



Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
Médico Especialista en Medicina Familiar

Nombre del Paciente:

Ayuno intermitente 16:8

Significa que usted puede dejar de comer por un tiempo para ajustar su metabolismo:

El hecho de dejar de comer por un tiempo adecuado, puede activar en su cuerpo mecanismos de reparación de su DNA y tejidos; dejará descansar a su hígado, y activará la oxidación del glucógeno y la grasa en su cuerpo; estableciendo una disminución incluso del peso.

Los efectos benéficos de esta dieta se pueden mantener en el tiempo, pero ocupan constancia en su realización:

El más usado de todas las dietas es la dieta 16: 8 en la cuál ayunas 16 horas y realizas dos comidas o incluso tres en las 8 horas restantes. ; los mejores horarios para realizar alimentos son 10 am y 6 pm.



Los candidatos a este tipo de dieta son, personas con sobrepeso y obesidad, entre 30 y 45 años de edad, sin riesgo de hipoglucemia (Bajón de azúcar)

Debe combinar la dieta, con estilos de vida saludable, ejercicio al menos 30 minutos diarios, funcionales, o tipo HIIT, sueño 7 a 8 horas mínimo de calidad, equilibrio, familiar, social y espiritual.

Este tipo de dieta, implica concentración y bastante disciplina.

Incluso podría realizarse una pequeña colación por la tarde. (yogurt, avena, fruta, atún, leguminosas o ensalada)

Los alimentos incluidos en el desayuno, colación y cena deben ser bien equilibrados, (Pollo, pescado, leguminosas, frutas y verduras verdes, lechuga, pimientos, champiñones, semillas, aceite de olivo, queso panela, pavo, té sin azúcar, yogurt, algas, bajas cantidades de carnes rojas, evitar queso para quesadillas, harinas, pan, vísceras, aderezos, bebidas azucaradas)





Dr. Alejandro Ayala Zúñiga
Médico Especialista en Medicina Familiar

Nombre del Paciente:

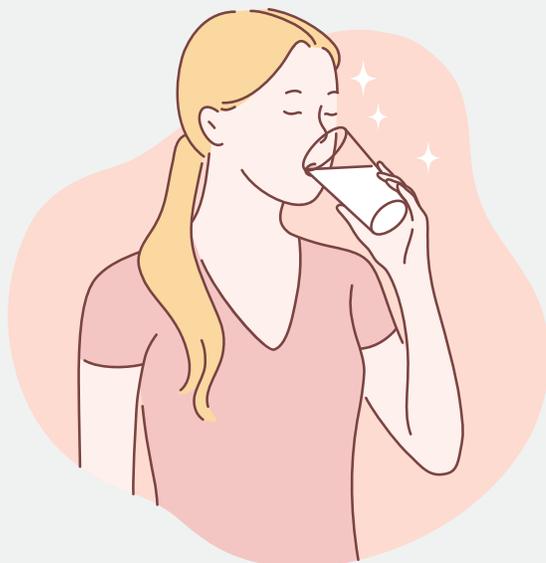
Se debe incluir ingesta de agua natural. mínimo 3 litros

El suspender la dieta de manera abrupta o realizar cambios en ella, puede llevar a un efecto rebote o subida de peso.

Sugiero que una vez a la semana se realice mediciones de peso, grasa corporal, visceral y masa muscular.

Es normal que al inicio de la dieta, su peso se mantenga incluso suba incluso si usted hace ejercicio, recuerde que el músculo es más denso o pesado que la grasa, enseguida iniciará un descenso de peso o incluso subida pero con pérdida de cintura o grasa en la cadera.

No todas las personas pueden realizar la dieta del ayuno intermitente, por que aunque se llame intermitente debe ser constante... y puede llevar a episodios de baja en el azúcar, si usted tiene diabetes avanzada, tiene más de 60 años, ha tenido complicaciones en algún órgano (Retina, cerebro, embolia o derrame), infarto, crecimiento del corazón o antecedente de angina de pecho, gastropatía, coágulo en pierna,



Para inicio de esta dieta debe tener una asesoría por un experto; no debe de tomar la decisión por usted mismo, o por terceras personas (Familiares, vecinos o colegas que no sean, médicos o nutriólogos)