

# Recomendaciones

Realiza colaciones pequeñas entre comidas.



Máximo 4 horas entre cada tiempo de comida durante el día.



Establecer horarios de comida.



Recuerda realizarlo bajo la guía y supervisión de un nutriólogo y médico.

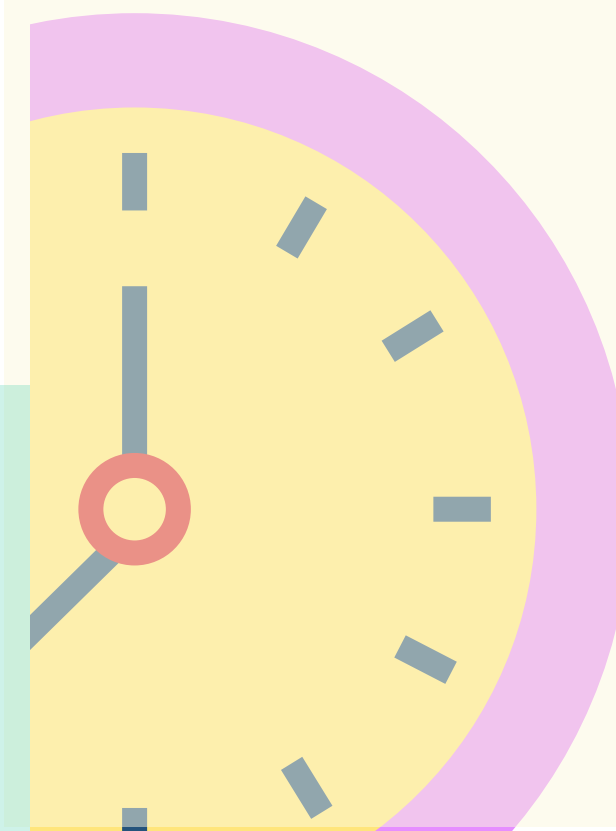


## Referencias

- Albero, R., Sanz, A., y Playán, J. (2004). Metabolismo en el ayuno. *Endocrinología y nutrición: organo de la Sociedad Espanola de Endocrinología y Nutricion*, 51(4), 139-148. Disponible en: <https://bit.ly/3y6bqbs>
- UNAM. (2018). ¿Conoces los peligros de no desayunar y hacer ayunos prolongados? *Org.mx; Fundación UNAM*. Disponible en: <https://bit.ly/3bFnoS4>
- García, A y Rodríguez J. (2013). Metabolismo en el ayuno y la agresión. Su papel en el desarrollo de la desnutrición relacionada con la enfermedad. *Nutrición Hospitalaria*, 6(1), 1-9. Disponible en: <https://bit.ly/2XTU3va>
- RAE. (2021). *Ayuno*. Disponible en: <https://dle.rae.es/ayuno>

# EL AYUNO

*Más común de lo que parece*



## Colaboradores:

Est. L.N. Jonathan Soto Martínez  
Dra. Hilda Lissette López Lemus  
Dra. Ma. Teresa Pratz Andrade

# ¿Qué es?

Es la ausencia de la ingesta de alimentos y bebidas en un período de tiempo inmediato que inicia al terminar su consumo.

## Se debe a...

### Religión



El ayuno es practicado en gran cantidad de religiones con diferentes significados: como transición, penitencia, etc.

### Tiempo

Tiempo para comer ya sea porque el trabajo o escuela no se los permite debido a los horarios.



### Razones médicas



Normalmente para la realización de algún análisis de sangre o antes de una cirugía.

## ¿Cómo afecta?

El mantener ayunos de manera constante nos puede llevar a:

Cansancio

Temblores

Adormecimiento

Contribuye al sobrepeso y obesidad.

Gastritis

Dolor de cabeza

Irritabilidad

Alteración del sueño



## ¿Y el ayuno intermitente?



Son períodos **voluntarios** de ayuno y de ingesta de alimentos establecidos diferentes los tiempos de comida tradicionales.

Son ayunos **superiores a las 10 horas.**

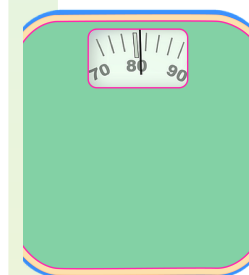
👁️👁️ NO todas las personas son candidatas a realizar el ayuno intermitente.

## ¿Quiénes si lo pueden hacer?



**Personas sanas**

## Ventajas



Ayuda a la pérdida de peso.

## Desventajas

Pérdida muscular.

Disminución de presión arterial.

Deficiencia de vitaminas y minerales.

Causa desnutrición.



## ¡IMPORTANTE!

Esta práctica puede llevar al desarrollo de enfermedades en el corto, mediano o largo plazo.