

VARDA FISZBEIN

El ayuno intermitente



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

EL AYUNO INTERMITENTE

Varda Fiszbein

1.ª edición: abril de 2021

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-725-4
Depósito Legal: B-7.923-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	5
1. El ayuno intermitente: Una nueva forma de comer	6
2. Más que una dieta para perder peso	9
3. ¿Cómo influye el ayuno intermitente en nuestro organismo? . .	11
4. El cambio de rutina en la alimentación	12
5. Los diversos métodos del ayuno intermitente	14
6. Preparar la mente y el cuerpo para adoptar un ritmo distinto . .	16
7. Ideas útiles para vencer posibles dificultades:	
Secretos y sugerencias.	18
8. Equilibrio energético: Alimentos apropiados/ alimentos inadecuados	20
 Recetario	 25
Algunas consideraciones previas	27
 Otoño e invierno	 31
Sopa de habas.	33
Sopa de verduras con avena	34
Sopa de cebada.	36
Sopa de cebolla tostada.	37
Cazuela de fideos	38
Cocido de calabaza y habichuelas	40
Potaje malagueño	41
Judías con vegetales	43
Puchero de hinojos.	45

Potaje de otoño	46
Lentejas viudas	48
Lentejas con calabaza	49
Lentejas compuestas	51
Potaje de acelgas con alubias	53
Alubias blancas con perdiz	55
Olla variada	57
Pato en lecho de puerros	59
Albóndigas de cordero	61
Albóndigas con castañas	63
Albóndigas a la romana	65
Papillote de salmón al ajo negro	66
Pescado al yogur	67
Pulпитos a la cazuela	68
Solomillo con frutas secas	69
Ternera asada	70
Pavo en salsa de uvas	72
Gallina en pepitoria	74
Capón relleno	76
Pollo estofado con berenjenas	78
Cordero a la morisca	80
Conejo a lo pobre	81
Liebre al estilo campero	82
Liebre en salsa de queso	83
Berenjenas rellenas	84
Berenjenas a la italiana	86
Emparedados de berenjena	88
Bocaditos de berenjena	90
Alboronía de berenjena y calabaza	91
Paquetitos de repollo	92
Kale al estilo oriental	94

Patatas en ajopollo	95
Pastel de carne y patata	97
Budín de patata	99
Menestra de legumbres y verduras	100
Menestra con jamón	102
Arroz con verduras	104
Arroz de la huerta en paella	106
Arroz con habas y sepia	108
Hojaldre de setas	109
Primavera y verano	111
Ensalada de rábanos	113
Ensalada paraíso	114
Ensalada de colores	115
Ensalada agridulce	116
Ensalada de zanahoria	118
Ensalada de alubias blancas con bacalao	120
Ensalada de garbanzos	121
Ensalada con aliño de granada	122
Ensalada de ventresca	123
Tomates rellenos de bonito	125
Trucha al horno con naranja	127
Truchas del monasterio	129
Trucha estilo alpujarras	130
Buñuelos de pescado	131
Atún encebollado	133
Atún mechado	134
Bacalao dorado	135
Mero en papillote con verduras	137
Salmón en salsa de puerros	139
Salmón con pasta integral	141

Escabeche de pescado	143
Pez espada en salsa de gambas.	145
Gambas al vino blanco	146
Pizza de verduras	147
Lasaña vegetal.	148
Tarta de calabacín.	150
Hamburguesas vegetarianas	152
Hamburguesas de champiñones	154
Albóndigas de apio	156
Espinacas con garbanzos.	157
Croquetas de espinacas.	159
Alcachofas aliñadas.	161
Alcachofas con panecillos	163
Aliño de espárragos trigueros	165
Sopa de espárragos trigueros al comino.	166
Salmorejo cordobés	167
Salmorejo de la campiña.	168
Sopa de tomate con hierbabuena	170
Crema de tomate	171
Tomates rellenos con frutos secos	172
Borsch de remolacha	173
Ajo blanco con uvas	175
Sopa verde	176
Cazuela de arroz perfumado	177
Arroz sabroso	179
Pimientos turín	180
Pimientos rellenos de pavo	182
Pollo a la naranja	183
Pollo con nueces	184
Pollo marinado.	186
Ternera tonato	187

Dulces, postres y tartas	189
Manzanas rellenas al horno	191
Bizcocho de miel	192
Pan de higos	194
Dulce de membrillo	195
Manzanas nevadas	196
Crema sambayón	197
Peras al vino	198
Empanadillas de cerezas	200
Pastel de zanahoria	202
Buñuelos de plátano	204
Roscos de vino	205
Boniatos glaseados	206
Galletas especiadas de avena	207
Gratén de frutas	208
Postre de fruta variada	209
Helado de frutos secos	210
Tarta Cecilia	211
Budín de frutos secos	213
Tarta de limón	214
Bocaditos de almendra	215
Pastel de queso tiamar	216
Pan dulce	218
Postre de café y chocolate	220
Pasta frola	221
Tarta de manzana	223
Conclusiones	225

Introducción

Hace ya unos cuantos años que se comenzó a hablar del ayuno intermitente como fórmula para perder peso; pero se ha ido verificando cada vez con mayor certeza que, además, esta forma de alimentarse proporciona grandes beneficios para la salud en general, desempeña un importante papel en la prevención de enfermedades de diverso tipo e, incluso, mejora la calidad de vida, el estado de ánimo e incrementa la longevidad. Y todo esto explica que en la actualidad sea una de las maneras de comer cada vez más popular que gana adeptos día tras día.

Sin embargo, muchas personas se alarman cuando se menciona la palabra «ayuno», porque inmediatamente la asocian con insatisfacción, hambre, mal humor y otras reacciones negativas, tanto de índole física como anímica.

Pero, acaso, ¿no practicamos de manera natural un ayuno intermitente? Claro que lo hacemos, a diario, y lo hemos incorporado a nuestra rutina cotidiana sin que eso nos provoque ningún problema. Durante el sueño no comemos, mientras dormimos ayunamos, y todos somos conscientes de que «darle descanso» al aparato digestivo es muy beneficioso, nos hace sentir ligeros y nos genera bienestar.

Entre la cena y el desayuno no ingerimos alimentos, y si, como sucede en muchos casos la cena es temprana, pode-

mos pasar unas cuantas horas sin comer, y no nos sentimos especialmente afectados, porque no tenemos conciencia, no consideramos que ése en sí mismo sea un ayuno intermitente no planificado, que nos pase desapercibido y que hasta necesitemos, pero, a fin de cuentas, es una forma de ayuno. Es un hábito que ya tenemos incorporado y nos resulta absolutamente normal.

En este libro te contaremos todo lo que tienes que saber sobre el ayuno intermitente. En qué consiste, los diversos métodos de practicarlo, los patrones horarios en cada jornada o el ayuno durante un día completo de la semana, comiendo el resto de los seis días como siempre, cuáles son los menús y los alimentos más adecuados, y otras pautas para introducir esta beneficiosa forma de comer en tu vida. Además, incluimos recetas sabrosas y saludables para llevarlo a cabo.

Y eso, sin pasar hambre, sin caer en la ansiedad y el mal humor, sino todo lo contrario, ganando en energía y actividad, perdiendo peso y quemando grasas nocivas.

Se trata, entonces, de incorporar los ayunos intermitentes planificados y con objetivos concretos, que nos ofrezcan el beneficio de una vida más sana, más equilibrada y más longeva.

1. El ayuno intermitente: Una nueva forma de comer

Nuestro organismo sigue habitualmente dos pautas relacionadas con la comida: comer/ no comer. La primera de ellas arroja como resultado que el organismo se siente alimentado y satisfecho y, a partir de ese momento, comienza a produ-

irse un proceso que se ha iniciado al ingerir los alimentos, continúa con su digestión y, dependiendo de cada persona, entre las tres y las cinco horas siguientes no requiere volver a alimentarse; es decir, no sentimos hambre. Estamos como decimos coloquialmente «llenos».

En esta situación, aumenta el nivel de insulina que se convierte en glucosa, y esta sustancia actúa como combustible para el funcionamiento orgánico. La glucosa es suficiente para que se produzca dicho funcionamiento y no es indispensable quemar grasas para tener la suficiente energía y realizar todo aquello que debemos hacer. De manera que, durante los períodos en que comemos, las grasas que tenemos almacenadas permanecen inalteradas, nada las requiere ni hace falta consumirlas.

Pero unas horas después —entre tres y cinco como se ha dicho y a veces más, dependiendo de si la digestión es más lenta o más rápida o de la calidad y el tipo de los alimentos ingeridos—, el nivel de insulina decrece, sentimos hambre y necesitamos alimentarnos otra vez. Los productos más saciantes son los que nos aportan proteína vegetal, carbohidratos y vitaminas, tales como las legumbres, los cereales integrales, las verduras y las frutas. Otros, como los llamados alimentos vacíos, es decir que no aportan nutrientes como las proteínas, las vitaminas o los minerales, y sí muchas calorías, se digieren rápidamente, y necesitamos comer más a menudo.

Entre los alimentos vacíos sin nutrientes más populares destacan: los refrescos, el alcohol salvo la cerveza, la sidra y el vino (que aportan vitaminas), las infusiones como el té o el café y todos los *snacks*, que además están cargados de sal y azúcar en grandes cantidades.

En los períodos en que no comemos, por ejemplo entre la cena y el desayuno, aunque estemos durmiendo, nuestro cuerpo también va gastando reservas y, una vez que agota el azúcar que aún le queda de los alimentos ingeridos anteriormente, recurre a las grasas acumuladas.

Eso supone que, cuanto más tiempo estemos sin reponer alimentos y sin que el organismo tenga disponible la glucosa que proporciona su ingestión, más cantidad de grasas almacenadas quemaremos. Por lo tanto, una cena temprana y un retraso en el desayuno hasta llegar a un intervalo de 16 horas sin comer, o cuanto más prolonguemos el ayuno, entre la cena y el desayuno, más probabilidades tenemos de deshacernos de las grasas insalubres para nuestros sistemas orgánicos, y antiestéticas para nuestro aspecto.

Existe información fehaciente de que con la práctica del ayuno intermitente, cada kilo de peso que perdemos está compuesto entre un 85 y un 100 % de grasa.

Antes de intentar llevar a cabo un ayuno intermitente planificado, puedes ir paso a paso y probar a no cenar una o varias noches a la semana o con la periodicidad con la que sientas mayor comodidad y desayunes a la hora temprana habitual. Es una forma de perder el miedo a tener hambre.

También puedes elegir saltarte alguna comida en mitad del día, para «ir practicando»; eso fortalecerá tu seguridad en que no te sentirás mal o con falta de energía y de mal humor. Si, cuando comes lo haces de una manera equilibrada y eligiendo platos compuestos por los alimentos adecuados, de los que más adelante te daremos una lista, podrás enfrentarte al reto que imaginas difícil del ayuno intermitente y que, en realidad, no lo es; por el contrario, es fácil, placentero y hará que te sientas en forma.

2. Más que una dieta para perder peso

A lo largo de la historia son numerosos los ejemplos de ayuno que han recomendado y practicado diversas culturas y tradiciones religiosas, generalmente con el objetivo de conseguir la pureza espiritual.

También hallamos que en el reino animal, en ocasiones, se produce una ausencia de ingestión natural de alimentos durante períodos determinados, horas del día, varias jornadas e incluso entre los animales que hibernan durante largos períodos al año, que según las especies se prolongan hasta varios meses.

Nosotros mismos hemos experimentado falta de ganas de comer cuando atravesamos alguna época en que nos notamos enfermos o sentimos malestar; y nos damos cuenta de que eso nos hace bien, que nuestro organismo escoge de manera natural no comer para hacer mejor su tarea de limpiarse y curarse.

Más allá de la popularidad que han alcanzado actualmente las dietas basadas en ayunos, la ciencia ha probado los efectos beneficiosos de esta práctica. El citólogo y bioquímico británico Christian De Duve, Premio Nobel de medicina, descubrió durante sus investigaciones los liposomas. Éstos son unos pequeños organismos encargados de la digestión de las células; los liposomas eliminan los virus, las bacterias y otros desechos, reciclándolos en nuevas moléculas sanas para que puedan funcionar a pleno rendimiento. Es decir, que realizan una tarea no sólo de limpieza sino también de reparación.

En esa premisa se basa la «autofagia», una palabra de origen griego compuesta por las raíces *auto* ('uno mismo')

y *phagos* ('comer'), concepto que en los últimos tiempos ha hecho que crezca su interés en el ámbito científico.

Puede sorprendernos un poco si consideramos su significado literal «comerse a uno mismo»; sin embargo, es un proceso sumamente positivo y que se produce durante el ayuno.

Concretamente, la limpieza que las células del organismo realizan para sanarse y renovarse consiste en comerse lo que ya no les sirve porque se ha deteriorado o dañado y, por lo tanto, no puede realizar sus funciones con la debida eficacia. Por el contrario, si persistiera el deterioro, la acumulación de los desechos perjudicaría gravemente nuestra salud, intoxicándonos con sustancias inservibles y nocivas.

Al comer, la autofagia continúa realizándose, pero a un ritmo mucho más lento o, dicho de otra manera, al ayunar ocurre lo opuesto, es decir, se propicia y acelera esta función y éste es uno de los motivos por los que el ayuno intermitente se considera tan positivo para el buen desarrollo de todos los procesos orgánicos, en suma, para mantener una buena salud.

Pero, en concreto, ¿a qué procesos contribuye positivamente y nos beneficia la autofagia? A un buen número de ellos, tales como a la regulación del metabolismo y la quema de grasas; a la regeneración muscular; al correcto funcionamiento cerebral; a la mejora del sistema inmunitario, colaborando en la lucha contra enfermedades de diverso tipo, algunas de ellas muy graves como la diabetes o el cáncer, entre otros efectos positivos.

A continuación expondremos de manera más detallada la influencia benéfica del ayuno intermitente en la salud.

3. ¿Cómo influye el ayuno intermitente en nuestro organismo?

- a) Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas como el párkinson y el alzhéimer, porque mejora la función cerebral, estimulando así el crecimiento de las células cerebrales.
- b) Mantiene estable el nivel de azúcar en la sangre, lo que previene la diabetes. Es beneficioso también para las personas que sufren de hipertensión o asma.
- c) Como se ha dicho, al ayunar y favorecer la autofagia, eliminándose más rápidamente los desechos celulares, se contribuye a la reducción de los procesos inflamatorios y se propicia que la flora intestinal se mantenga con una buena salud.
- d) Al consumir una menor cantidad de calorías y, por lo tanto, provocar que el organismo tenga menos glucosa disponible para funcionar, se aprovechan las grasas acumuladas para obtener energía, y eso genera un aumento en la masa muscular que reemplaza la grasa y conduce a la pérdida de peso.
- e) El sistema inmunitario se fortalece porque aumenta su capacidad de producir más glóbulos blancos, que nos defienden de las infecciones y otros patógenos.
- f) Ante los ayunos a largo plazo, el metabolismo aprende que no le llegarán refuerzos en forma de alimentos, por lo tanto, sufre una ralentización y gasta menos; mientras que al ayunar de manera intermitente, el metabolismo se acelera y gasta más reservas de grasa acumuladas.

Todos estos factores pueden resumirse en un único concepto: nuestro cuerpo recibe un gran beneficio antiedad al realizar los ayunos intermitentes.

4. El cambio de rutina en la alimentación

El organismo de cada persona conoce perfectamente el funcionamiento de su propio metabolismo que, por decirlo de algún modo, sigue unas «costumbres» asociadas a la forma de comer que tenemos, a los ritmos y las rutinas de nuestra alimentación habitual; es decir, que ha aprendido cuáles son las franjas horarias en las que ingerimos los alimentos y cuáles no.

Por esa razón, en ocasiones puede haber pequeños desajustes o problemas para adecuarse a las nuevas pautas que se siguen durante los ayunos intermitentes.

En primer lugar, es muy importante deshacerse del hábito tan común de tomar esos bocaditos, ese picoteo entre horas.

Son muchas las personas que hacen tres o cuatro comidas al día pero entre ellas toman un dulce, una pasta, un tentempié, todo ello sin que lo consideren comida como tal; además, la mayoría de las veces ni siquiera los toman porque sienten apetito; por ejemplo, después de la cena y antes de irse a dormir hay quien «necesita» comer algo, lo que es más una costumbre adquirida que una verdadera necesidad de comer porque se tiene hambre.

Después de unos cuantos días en que solamente hagamos las comidas habituales, sin tomar nada entre horas, habremos avanzado hacia el objetivo.

A continuación, resulta conveniente alargar las horas entre las comidas; por ejemplo, si comemos cinco veces al día convertir esa pauta en cuatro comidas; si, en lugar de ello, hacemos cuatro comidas, reducirlas a tres alargando los períodos en que no ingerimos alimentos.

Cuando hayan pasado unos días, si notamos que hemos tenido éxito y comprobamos que ni estamos de mal humor ni sentimos hambre, es el momento de emprender ya el ayuno intermitente.

Si aún tenemos dudas acerca de la consecución de la meta, de si podemos «aguantar», nuestra sugerencia es comenzar por la modalidad más fácil y llevadera que es la conocida como 12/12, tal como se describe pormenorizadamente en el punto correspondiente a las diversas fórmulas de ayunos de este tipo.

Sencillamente se divide en dos partes el día de 24 horas y durante las 12 horas correspondientes al período de alimentación –entre el desayuno y la cena– se hacen las 3 o 4 comidas de costumbre y NO se ingiere nada más. Y en las 12 horas restantes se ayuna.

Prácticamente no lo notamos: si cenamos entre las 8 o las 9 de la noche, e incluso un poco más tarde, es obvio que no solemos irnos directamente a dormir; siempre hay un rato en que tenemos algo de qué ocuparnos o dedicamos ese lapso de tiempo a la familia, la charla o al ocio.

Luego tenemos las 7 u 8 horas de sueño, según lo que acostumbra a dormir cada persona, lo que consume las dos terceras partes del período de ayuno; de modo que al levantarnos a la mañana siguiente es posible que ya hayan pasado las 12 horas de ayuno, o que falte muy poco para que se cumplan. Y, si no es así, entre el tiempo que empleamos en

ducharnos, vestirnos y preparar un buen desayuno, ya nos lo estaremos comiendo.

Algunas personas no necesitan hacer una adaptación o se sienten preparadas para cambiar radicalmente su rutina y eligen cualquiera de las fórmulas de ayuno intermitente que se describen a continuación. E incluso las hay que, por recomendación médica o con una guía experta, inician esta manera de alimentarse, ayunando completamente durante un período variable de tiempo que puede variar entre un día entero hasta una semana, en la que solamente beben agua y, en ocasiones, líquidos en forma de infusiones o caldo.

El doctor en medicina, especializado en terapias naturales y psicoterapia, Ruediger Dahlke, que dirige un centro de curación natural y ayunos en Austria, recomienda vivamente esta última modalidad de ayuno durante una semana entera, para después pasar al ayuno intermitente con el modelo horario que se escoja.

5. Los diversos métodos del ayuno intermitente

El ayuno intermitente puede realizarse siguiendo diversos patrones para alternar los períodos de alimentación y ayuno.

Entre ellos, el llamado ayuno **en días alternos**, que consiste en pasar un día entero sin comer, es decir ayunar durante 24 horas seguidas uno de los días de la semana, y comer normalmente al día siguiente.

Algunas personas, una vez que están habituadas intensifican el ritmo y ayunan durante 2 días consecutivos, es decir durante 48 horas, y los otros 5 días de la semana se alimentan también como suelen hacerlo. Esta misma modalidad

de 2 días de ayuno semanales puede hacerse de forma separada: un día de ayuno, varios en los que se come y otro día de ayuno de 24 horas completas.

Otra variante es la conocida como **5/2**, no es estrictamente un ayuno, sino que se trata de consumir menos calorías 2 días a la semana y el resto de los días seguir la dieta habitual.

También hay quienes practican una forma muy popular de ayuno intermitente, el conocido como **12/12**, es decir, dividir las 24 horas del día en 2 períodos; y comer normalmente durante 12 horas y no hacerlo en las 12 restantes, fórmula que ya se ha mencionado antes.

Y el método que más comúnmente se practica, que consiste en comer durante 8 horas y ayunar 16 horas. Lo habitual en esta modalidad es hacer la última comida del día a las 7 de la tarde y no volver a comer hasta el día siguiente a las 11 de la mañana. Aunque, como es obvio, cada persona puede adaptar las horas, de acuerdo a su estilo de vida, obligaciones, etc. No importa si la última comida del día se realiza a las 6 de la tarde y el desayuno del día siguiente, a las 10 de la mañana.

Otro modelo de ayuno intermitente es el **20/4**. Consiste en prolongar durante 20 horas el ayuno y en las otras 4 horas que restan del día se come. Esto implica comer únicamente una vez o a lo sumo 2 veces diarias, en este último caso raciones más pequeñas. Ésta es una de las fórmulas más eficaces para perder peso, además de obtener otros efectos benéficos del ayuno intermitente, que ya se han explicado.

Es conveniente iniciar esta práctica probando a realizarla 4 o 5 días en la semana para experimentar los efectos que tiene en nuestro organismo, verificar si somos capaces de

mantener el ritmo de ingestión/no ingestión sin sentir hambre, falta de energía o mal humor, o notar que no nos entorpece en el cumplimiento eficaz de nuestras tareas cotidianas.

Si apareciera alguna de estas reacciones, basta con ir poco a poco, iniciando con un día a la semana e ir aumentando paulatinamente hasta alcanzar el ritmo semanal que mejor se adapte a nuestra rutina y bienestar de acuerdo al objetivo propuesto.

6. Preparar la mente y el cuerpo para adoptar un ritmo distinto

La alimentación en forma de ayuno intermitente, cualquiera que sea la modalidad que se escoja, solamente pueden llevarla a cabo las personas sanas. Si se sufre alguna patología, es conveniente esperar a estar bien, o consultar con un especialista. No es recomendable para personas diabéticas, mujeres embarazadas ni para niños menores de 18 años.

Es muy importante iniciar el ayuno con el organismo bien hidratado. Si no se tiene la costumbre de beber entre dos y dos litros y medio de agua –ya sea del grifo, pasada por filtros caseros o agua mineral embotellada–, o si no resulta posible hacerlo en ciertos períodos del día por razones de trabajo u otras, es preciso buscar la manera de incorporar este hábito unos días antes de comenzar el ayuno para evitar que se produzca la deshidratación.

Antes de iniciar el ayuno intermitente no es preciso ingerir una comilona, recuerda que ésta no será «la última cena o comida» de un condenado a sufrir penalidades ni hambre.

Al contrario, en los días previos es conveniente aligerar las comidas que se ingieren, para que el organismo no pase bruscamente de un estado de pesadez a uno de abstinencia.

No tengas miedo, si te asaltan unas ganas insoportables de comer, siempre podrás echar mano de algún truco, al igual que ingerir una bebida o una infusión saludable que las aplaque.

Lo habitual es que esos impulsos de apetito que parece que no se pueden controlar se vayan aliviando, mitigando con el paso del tiempo, sobre todo si buscas algo que te distraiga a ti y a tu organismo.

Y, en última instancia, no pasa nada, podrás romper el ayuno, y si lo haces recuerda que eso no significa que hayas fracasado; por el contrario, te servirá para conocer mejor tu organismo y, cuando vuelvas a intentarlo, sin duda, hallarás la manera de ir aproximándote lentamente hasta dar con la pauta más adecuada de ayuno intermitente para ti.

Quizás te preguntes y hasta te preocupe saber qué ocurre si por alguna razón tienes que interrumpir tus horas de ayuno; somos seres sociales y puede ocurrir un imprevisto como la celebración de una cena, un cumpleaños, una boda... Pues no pasa nada, come en ese tipo de circunstancia con moderación. Si puedes escoger, elige los platos que puedan ser más adecuados porque son saludables y están entre los que te interesa consumir. Pasado el acontecimiento, continúa con el ritmo que tenías previsto.

Es preferible que lo hagas así y entres en la modalidad de ayuno intermitente sin dudas ni miedos, el compromiso es sólo contigo mismo y puedes adaptarte libremente al imprevisto que pueda aparecer.

Del mismo modo que para algunas personas una de las dudas frecuentes antes de iniciar el ayuno, es ¿y si tengo un «ataque de hambre» qué hago?, lo mismo ocurre con «¿y si me asalta la tristeza?».

No comer no causa tristeza y, como todos sabemos recurrir a la nevera, hemos de tener muy claro que el trocito de chocolate o a la bolsa de patatas fritas no sólo no disipan la tristeza ni aumentan el buen humor, sino que para lo único que sirven es para aumentar de peso. Busca la manera de sentirte mejor escuchando música, leyendo, saliendo a pasear o cualquier otra actividad beneficiosa para tu salud.

7. Ideas útiles para vencer posibles dificultades: Secretos y sugerencias

Si eres la persona que se ocupa de preparar las comidas en casa, puede resultar complicado y trabajoso preparar platos para el resto de los integrantes de la familia, como también tentador, cuando además tienes que preparar platos especiales que sean adecuados para tus horas de comer antes de las horas de ayunar.

Para ello, hay dos trucos y ambos dan muy buenos resultados: uno es preparar para toda la familia un plato saludable con los alimentos que tú puedes consumir y que resulte suculento para el resto de la familia. Encontrarás muchos, sino todos, en el Receterario.

El otro truco es además muy gratificante: cuéntales a una o varias de las personas con las que convives cuáles son los beneficios del ayuno intermitente y es posible que consigas que alguna de ellas te acompañen en esta andadura.

Y, en caso de que no obtengas su participación, pídeles al menos su complicidad: que no te ofrezcan comida entre horas, que no te tienten con alimentos que no quieres ni debes consumir; en suma, que respeten tu nueva forma de comer.

Otra manera de prolongar las horas de ayuno es concentrar las horas de ingesta de alimentos en períodos de tiempo más cortos y saltarse la cena, algo que hace muchísima gente, aunque no estén siguiendo una pauta de ayuno. Ésta es una forma de irse a dormir con el cuerpo más ligero, porque así se descansa mejor que si se tiene que hacer una pesada digestión. Incluso puedes acompañar al resto de comensales en la mesa bebiendo una infusión.

Un truco y en la práctica casi una necesidad es que, durante los días previos a emprender el ayuno, dejes de consumir cafeína y reemplaces el café por bebidas menos energéticas; eso evitará el síndrome de abstinencia de la cafeína que puede provocarte ansiedad, cansancio e indeseados y desagradables dolores de cabeza.

Por último, son muchos los especialistas que recomiendan vivamente acompañar los ayunos intermitentes con la práctica de ejercicio, la meditación y el yoga.

Las caminatas urbanas o los paseos en bicicleta, el senderismo en grupo y la práctica de ejercitación espiritual alejan tanto el hambre como la tristeza, procedan de donde procedan, y propician un estado interior de serenidad y alegría.

8. Equilibrio energético: Alimentos apropiados/ alimentos inadecuados

La definición más sencilla del concepto de equilibrio energético es la relación entre la energía que nos proporciona la ingesta de los alimentos y las bebidas y lo que gastamos en nuestras actividades habituales. Cuando hay paridad entre ambas cosas, mantenemos el peso adecuado, cumplimos correctamente con nuestras funciones y nos sentimos bien.

Sin embargo, hay que contar con otros factores, algunos orgánicos y otros del entorno que influyen en esta ecuación; como las cuestiones genéticas, las características metabólicas individuales o, incluso, los agentes medioambientales.

Aunque la energía que recibe nuestro organismo nos llega únicamente a través de la alimentación, la manera de gastarla es diversa. La más importante es la que requiere el funcionamiento del llamado «metabolismo basal», que es la energía que necesitan nuestros órganos, que consumen entre un 60 y un 70 % de ésta, siempre que mantengamos una dieta equilibrada. Este proceso no se interrumpe en las horas en que descansamos o dormimos aunque, lógicamente, el gasto es menor; otro 10 % lo utilizamos en el proceso de la digestión, es decir, cuando nuestro cuerpo transforma los alimentos en nutrientes.

La actividad en forma de trabajo, ejercicio o de otras acciones también necesita la inversión de energía, y suman entre un 20 y un 30 %. Es obvio que dependiendo de a qué se dedica cada persona este factor es variable: no se necesita la misma energía para andar, correr o practicar deportes de los más diversos tipos, que para realizar tareas domésticas como fregar platos o guisar. La idea de que los kilos de más

o la obesidad dependen de una ingesta excesiva de azúcar o grasas es correcta en general, pero no debe olvidarse que el sedentarismo es un factor que contribuye en una medida significativa.

Por tanto, el equilibrio energético es clave para disfrutar de una buena salud y no excederse en el peso. Algunas dolencias que padecen determinadas personas se deben a la escasez de ciertas sustancias, a algo de lo que su organismo carece en las cantidades adecuadas para defenderse de ellas debido a que están mal, pobremente o escasamente alimentadas. Éstas son enfermedades generadas por carencias alimentarias. Pero, por el contrario, también cada vez hay más individuos en los países más desarrollados que sufren las llamadas «enfermedades de la abundancia», como son las patologías cardíacas, la hipertensión, la diabetes, el aumento de los niveles de colesterol y/o de triglicéridos, el hígado graso, etc.

En ocasiones, hay personas que se quejan al notar que, aunque reducen su ingesta de alimentos, no pierden peso o incluso engordan. Esto es típico de un desequilibrio energético; de una ingestión demasiado abundante de alimentos con respecto a al gasto energético que se realiza. Por ello es conveniente que, una vez comprobado con una consulta a un profesional, verifiquen si siguen una dieta que contiene los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas, y si no hay excesos, solamente necesitan realizar más actividades físicas, para reducir el sobrepeso e incluso para mejorar su estado de salud.

Lo primero en lo que debemos pensar para hallar ese equilibrio energético deseable para sentirnos bien y tener el peso adecuado es en mantener una dieta equilibrada.

Es decir, aquella forma de comer que incorpora una variedad de alimentos naturales, que nos aporta, a su vez, las proporciones equilibradas de proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, adaptada a nuestros requerimientos energéticos y nuestra particular forma de vida.

En este aspecto, tan importante es la cantidad como la calidad de los alimentos que ingerimos. El segundo factor en importancia es la variedad: no comer siempre lo mismo, preparado de la misma forma. Es importante comer a gusto, disfrutando de la riqueza de los distintos sabores, aromas y texturas de los alimentos. De hecho, comer bien nos hace sentir bien física y anímicamente.

De todos es conocida la típica ilustración de la «rueda de los alimentos». Si le echamos un vistazo vemos que está dividida en porciones que representan los distintos grupos de productos de los que se compone nuestra alimentación: las porciones mayores incluyen los que debemos consumir a diario y de manera más abundante y las menores son aquellas de las que no conviene abusar o que sólo debemos tomar esporádicamente.

La elección preferente a incluir en nuestras comidas debe ser alimentos frescos, de temporada y cultivados en la zona en que vivimos. Los productos con esas características son alimentos vivos, recogidos en el momento preciso y transportados desde lugares cercanos hasta nuestra mesa. Por lo tanto, nos aportan vida y energía para que nuestro metabolismo realice apropiadamente sus procesos y funciones.

Tres son los componentes imprescindibles en la alimentación humana: proteínas, los carbohidratos y las grasas. Las proteínas aportan poco combustible para que nuestro

cuerpo lleve a cabo las funciones vitales, pero son esenciales para el buen funcionamiento orgánico, porque contienen todos los aminoácidos necesarios para ello; sin embargo, conviene recordar que las de origen animal como lácteos, carnes y pescados son las principales introductoras de toxinas en nuestro organismo.

Los carbohidratos sí nos sirven como combustible y se guardan en forma de glucógeno, una sustancia que se almacena en el hígado y en los músculos y que se convierte en glucosa cuando el organismo lo requiere. Los cereales, sobre todo integrales, las verduras y las frutas, entre otros alimentos, contienen carbohidratos.

En el caso de los cereales incluidos en las pastas, las masas y otras preparaciones, no son aconsejables en sus formas refinadas, como la harina de trigo blanca, y mucho menos en las preparaciones industriales, porque su índice glucémico es muchísimo más alto, y no alcanzamos a gastar todo ese combustible que se almacena en forma de kilos de más. Por esa razón, tampoco deben ingerirse en grandes cantidades, incluso en su forma integral.

Esos alimentos, sobre todo los vegetales, también incluyen un número considerable de vitaminas y minerales, lo que fortalece el sistema inmunológico, y, además, intervienen en una serie de procesos orgánicos.

Las vitaminas son esenciales para la vida y no las produce nuestro organismo, por lo tanto, debemos tomarlas de fuentes externas, entre otras, de los alimentos. Cada una de las 13 vitaminas cumple una función específica. Algo parecido ocurre con los minerales, que tampoco sintetiza el organismo, y debemos buscarlos fuera, a través de los alimentos.

Hemos de tener muy en cuenta que la carencia de alguna vitamina o de alguno de los 26 minerales que necesitamos nos puede generar enfermedades.

De manera que las verduras y las frutas son nuestro granero de vitaminas y minerales, y nos aportan la fibra, esencial para un buen proceso digestivo.

Recetario



Algunas consideraciones previas

Si antes de comenzar con la modalidad de ayuno intermitente, se opta por hacer un ayuno completo de 24 o de 48 horas, solamente puede ingerirse bebidas.

Las bebidas son agua, té, café, infusiones de hierbas y caldo.

De acuerdo con las recomendaciones que los doctores Jason Fung y Jimmy Moore ofrecen en su libro *La guía completa del ayuno*, a esas bebidas se les puede añadir algunas frutas, condimentos y otros complementos.

En el caso del agua, que es preciso beber con frecuencia durante el tiempo del ayuno completo, se le puede añadir lima o limón, vinagre crudo de manzana, sal del Himalaya y semillas de chía o linaza molidas, en una proporción de una cucharadita por cada taza de agua.

Además de té negro, resulta también beneficioso el té verde o el té de menta y las infusiones de hierbas, a los que puede añadirse aceite de coco, mantequilla, crema fresca de hasta un 35% de grasa, leche entera o semidesnatada, limón o canela. No obstante, el mayor beneficio lo obtenemos tomando el té o la infusión de hierbas solos, ya sean calientes, fríos, o con hielo.

Con respecto al café, con excepción del limón, ya que tiene un sabor que no combina bien con esta bebida, pue-

den añadirse los mismos productos que se indicaron para los tés y las infusiones de hierbas. La cantidad recomendada es de hasta seis tazas al día, en este caso también caliente, frío o con hielo.

Para preparar estas dos bebidas es conveniente utilizar edulcorantes, leche en polvo y es preferible consumir la leche entera o semidesnatada mejor y no completamente desnatada.

El caldo que se puede beber en los días de ayuno completo puede ser vegetal, de huesos o de espinas de pescado. Si la opción es el caldo de huesos o de pescado, puede incluirse una pequeña cantidad de carne, como también vegetales; entre ellos cebolla, zanahoria, hierbas y especias, vegetales de hoja verde, semillas como la linaza molida, y en general, toda la verdura que crece por encima de la tierra. No debe añadirse al caldo los vegetales que crecen enterrados como nabos, patatas, remolachas, boniatos, etc. Tampoco debe prepararse el caldo con cubitos o consumir los que se venden ya preparados.

En otro orden de cosas y entrando ya en la pauta del ayuno intermitente, con independencia de la modalidad horaria escogida, se ofrece un recetario.

Se han dividido las recetas en tres apartados: platos para la temporada otoño e invierno; para la de primavera y verano y, por último, postres y dulces para tomar en cualquier temporada. Lo ideal es consumir en cada estación del año platos preparados con productos propios de la misma, aunque en la actualidad es posible encontrar todo el año productos de las cuatro estaciones.

Si no se dispone de ciertos alimentos y se desea utilizarlos, puede optarse por emplearlos en forma de congelados

de buena calidad o en conserva envasados en botes de cristal, siempre mejores que las enlatadas.

Independientemente de si se va a guisar con productos frescos o en otro tipo de conservación, el hecho de agrupar las recetas por estaciones del año responde a que, por naturaleza, preferimos y nos resulta más apetecible tomar cierto tipo de platos cuando hace frío, y otros cuando hace calor. De modo que se encontrarán más potajes y cazuelas en el apartado subtítulo Otoño e Invierno, y más ensaladas o sopas frías en el de Primavera y Verano.

Asimismo, es preferible utilizar las harinas y pastas integrales en lugar de las harinas o elaboraciones con harinas refinadas, al igual que el azúcar moreno en lugar de blanco; en estos productos las cantidades indicadas en cada receta no varían.

En relación a los alérgenos, tales como frutos secos u otros, puede prepararse el plato que los contenga con otros productos que no generen alergias. Un ejemplo sería que, si en una receta se indica nueces y pasas de uvas y quienes van a tomar ese plato son alérgicos a las nueces, basta con aumentar la cantidad de pasas o prescindir del alimento que causaría la alergia. Del mismo modo debe procederse con los frutos rojos que pueden reemplazarse por manzanas, peras o cualquier otra fruta que no genere reacciones alérgicas. Lo mismo ocurre con el gluten de las harinas y pastas o la lactosa: en ambos casos, el mercado ofrece una variedad de estos productos que no afectan a personas alérgicas a ellos.

Es preferible optar siempre por el aceite de oliva, en ciertos casos se especifica que debe ser virgen, de primera presión en frío o de semillas. Sin embargo y, sobre todo en

los postres o los dulces, esta variedad de aceite enmascararía algunos sabores; por lo tanto, se indica la utilización de aceites de semillas o maíz.

La mantequilla es preferible a la margarina, y la leche siempre es conveniente que sea entera.

Las cantidades de cada ingrediente en la gran mayoría de las recetas son para la preparación de 4 raciones. En caso de que el número de comensales sea menor, bastará con reducir proporcionalmente las cantidades indicadas y, por el contrario, si son más los comensales, se aumentarán esas cantidades en la proporción necesaria. Igualmente, si se sigue la receta para los comensales indicados, y no se consume en su totalidad, puede optarse por congelar lo que sobre para tomarlo en otra ocasión.

Por último, aunque en una familia de varios miembros solamente uno esté practicando el ayuno intermitente, los platos recomendados pueden tomarlos todos; la única diferencia estará en las horas de ingestión.