



MÓDULO 10

AYUNO...

¿SOBREVALORADO?

RUTH MEDINA

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA

AYUNO

🌿 Ciencia, mitos y cómo aplicarlo en tu vida

- Uno de los temas más buscados en nutrición
- Para algunos → solución mágica para perder peso
- Para otros → moda peligrosa
- 📌 La verdad: puede ser útil, pero no es para todos



El Ayuno en la Historia

- No es moda moderna
- Nuestros ancestros pasaban horas o días sin comer
- Capacidad de almacenar energía = clave de supervivencia





Lo que Veremos Hoy

- ✓ Qué es el ayuno intermitente
- ✓ Beneficios con respaldo científico
- ✓ Mitos y riesgos
- ✓ Para quién es útil y para quién no
- ✓ Cómo hacerlo bien
- ✓ Papel de la cronobiología y la dieta vegetal



Qué es el Ayuno

📖 Ayuno = tiempo entre última comida y la siguiente

🔄 Ayuno intermitente: extender ese tiempo de forma planificada

🕒 Tipos Comunes

- 12/12: inicio fácil
- 16/8: el más popular
- 18/6 o 20/4: protocolos avanzados
- OMAD: una sola comida al día
- 24h 1-2x/semana: ocasional

💡 Clave: no es castigo → es ordenar comidas



Beneficios Respaldados

-  Salud metabólica:
 - ↑ Sensibilidad a insulina · ↓ Glucosa · ↓ TG · ↓ LDL
 -  Autofagia:
 - Reciclaje celular · ↓ Inflamación
 -  Control de peso:
 - Menos ingestas · Mejora saciedad
 -  Bienestar:
- Energía estable · Mejor digestión



Nota Importante

Los beneficios vienen de la constancia,
no de ayunos extremos

Mitos Frecuentes

- ❌ "Se frena el metabolismo" → FALSO
- ❌ "Pierdes músculo" → No si comes suficiente proteína
- ❌ "Es la mejor forma de bajar de peso" → No para todos



Contraindicaciones

- ✗ Embarazo / lactancia
- ✗ Bajo peso o TCA
- ✗ Diabetes en tratamiento (sin supervisión médica)
- ✗ Estrés crónico o fatiga extrema
- ✗ Deportistas en fase de carga

Consultar si tomas:

- Anticoagulantes (warfarina)
- Medicación para el azúcar (metformina, insulina)
- Otros fármacos de metabolismo sensible



Cronobiología

- 📈 Glucosa empeora durante el día
- 🍴 Misma comida por la noche → pico de glucosa x2
- 🕒 Comer tarde → peor glucemia hasta la mañana

Desayuno vs Cena

- Saltar desayuno $\rightarrow$ $\uparrow$ glucosa, $\uparrow$ LDL
- Desayuno grande + cena ligera $\rightarrow$ TG -60 mg/dL
- Desayuno pequeño + cena grande $\rightarrow$ TG $+26$ mg/dL



Conclusión:

Ventana corta + temprana = mayor beneficio

Última comida $\geq 3-4$ h antes de dormir

Mejor saltar cena que desayuno



Cómo Hacerlo Bien

🌱 Empieza suave: 12/12 → 14/10
→ 16/8

🥗 Calidad: dieta vegetal
integral, proteínas vegetales,
grasas saludables

💧 Hidratación: agua, té, café sin
azúcar

⌚ Flexibilidad: adáptalo a tu
vida



Autofagia y Longevidad

 Reciclaje celular activado por ayuno y ejercicio

⚠ Inhibidores: proteína y grasa animal (mTOR ↑)

🌱 Potenciadores: fitoquímicos de frutas, verduras, legumbres, setas

💡 Conclusión:

Una dieta vegetal integral puede imitar muchos beneficios del ayuno





Claves finales:

- No es magia, pero puede mejorar salud y peso
- Funciona mejor → temprano + dieta vegetal
- No es para todos → consulta si tomas medicación

El ayuno es una herramienta, no un castigo.
Úsalo para alinear tus horarios con tu biología,
mejorar tu energía y reducir riesgos a largo plazo.
Lo que comes importa más que cuántas horas
ayunas.



GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA