

¿Ayuno total? ¿Para qué sirve?
 ¿Ayuno parcial?
 ¿Ayuno intermitente?
¿En qué consiste? ¿Es saludable?
 ¿Beneficios? ¿Contraindicaciones?



Dieta del ayuno

Todo lo que debes saber

La dieta del ayuno: parcial o intermitente.

El **ayuno** es una práctica que consiste en **no ingerir alimentos**. Si bien es cierto, el ayuno es una práctica que históricamente se ha practicado por distintas civilizaciones. De hecho, se sigue practicando por motivos religiosos como es el caso del ramadán. En cualquier caso, **no es aconsejable hacer ayuno total** ya que nos puede provocar cetosis.

La cetosis se produce cuando el organismo sólo puede obtener energía de las grasas, aumentan una serie de tóxicos en la sangre; esto es lo que pretende la [dieta cetogénica](#), que puede ser de tu ayuda aunque esto puede producir dolor de cabeza, irritabilidad, halitosis (mal aliento).

Tipos de ayuno: total, parcial o intermitente

El **ayuno** es conveniente que sea **parcial o intermitente**. El parcial consiste en no consumir ciertos alimentos durante un tiempo y el intermitente se basa en no consumir alimentos de forma alterna en el tiempo. Existen distintas dietas que promueven el ayuno parcial, es el caso de las dietas que nos prohíben los hidratos de carbono, o el consumo de algún alimento en concreto.

El ayuno es útil cuando consumimos mucho agua para **drenar, purificar y limpiar el organismo**. Pero, para perder peso no es aconsejable prolongar el ayuno porque hace que el organismo se reserve los nutrientes al volverlos a ingerir, de tal forma los retenemos en el organismo y engordamos.

Por ello se ha diseñado un **plan de ayuno intermitente** que nos permite **bajar de peso**, es el caso de la **dieta de ayuno intermitente**.

Dieta del ayuno intermitente

La **dieta de ayuno intermitente** es una dieta que **combina días de ayuno con días normales** en los que comeremos a nuestro gusto, aunque regulando la ingesta de ciertos tipos de alimentos.

El sistema se basa en un **plan de choque** que comienza en un **día de ayuno** (día 1) en el que **consumiremos 500 kcal diarias**. Seguiremos con un **día normal** en el que podemos llegar a consumir un **máximo de 2000 kcal**.

El día 3 será de ayuno con la misma ingesta de calorías, el 4º y 5º día serán de menú normal, mientras que el 6º será de ayuno y el 7º normal.

Por lo tanto, para resumir, es un sistema de **ayuno de tres días a la semana**, y los **días de ayuno** en los que consumiremos **unas 500 kilocalorías son los días 1º, 3º y 7º**.

No es aconsejable hacer más de tres días de ayuno a la semana ya que se ralentiza el metabolismo.

¿Cómo funcionan este tipo de dietas?

- **Durante los días de ingesta normal** de calorías intentaremos no consumir alimentos procesados, ni grasas saturadas, dulces ni fritos y rebozados; a ser posible, deberemos consumir hidratos de carbono a lo largo del día, así como grasas saludables (omega3, omega6), mientras que por la noche apostaremos por platos ligeros de carne o pescado a la plancha y verduras.

Cuidaremos la alimentación, basándonos en la **dieta mediterránea**, comiendo lo más sano posible **sin pasar hambre**; ya que los días de ayuno se nos harán más largos si no nos hemos alimentado bien los días anteriores. Si bien es cierto, no tiene lógica que para perder peso nos atiborremos los días normales, para contrarrestar los días de ayuno.

Además el organismo se siente tan pesado que no funciona con normalidad y no digiere los alimentos en el tiempo preciso para poder quemar las calorías necesarias, y por ello se almacenan en el organismo generando grasa acumulada y problemas digestivos.

Durante los días de ayuno ingeriremos unas **500 kcal diarias**, nada de grasas ni de hidratos de carbono, dado que necesitamos repartir la ingesta de calorías a lo largo del día. Si realizamos algún tipo de **actividad física o deportiva la realizaremos durante los días de menú normal**. Durante estos días de ayuno no es aconsejable realizar ningún tipo de actividad física. Podremos dar paseos ligeros y hacer vida normal. Durante los **días de ayuno** es **imprescindible beber mucho líquido** para no caer en la **deshidratación** de nuestro organismo.

Menú aconsejado para un día de ayuno

- Desayuno: Unas rodajas de piña natural y un biscote integral con una loncha de fiambre de pavo.
- A media mañana: Una manzana.
- Comida: Una pechuga de pollo a la plancha con sal y pimienta (no aceite) y un kiwi.
- Media tarde: Un té o infusión edulcorada (no con azúcar).
- Cena: Una tortilla y una alcachofa cocida y una rodaja de piña de postre.

Beneficios y posibles efectos secundarios

Los beneficios del ayuno, son principalmente la desintoxicación del organismo, pero puede tener **efectos secundarios muy graves** derivados de una malnutrición o desnutrición del organismo.

Por ello, podemos notar algunos síntomas como dolor de estómago, dolor de cabeza, signos de debilidad, halitosis (mal aliento), etc.

No recomendamos este tipo de dietas si no son bajo supervisión médica, puesto que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

No están indicadas para mujeres embarazadas ni en proceso de lactancia, así como tampoco para personas con ningún tipo de enfermedad, niños ni ancianos, así como tampoco para aquellas personas que tomen medicación de forma crónica.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.