

EL AYUNO INTERMITENTE

¿Le conviene a usted comer en un horario restringido?



El ayuno intermitente ha recibido mucha atención últimamente. Todos, desde los famosos hasta los "influentes" de las redes sociales hablan del tema.

La idea es que si usted limita las horas del día en que come, disminuirá el consumo de calorías y tal vez baje de peso. ¿Pero es realmente efectivo? ¿Es saludable? En este resumen de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), contestamos estas y otras preguntas.

¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente, también conocido como alimentación en horario restringido, significa limitar las horas del día en que se come. Por ejemplo,

una persona podría comer sólo en un período de 12 horas, por ejemplo, de 7 a. m. a 7 p. m.

<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cinco-preguntas-sobre-el-ayuno-intermitente/>