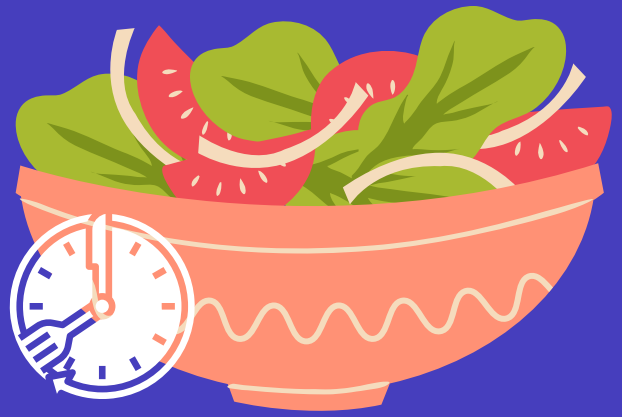


DIETA QUE IMITA EL AYUNO

Todo lo que necesitas saber



La restricción calórica se refiere a una reducción del 30 al 50% del consumo habitual

El ayuno es la restricción dietética o del consumo de calorías por un periodo de tiempo. Existen varios tipos:

- **Ayuno intermitente:** abstención de consumo de alimentos durante un tiempo determinado, y posteriormente volver a la dieta habitual.
 - La forma más popular es el ayuno **16/8**: se reduce la ventana de alimentación a 8 h y se ayuna por 16h. Es decir, se salta el desayuno o la cena.
 - Otras como el **12/12** o el **20/4**.
 - **Ayuno en días alternos:** alternando días de dieta habitual y días de ayuno. Un ejemplo es el esquema **5:2**, donde tiene dieta normal 5 días y se ayuna por 2.
- **FMD (Fasting-mimicking diet):** una alternativa al ayuno intermitente, se propone disminuir el consumo de calorías en lugar de un ayuno estricto.



La FMD es una dieta de ayuno periódico, está basada en plantas, diseñada para conseguir los cambios metabólicos y efectos positivos del ayuno, mientras se provee de los macronutrientes necesarios para minimizar las dificultades que implican el ayuno.

CÁNCER DE MAMA y FMD

Ayuda a aumentar la eficacia del tratamiento, al sensibilizar a las células cancerígenas a la quimioterapia y detener la progresión del tumor en un ambiente con restricción de nutrientes; además de disminuir los efectos tóxicos de estos tratamientos, al inducir protección de las células del organismo y promover la regeneración celular. Todo esto para mejorar la calidad de vida de las pacientes.



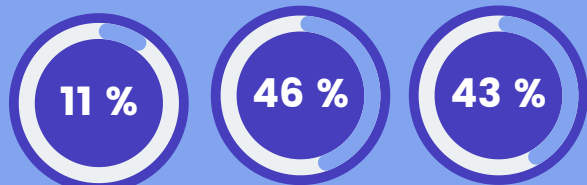
¿CÓMO ES LA DIETA?



Es un régimen de **5 días al mes**. La duración es **variable** de acuerdo con la decisión médica y los ciclos de quimioterapia neoadyuvante. Realizando la dieta desde 48 h antes de la quimioterapia.

DÍA 1

1, 090-1100 kcal (~4500 kj)



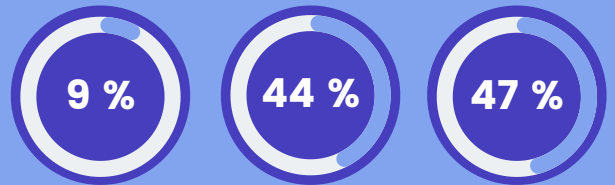
Proteína

Grasa

Carbohidratos

DÍA 2 AL 5

735-800 kcal (~3000 kj)



Proteína

Grasa

Carbohidratos

*El resto del mes la dieta es habitual.

¿QUÉ SE PUEDE COMER?

- Sopa de vegetales
- Barras energéticas
- Bebidas energéticas
- Té, por ejemplo de manzanilla
- Snacks de papa
- Suplementos con vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales



¡RECUERDE!

Lo anterior es una estrategia que aún se encuentra en investigación y no ha sido aprobada por la FDA. Se han encontrado resultados prometedores. Cualquier ayuno de más de 12h debe ser supervisado por un medico.

Pacheco Serrano, Oscar Fernando 1; Palomino Pérez, Magally Jazmín 1; Durán Castillo Cossette 1; Luna Muñoz, María Fernanda 1; Ruiz Noa, Yeniley 2; Del Rocio Ibarra, Lorena 2;

1 MÉDICO CIRUJANO, DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD, CAMPUS LEÓN, UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO
2 DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS, DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD, CAMPUS LEÓN, UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

