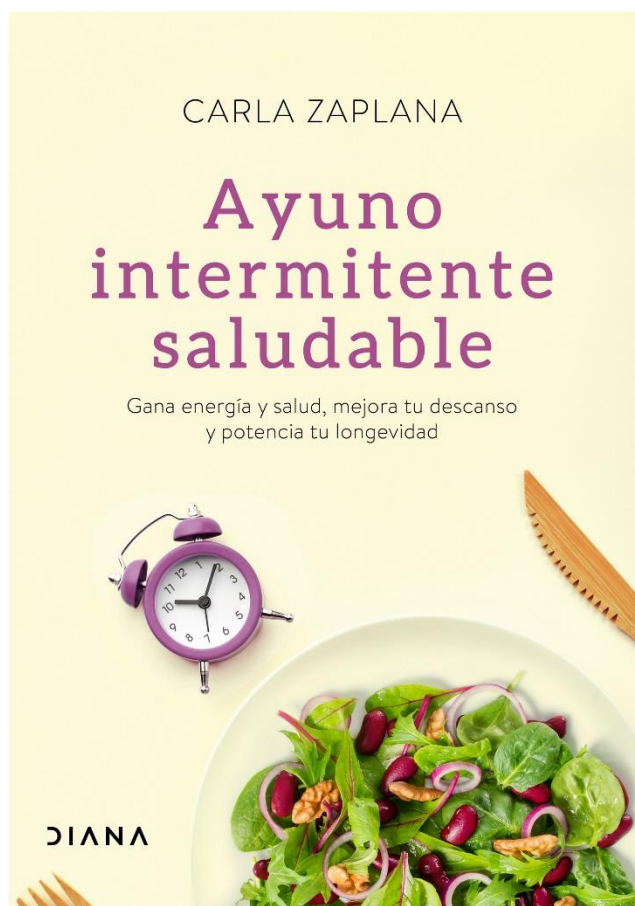


AYUNO INTERMITENTE SALUDABLE

Gana energía y salud, mejora tu descanso y potencia tu longevidad

CARLA ZAPLANA



El ayuno intermitente ha llegado para quedarse y no pasa un día sin que oigamos hablar de sus beneficios, aunque tanta información al respecto puede llegar a confundirnos. Siempre y cuando el ayuno se lleve a cabo de forma responsable, los estudios científicos demuestran sus numerosas virtudes: pérdida de peso, mejora de la longevidad y del descanso, control de los niveles metabólicos, mayor calidad de sueño... Carla Zaplana, experta nutricionista y dietista, nos ofrece en esta guía las respuestas que nos ayudarán a salir de dudas, nos revela qué tipo de ayuno nos conviene según nuestro estilo de vida y nos enseña cómo iniciarnos en esta práctica.

Carla nos aconseja sobre cómo integrar el ayuno en nuestra rutina con seguridad y también nos ofrece estrategias para analizar y comprender las reacciones de nuestro organismo, especialmente en los primeros días. Además, nos proporciona las claves para distinguir el hambre real del emocional, ideas de ejercicios para hacer en ayunas y 45 recetas sencillas y deliciosas para aprender a romper el ayuno y sentirnos estupendamente.

«[E]l bienestar tiene varios pilares: uno es sin duda la alimentación, pero también debemos cuidar nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra espiritualidad, y antes de tomar cualquier decisión debemos valorar si será acertada para mantener una buena salud».

CARLA ZAPLANA

CARLA ZAPLANA es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos el bestseller *Zumos verdes*, *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones *online*.



© Del archivo de la autora

 @carlazaplana

 @CarlaZaplanaNutricionista

 carlazaplana.com

SUMARIO

Introducción

Mi historia

Hacia un estilo de vida saludable

1. EL AYUNO INTERMITENTE

Una práctica milenaria

Una herramienta de autoconocimiento

Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo

Tipos de ayuno intermitente

¿Quién puede practicar el ayuno intermitente?

Ayuno intermitente y salud femenina

2. ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

El hambre real y el hambre emocional

Adicción a la comida

¿Los suplementos alimentarios rompen el ayuno?

3. ROMPER EL AYUNO

Cómo cortar el ayuno

Las horas más adecuadas para comer

El ayuno reverso

Ir poquito a poco...

4. EJERCICIO FÍSICO

Ejercicios de cardio o de alta intensidad

Ejercicios de fuerza y resistencia

Yoga o ejercicios de baja intensidad

Combina tu actividad física

5. TESTIMONIOS

Fuensanta Martínez

Alberto Roig

Lina Muriel

Roser Ollé

Javier Hidalgo

Lorena Romero

Anna Martín

José García

Elisabet Grau

6. CONCLUSIONES

7. RECETAS PARA LA VENTANA DE COMIDA

Bebidas

Para acompañar

Desayuno

Almuerzo

Cena

Postres

8. TU TURNO

Mi lista de la compra saludable

Mi menú semanal

Mi diario de sensaciones

9. AGRADECIMIENTOS

Referencias bibliográficas

EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«Parece que no podemos pasar un día sin oír hablar del ayuno intermitente. Ha sido una de las tendencias nutricionales más buscadas en internet durante los años 2019 y 2020 en muchos países occidentalizados. Muchos deportistas de élite y celebridades lo han incorporado a su plan de alimentación y hablan de una gran mejora en su salud física y emocional. También es un tema de conversación habitual en el mundo del bienestar físico y las dietas, así como en los gimnasios, ya sea para ganar energía, como para perder peso o definir más la musculatura. Y es que se le atribuyen beneficios para la salud que pueden llegar a parecer milagrosos: mejora de la función cognitiva, pérdida de peso, más energía y vitalidad, etcétera. Incluso se postula como el secreto para la “eterna juventud”.

Pero existe tanta sobreinformación, tantas versiones, tantos comentarios en contra, que uno puede estar muy confuso o indeciso de cómo, o, incluso, de si empezar. Lo cierto es que los estudios científicos sobre el ayuno intermitente aún son muy recientes, pero dicho esto, muchos expertos y profesionales de la salud hablan de ello con potenciales beneficios para la salud siempre y cuando se practique de forma responsable y acorde a tus metas y necesidades.

Este libro no es una defensa o un alegato en contra de esta técnica, sino que es una herramienta para acercarte al ayuno intermitente y para que tú puedas valorar si es para ti o no, en qué momentos hacerlo y en cuáles no, y cómo ponerlo en práctica. Y deseo que sea tan provechoso y esclarecedor para ti como lo ha sido para mí su elaboración.

Esta guía se basa en mi propia experiencia, en la de mis clientes que lo han puesto en práctica y en los estudios revisados. Bajo ningún concepto es una prescripción médica, así que si tienes cualquier duda personal, debes consultarla con un profesional de la salud especializado en este tema. Y ponerlo en práctica estará al cien por cien bajo tu responsabilidad».

pp. 15-16

HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

«Como profesional de la nutrición que soy, te diría que el primer paso, básico y fundamental para mejorar tu salud, es fijarte en lo que le das a tu cuerpo, a tu templo, y, *a posteriori*, agregar otras técnicas y herramientas que pueden ayudar, como el ayuno intermitente. Por tanto, antes de entrar en materia y hablarte del ayuno intermitente para que puedas tomar una decisión a conciencia, es imprescindible hacer un cambio de alimentación.

A continuación te resumo los pilares de “comer limpio”, la filosofía a la que he dedicado gran parte de mi vida profesional y que he convertido también en mi forma de vida:

-Elimina procesados y otros alimentos envasados en cuya etiqueta figure algún componente que desconozcas. O bien aquellos en los que identifiques sustancias químicas como conservantes, colorantes, saborizantes, espesantes, etcétera, que sean artificiales.

-Evita ingerir harinas refinadas. Presentes en pastas, pasteles, bollería y pan blanco, así como azúcares refinados como el azúcar blanco de mesa, galletas industriales y cereales envasados. Evita también todo tipo de edulcorantes artificiales, como el aspartamo presente en la sacarina.

-Reduce muchísimo, o elimina, el consumo de lácteos. Leche, yogures, quesos y otros postres derivados procedentes de vaca. Los de oveja o cabra siguen dejando un residuo ácido en el organismo y contienen hormonas de crecimiento, por lo que es preferible que tampoco los consumas.

-Reduce o elimina el consumo de productos de origen animal. Sobre todo de carnes, tanto rojas como blancas. En caso de consumirlos, procura que sean de calidad, libres de antibióticos y hormonas artificiales. Opta por huevos orgánicos.

-Hidrátate. No olvides que alrededor del 70 % de nuestro cuerpo es agua. Elige agua de calidad con la que reemplazar la que tienes dentro de tu cuerpo, pues de ella se componen gran parte de cada una de las más de tres mil millones de células de tu cuerpo. Si no le das agua a tu cuerpo, este va a guardar la poquita que le das, aumentando así la probabilidad de presentar retención de líquidos.

[...]

-Piensa en verde. Que la base de tu alimentación sean los vegetales, con hincapié en los vegetales de hoja y color verde, pues tienen un elevado contenido en clorofila, lo cual deja un gran residuo alcalinizante en el cuerpo y oxigena la sangre. Sus componentes producen un efecto depurativo y antioxidante en el cuerpo, además de contener grandes cantidades de fibra que nos ayuda a expulsar correctamente a través de las heces los deshechos que el organismo no aprovecha de todo aquello que comemos.

-Incrementa la ingesta de proteína vegetal. A través del consumo de cereales integrales como el trigo sarraceno, el mijo, el amaranto o la quinoa; legumbres como lentejas, garbanzos, guisantes y alubias/frijoles; semillas como las de chía, lino, cáñamo, girasol y calabaza, y algas.

-Mantén tu cuerpo activo. Es importante movilizar el cuerpo, mover las articulaciones y activar la circulación de la sangre a través del movimiento para oxigenar y nutrir todas las células. Además, la actividad física provoca la liberación de serotonina, ese neurotransmisor conocido como la “hormona de la felicidad”, que nos hace sentir mejor, más optimistas y con más vitalidad. Procura moverte cada día, aunque sean treinta minutos, ya sea caminando con intensidad o practicando cualquier deporte de tu agrado.

-Descansa. Deja que tu cuerpo se recupere y se reponga de todo el día. Es muy importante darle el descanso merecido para que pueda gestionar todo lo que ha comido y absorbido. Durante la noche se activa el mecanismo de depuración natural del cuerpo y se recoge todo lo que serán deshechos y expulsaremos al despertar. Por eso al levantarnos solemos ir a orinar, e idealmente haríamos nuestra primera evacuación fecal. Procura descansar unas 7 u 8 horas por noche y, si tienes problemas de insomnio, no hagas siesta. Intenta también cenar unas 2 o 3 horas antes de acostarte para que tu descanso sea verdadero y no estés trabajando con la digestión en la cama.

-Equilibra tus emociones, pues son el motor de la salud. Una emoción o un pensamiento negativos son capaces de enfermarnos si son repetitivos y se mantienen en el tiempo. El estrés es el factor número uno por el que nos sentimos deprimidos, enfadados, desbordados, fuera de nuestro centro».

pp. 19-22

EXTRACTOS DEL LIBRO

CAPÍTULO 1: EL AYUNO INTERMITENTE

«El ayuno intermitente no es una dieta, sino un protocolo que se puede aplicar a cualquier tipo de alimentación. Ya seas carnívoro, omnívoro, vegetariano, vegano o crudivegano, el ayuno intermitente no entiende de etiquetas.

Este protocolo consiste en dejar una ventana de ayuno, es decir, en abstenerse de comer durante un tiempo determinado en el día (lo habitual es entre doce y dieciséis horas). De este modo se deja descansar al sistema digestivo y también se permite que el organismo se alimente de la grasita que “te sobra” en la ventana de “no comida”».

p. 27

«El ayuno es una herramienta para seguir conectando con tu ser, con tu interior. Te ayuda a ir despertando cada vez más tu intuición, y es que, de hecho, te ayuda a mejorar la comunicación neuronal. Te da una mente más clara. Nos enfocamos entonces en una nutrición cuerpo-mente-alma, trabajamos con nuestro intelecto, con nuestras emociones y con la espiritualidad. Dejar descansar el cuerpo nos permite recuperar lo que en la filosofía china se conoce como el *chi*, esa energía interna que nos mantiene vivos. Ayuda a liberar de bloqueos y tropiezos a los canales energéticos dentro del cuerpo para que la luz y nuestra vibración circulen fluidamente».

p. 30

CAPÍTULO 2: ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Adicción a la comida

«El hambre emocional y la adicción a la comida pueden parecer un círculo vicioso sin salida. Si no comemos aquello que se nos antoja, sentimos ansiedad. Si lo comemos, después nos sentimos mal o incluso culpables, y nos odiamos a nosotros mismos por no habernos podido resistir, y esto crea otra ronda de emociones negativas que acaban provocando más antojos para poder calmar estas sensaciones».

pp. 67-68

CAPÍTULO 3: ROMPER EL AYUNO

Cómo cortar el ayuno

«Para seguir manteniendo los beneficios del ayuno es preferible no alterar los niveles de glucosa e insulina en sangre, evitando consumir productos procesados y refinados, así como frutas dulces. Es completamente contraproducente, e incluso peligroso para el equilibrio de la insulina y la glucosa en sangre, ayunar y atracarnos inmediatamente después con alimentos que todos sabemos que son inadecuados, como los alimentos procesados o los ricos en carbohidratos refinados, como el pan blanco o el azúcar; ingerir una comida rica en carbohidratos refinados resultará en un desagradable *shock* de glucosa. También debes controlar la ingesta de carbohidratos simples (edulcorantes naturales, zumos de fruta y frutas dulces) justo al romper el ayuno, ya que podría causar picos y caídas de glucosa en sangre.

En cambio, es muy bueno empezar el día con tes o *lattes* con bebidas vegetales, o con batidos verdes con más cantidad de vegetales que de fruta. Incluso una sopa vegetal, como es habitual entre los orientales, sería una excelente manera de cortar el ayuno. Elige siempre alimentos ricos en fibra, vegetales y cereales integrales, proteicos como las legumbres y, si lo consideras, huevos y pescado, así como grasas saludables como el aguacate, las aceitunas, los frutos secos y las semillas».

pp. 83-84

CAPÍTULO 4: EJERCICIO FÍSICO

Ejercicios de fuerza y resistencia

«Para generar masa muscular es importante alimentar tu cuerpo con proteínas y carbohidratos complejos, ya sea antes o justo después del ejercicio físico. Es decir, haremos ejercicio justo antes de romper el ayuno o durante la ventana de horas en las que se está comiendo, nunca al final del día, cuando ya se deja de comer.

Sin embargo, una vez más, todo se resume en cómo te sientes. Si te ves completamente desgastado, sin energía, y no puedes entrenar al máximo, es que algo va mal. En este caso debes plantearte comer aunque sea un pequeño tentempié, o bien tratar de mover el entrenamiento más hacia la tarde».

p. 100

CAPÍTULO 5: TESTIMONIOS

Lina Muriel

«Hace unos trece años que empecé a practicar el ayuno intermitente; fue también cuando inicie mi practica de yoga y empecé a escuchar más a mi cuerpo y a ser más consciente de la alimentación. En este camino de crecimiento espiritual y personal me he dado cuenta de que el cuerpo es un templo y de que nos sirve de vehículo para cumplir nuestro propósito. Por eso debemos tratarlo con amor y escucharlo a él en lugar de a la sociedad y a la publicidad, que nos invitan a consumir por consumir, alejándonos de sentir. Al hacer un ayuno intermitente, nos estamos dando prioridad y atendiendo al templo de nuestra alma para que continúe bien y nos siga apoyando en nuestro camino. Al despertar, el hambre desaparece y el ayuno se vuelve un ritual, una medicina y otro tipo de nutrición para el cuerpo.

Mi ventana de ayuno es de doce horas entre la cena y el desayuno, para que mi cuerpo se recupere por la noche y digiera alimentos, emociones, pensamientos y vivencias del día. Siento que mi cuerpo descansa, se purifica, se nutre... y se prepara para volver a recibir alimentos que acoge con amor».

pp. 109-110

CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES

«Aunque es cierto que aún faltan más estudios al respecto, las investigaciones actuales sobre el tema y las afirmaciones de muchos expertos de la salud que lo estudian e incluso lo practican son lo suficientemente fuertes como para sugerir que esta “nueva moda” aporta beneficios para la salud y que ha llegado para quedarse.

Aun así, voy a enfatizar de nuevo la importancia de que siempre hay que saber escuchar al cuerpo cuando se realizan cambios de alimentación. Esta práctica nos aporta muchos beneficios, aunque si elegimos un plan demasiado intenso para nuestro cuerpo, podemos poner nuestra salud en riesgo.

Si quieres probarlo, empieza poquito a poco, condensando tu ventana de horas en la que sí comes, y cena más pronto. Pero lo más importante de todo esto es seguir unos patrones de alimentación saludables».

p. 121

Para más información:

Paloma Cordon
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es