

Tipos de ayunos intermitentes

Ayuno intermitente 5/2

Consiste en hacer ayunos día por medio. Por ejemplo, 2 días de ayuno y 5 de alimentación. Los dos días de ayuno nunca deben ser consecutivos y no se trata de un ayuno total, sino de reducir las calorías al 25% de lo que se consume habitualmente. Es muy importante evaluar qué es lo que se consume los días permitidos.

Está demostrado que el ayuno 5:2 sirve para bajar de peso, siempre y cuando lleves una dieta saludable. No se debe caer en el error de considerar que en los cinco días libres se puede comer sin límite.

Uno de sus puntos fuertes es que no hay alimentos prohibidos; sin embargo, este tipo de ayuno está recomendado para personas con experiencia previa en este tipo de dieta.

Un nutricionista podrá guiarlos en qué alimentos seleccionar, pero desde ya les adelantamos que estos días deben ser de una ingesta alta en proteínas, frutas y verduras, con muy bajo aporte de carbohidratos, puesto que, de lo contrario, estimularíamos mucho a un pico de insulina que nos llevará a aumentar rápidamente las reservas.

Los días que se realiza el ayuno se recomienda hacer ejercicio moderado y los días en los que nos alimentamos se puede aumentar la intensidad de cada uno de los ejercicios físicos.

Ayuno intermitente 12/12

Se basa en ayunar durante 12 horas al día.

Es una de las formas más fáciles de iniciarse en el ayuno intermitente, ya que para poder cumplir con el horario de ayuno lo único que deberías hacer es adelantar la cena a las 8 o 9 de la noche y desayunar sobre las 8 o 9 de la mañana. Es decir, la mayor parte del tiempo de ayuno son las horas que normalmente dedicamos a dormir.

Uno de los beneficios del ayuno 12/12 es que nos ayuda a mejorar nuestra consciencia alimentaria, como por ejemplo, conocernos y entender mejor nuestro cuerpo, y la manera en la que nos alimentamos.

Además, si entre tus objetivos está mantener tu masa muscular este tipo de ayuno es tu mejor opción.

También se ha demostrado que gracias a esta pauta de ayuno podemos regenerar nuestra salud intestinal.

La desventaja es que con esta modalidad no llegaríamos a la cetosis. Recordemos que la cetosis es el proceso por el que nuestro organismo acelera la quema de grasa acumulada.

Ayuno intermitente 16/8

Es el más popular de todos.

En esta opción la idea es ayunar durante 16 horas y luego consumir alimentos en las 8 horas restantes.

Durante el ayuno se pueden tomar bebidas sin calorías como café solo, té, infusiones o agua.

En este tipo de ayuno lo ideal sería cenar temprano y no volver a comer hasta las 12 o la 1 del mediodía. En definitiva, eliminamos el desayuno.

El gran beneficio de esta modalidad de ayuno es que al estar 16 horas sin comer el páncreas puede descansar en su función de producir insulina para regular el nivel de azúcar en sangre. Además, a diferencia que en el plan anterior, aquí podríamos llegar a la cetosis, por lo que se empieza a quemar grasas de forma eficiente.

Es el más efectivo para quemar grasa bajo un entrenamiento con ejercicios de fuerza o isométricos. De esta manera perderás grasa incluso en las horas que no se esté haciendo ayuno.

En esta alternativa añadimos dos horas más de ayuno. Lo ideal sería cenar temprano, saltarse el desayuno y comer sobre las 2 o 3 de la tarde.

Es importante que recuerdes mantenerte hidratado durante el tiempo que estés ayunando. Además, en estos casos, hay que planificar muy bien lo que se come para no sufrir mareos o incluso desequilibrios nutricionales.

Esta pauta no está recomendada para personas con predisposición a tener trastornos de la conducta alimentaria, y además requiere de un muy buen aporte de proteínas en la dieta y mantener un plan de ejercicios acorde.

Ayuno intermitente 20/4

Con esta modalidad lo habitual es comer solo una vez al día o hacer dos pequeñas comidas.

Al realizar el ayuno de 20 horas empezaremos a notar en nuestro organismo los efectos de la autofagia, un proceso mediante el que las células se regeneran.

Se trata de uno de los tipos de ayuno más estrictos, por lo que, como en el caso anterior, hay que planificar muy bien lo que se come.

Esta pauta no está recomendada para personas con predisposición a tener trastornos de la conducta alimentaria, y es recomendable consultar con un médico si se va a elegir esta opción de alimentación.

Ayuno intermitente 1/23

Consta en una sola comida al día, es decir, 23 horas de ayuno y 1 hora de comida.

La selección de qué tipo de comida está marcada para cada persona. Generalmente es ayuno o cena.

Este ayuno es utilizado cuando se quiere bajar de peso de manera rápida, pero cuidado, que no se recomienda realizarlo por más de tres días, y en estos días el ejercicio no debe ser intenso.

Este tipo de ayuno debe ser bien supervisado para mantener estable el azúcar en sangre y no aumentar mucho el gasto energético.

No resulta fácil dejar de comer durante un día consecutivo. En realidad, con esta pauta realizarías una comida con normalidad y no consumirías ningún alimento más hasta pasadas 24 horas.

Este tipo de ayuno tiene beneficios muy significativos en nuestra salud porque al estar 24 horas sin comer se profundiza en la cetosis, lo que beneficia a reducir la inflamación y a aumentar el efecto antioxidante del propio organismo.

Ayuno en días alternos

Es una alternancia entre la modalidad del 5/2 y el ayuno de un día.

La idea es realizar ayuno total durante varios días alternos. Por ejemplo, los martes y los viernes. En los días que se ayuna se realiza una comida con normalidad y no se consume ningún alimento hasta pasadas 24 horas. Si se hace, es preferible comenzar con un solo día por semana.

Es importante tener en cuenta que en este tipo de ayuno es normal perder masa muscular si la ingesta de proteínas es baja. Además, se debe considerar que aumentar los días sin comer puede ser conflictivo y requiere de un asesoramiento especializado por un médico o nutricionista.