliferado las dietas que aseguran que con ellas se puede perder peso “sin contar calorías”. Quizá sería más adecuado decir que se puede comer menos sin contar calorías, y que se pierde peso como resultado de comer menos.

La dieta Dukan, por ejemplo, comienza con una “fase de ataque” en la que solo pueden comerse “proteínas puras”: alimentos como el pollo, el atún o el queso fresco, que sean ricos en proteínas y no contengan prácticamente carbohidratos o grasas. Esta fase produce una pérdida de peso rápida y espectacular: durante la primera semana, puedes deshacerte de hasta dos kilos y medio.

¿Cómo se produce la magia? Las proteínas están compuestas de cadenas de aminoácidos que al cuerpo le cuesta romper; por eso, con ellas nos saciamos durante más tiempo.

Además, el trabajo que realiza el cuerpo para digerirlas es mayor que con otros macronutrientes: gasta 30 de cada 100 calorías de proteínas consumidas solo para procesarlas, a diferencia de las 12 y 7 que emplea, respectivamente, en asimilar grasas y carbohidratos. La grasa se restringe por su alta densidad calórica. Además, un cuerpo privado de hidratos de carbono entra en estado de cetosis: crea energía a partir de la grasa corporal para alimentar a los músculos y al cerebro. La cetosis reduce el hambre y podría mejorar el humor y las ansias de comida basura o dulces (cravings)<sup>2</sup>.

Atkins, por su parte, también reduce los carbohidratos, pero permite la grasa. A pesar de su alto contenido en calorías, la grasa contribuye a que nos sintamos llenos durante más tiempo y podría reducir el apetito.

Es decir, tanto la dieta Dukan como la dieta Atkins aprovechan mecanismos fisiológicos para reducir de forma indirecta las calorías que se consumen. No es magia: son trucos bien aprovechados.

El ayuno intermitente, por tanto, es una forma de comer menos que tiene sus propias particularidades y ventajas. Aunque en este libro nos refiramos a él como “dieta”, para simplificar, no es una dieta, ya que no restringe tipos ni cantidades de alimentos. Se trata más bien de un protocolo alimentario que reduce la ingesta total de calorías ayunando de manera regular.

Cada persona puede ponerlo en práctica a su manera, en función de sus circunstancias y preferencias personales. Por ejemplo: saltándose todos los días el desayuno y comiendo solo almuerzo y cena, o pasando veinticuatro horas sin comer un par de días a la semana. Pero de momento, quédate con esta idea básica: ayuno intermitente = prescindir de varias comidas a la semana.

Más adelante hablaremos de las distintas formas de implementar el ayuno intermitente, pero antes de eso nos gustaría desmontar los mitos que existen en torno al ayuno y explicar cuáles son sus ventajas frente a las dietas tradicionales.

# **¿Te ha gustado este primer capítulo?**

Consigue la versión completa de la guía en:

<http://www.ayunointermitente.net>