

## **¿QUE 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.

### **¿Ayuda para adelgazar?**

Muchos eligen el ayuno intermitente como forma de bajar de peso. La investigación en animales ha demostrado que reducir las calorías puede hacer más lento el envejecimiento y prevenir algunas enfermedades. Sin embargo, hacen falta más estudios en seres humanos para comprender bien los beneficios y riesgos para la salud.

Qué y cuánto come también es importante. Las guías dietéticas actuales de los Estados Unidos recomiendan una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales.

### **¿Es seguro ayunar?**

No es seguro para todos, especialmente para las personas con afecciones como diabetes, enfermedad de riñón o problemas del corazón. "El ayuno intermitente se debe evaluar individualmente y con la ayuda de un dietista o un médico" El proveedor puede revisar su historia clínica y los medicamentos que toma y ayudarle a elegir el mejor plan de alimentación y ejercicio para usted.

#### Saber más:

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