

ALMUERZO

AYUNO INTERMITENTE

Durante el ayuno (7 p.m. a 7 a.m.):

1. **Bebidas permitidas:**

- Agua (preferiblemente a temperatura ambiente o tibia para facilitar la digestión).
- Infusiones sin azúcar (manzanilla, menta, jengibre).
- Té o café negro (sin azúcar ni leche).

2. **Evitar:**

- Cualquier bebida que contenga calorías, como jugos, leche, o refrescos, ya que interrumpen el ayuno.

3. **Hidratación:**

- Mantener una buena hidratación es clave para prevenir hambre y mantener la energía.

Comida previa al ayuno (cena a las 6:30 p.m.):

- La recomendada a media tarde de la dieta indicada.

Romper el ayuno a las 7 a.m.:

1. **Recomendaciones generales:**

- Desayunar según indicación dietética de base o en su defecto las siguientes opciones:

2. **Ejemplo de comidas:**

- **Opción 1:** Yogur griego natural sin azúcar con semillas de chía y frutos rojos.
- **Opción 2:** Tostada de pan integral con aguacate y un huevo duro.
- **Opción 3:** Batido verde (espinaca, leche vegetal, medio plátano, y una cucharada de proteína en polvo).

Ventajas de este patrón de ayuno:

- **Facilita el descanso digestivo nocturno:** Permite que el cuerpo enfoque energía en la reparación celular y otros procesos metabólicos.
- **Mejora el sueño:** Evitar cenas tardías favorece un sueño más reparador.
- **Accesible:** Este tipo de ayuno es fácil de incorporar en la rutina diaria sin grandes cambios.

Consideraciones adicionales:

1. **Actividad física:**

- Si realiza ejercicio por la mañana, puede optar por una comida ligera antes de entrenar si lo prefiere, o entrenar en ayunas si se siente bien.

2. **Consistencia:**

- Mantener un horario regular para las comidas y el ayuno ayudará al cuerpo a adaptarse al nuevo patrón.

3. **NUMERO DE DÍAS A REALIZAR** _____