**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_