

CARLA ZAPLANA

Ayuno intermitente saludable

Gana energía y salud, mejora tu descanso
y potencia tu longevidad



 Planeta

CARLA ZAPLANA

Ayuno intermitente saludable

Gana energía y salud, mejora tu descanso
y potencia tu longevidad

Salud natural

 Planeta

Sumario

.....

Introducción	15
Mi historia	16
Hacia un estilo de vida saludable	19
1. EL ayuno intermitente	25
Una práctica milenaria	28
Una herramienta de autoconocimiento	29
Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo	31
Tipos de ayuno intermitente	40
¿Quién puede practicar el ayuno intermitente?	46
Ayuno intermitente y salud femenina	49
2. ¿Por dónde empiezo?	59
El hambre real y el hambre emocional	64
Adicción a la comida	67
¿Los suplementos alimentarios rompen el ayuno?	78
3. Romper el ayuno	81
Cómo cortar el ayuno	83
Las horas más adecuadas para comer	86
El ayuno reverso	88
Ir poquito a poco...	91

4. Ejercicio físico	95
Ejercicios de cardio o de alta intensidad	99
Ejercicios de fuerza y resistencia	100
Yoga o ejercicios de baja intensidad	100
Combina tu actividad física	101
5. Testimonios	105
Fuensanta Martínez	107
Alberto Roig	108
Lina Muriel	109
Roser Ollé	110
Javier Hidalgo	111
Lorena Romero	112
Anna Martín	114
José García	115
Elisabet Grau	116
6. Conclusiones	119
7. Recetas para la ventana de comida	125
Bebidas	127
Zumo verde	128
Batido verde detox	128
Batido berry antiox	129
Cúrcuma latte	129
Matcha latte	130
Para acompañar	131
Pan de chía y quinua	132

Desayuno	135
Tostadas de crema de almendras con fruta	136
Pudín de chía dorado	137
Almuerzo	139
Ensalada tipo César con lentejas	140
Bol Caprese de quinua	141
Ensalada de patata, aguacate y gambas	142
Quinua con rábanos y lechuga	143
Sushi de vegetales frescos	144
Quinua con espárragos	145
Arroz con cacahuetes	146
Berenjenas rellenas de lentejas	147
Garbanzos con coliflor	148
Guiso de fideos de arroz	149
Alubias con remolacha	150
Cacerola de espinacas y setas con huevo	151
Quiche de vegetales	152
Lubina Thai	154
Hamburguesa de pescado al toque asiático	155
Cena	157
Sopa miso	158
Caldo de alubias con espinacas	159
Sopa de remolacha	160
Sopa de portobellos	161
Sopa de tomate y eneldo con noodles de arroz	162
Crema dorada	163
Crema fría de guisantes	164
Hummus	165
Tapas de col con hummus	166

Berenjena mediterránea	167
Habas con salsa de tomate	168
Pimientos con salsa de alubias y aguacate	169
Rollitos de primavera con salsa de cacahuete	171
Aguacate relleno de brotes	173
Consomé de vegetales	174
Brochetas de vegetales	175
Hamburguesa portobello	177
Pizza de coliflor	178
Postres	179
Tortita de plátano con frutos del bosque	180
Barritas infladas de chocolate	181
Bombas picantes de choco-coco	182
Tarta de queso vegana	183
8. Tu turno	185
Mi lista de la compra saludable	189
Mi menú semanal	197
Mi diario de sensaciones	203
9. Agradecimientos	209
Referencias bibliográficas	215



Introducción

.....

Parece que no podemos pasar un día sin oír hablar del ayuno intermitente. Ha sido una de las tendencias nutricionales más buscadas en internet durante los años 2019 y 2020 en muchos países occidentalizados. Muchos deportistas de élite y celebridades lo han incorporado a su plan de alimentación y hablan de una gran mejora en su salud física y emocional. También es un tema de conversación habitual en el mundo del bienestar físico y las dietas, así como en los gimnasios, ya sea para ganar energía, como para perder peso o definir más la musculatura. Y es que se le atribuyen beneficios para la salud que pueden llegar a parecer milagrosos: mejora de la función cognitiva, pérdida de peso, más energía y vitalidad, etcétera. Incluso se postula como el secreto para la «eterna juventud».

Pero existe tanta sobreinformación, tantas versiones, tantos comentarios en contra, que uno puede estar muy confuso o indeciso de cómo, o, incluso, de si empezar. Lo cierto es que

los estudios científicos sobre el ayuno intermitente aún son muy recientes, pero dicho esto, muchos expertos y profesionales de la salud hablan de ello con potenciales beneficios para la salud siempre y cuando se practique de forma responsable y acorde a tus metas y necesidades.

Este libro no es una defensa o un alegato en contra de esta técnica, sino que es una herramienta para acercarte al ayuno intermitente y para que tú puedas valorar si es para ti o no, en qué momentos hacerlo y en cuáles no, y cómo ponerlo en práctica. Y deseo que sea tan provechoso y esclarecedor para ti como lo ha sido para mí su elaboración.

Esta guía se basa en mi propia experiencia, en la de mis clientes que lo han puesto en práctica y en los estudios revisados. Bajo ningún concepto es una prescripción médica, así que si tienes cualquier duda personal, debes consultarla con un profesional de la salud especializado en este tema. Y ponerlo en práctica estará al cien por cien bajo tu responsabilidad.

Mi historia

.....

En los países mediterráneos tenemos la mala costumbre de cenar tarde y de acostarnos aún más tarde. Esto nos lleva a la cama con el estómago lleno, en plena digestión, nos impi-

de descansar tan profundamente como podríamos y nos hace despertar con falta de energía o con la barriga hinchada. Yo era una víctima de ello...

Todo empezó, y aún sigue, con el autoconocimiento, con la escucha y la observación de qué es lo que le sienta mejor a mi cuerpo físico, mental y energético. Tras terminar la carrera de Nutrición crucé el Atlántico y viví unos años en Estados Unidos, donde continué formándome en el Instituto de Nutrición Integrativa de Nueva York y participé en seminarios del Optimum Health Institute, una reconocida clínica de terapias alternativas para el cáncer y otras enfermedades graves en San Diego (California, Estados Unidos). Además de descubrir más de mil teorías dietéticas, vivir en este país me llevó, sin darme cuenta, a empezar a adelantar mis horarios de comida, pues allí es costumbre cenar temprano, entre las seis y las ocho de la tarde como máximo. De este modo pude experimentar el cambio orgánicamente y ver la diferencia entre cenar a una hora temprana o muy tarde por la noche. Aquí empecé a identificar y experimentar los beneficios en mí. Como las raíces de la infancia están muy arraigadas y cuesta cambiarlas, era muy fácil volver atrás, y había días en que cenaba a horas intempestivas, aunque esto solo servía para seguir reafirmando la importancia de cenar temprano; la sensación en mi cuerpo era una obvia y clara respuesta.

Fue también en Estados Unidos donde oí hablar por primera vez del ayuno intermitente (ya sabemos que muchas de las

nuevas tendencias nutricionales explotan en este país antes de expandirse por el resto del mundo). Descubrí este concepto siguiendo a doctores y profesionales de la salud que hablaban de ello en sus blogs, en conferencias y en cursos. Más adelante, cuando colaboré como experta en nutrición en el programa «Un nuevo día» del canal Telemundo, en Miami, investigué más a fondo sobre el ayuno intermitente para exponerlo ante los millones de telespectadores que veían el programa. Al final de mi etapa en este país me convertí en una experta en los beneficios y las modalidades de esta práctica.

Pero cuando realmente empecé a implementarlo de una forma mucho más constante y consciente fue en marzo de 2020, cuando la pandemia de la COVID-19 y el confinamiento me dejaron «atrapada» en Perú. Allí conviví durante cuatro meses con Martha, alguien que se convertiría en un ser muy muy especial para mí. Martha llevaba ya varios años practicando el ayuno intermitente, así que decidí «solidarizarme» con ella y hacerlo juntas, sin saber que en realidad era ella quien me estaba acompañando a mí en algo bueno, muy bueno, para mi salud. Además, al estar a una altitud de casi tres mil metros, las digestiones eran más lentas, con lo que hacer este descanso digestivo, sobre todo antes de ir a dormir, era de gran ayuda. Vivir en primera persona los grandes beneficios del ayuno intermitente me llevó a compartir mis conocimientos y mi experiencia con mis clientes, en mis redes y a través de mis podcasts, y finalmente a escribir este librito sobre el tema, pues las preguntas y el interés del público eran crecientes.

Hacia un estilo de vida saludable

.....

Como profesional de la nutrición que soy, te diría que el primer paso, básico y fundamental para mejorar tu salud, es fijarte en lo que le das a tu cuerpo, a tu templo, y, *a posteriori*, agregar otras técnicas y herramientas que pueden ayudar, como el ayuno intermitente. Por tanto, antes de entrar en materia y hablarte del ayuno intermitente para que puedas tomar una decisión a conciencia, es imprescindible hacer un cambio de alimentación.

A continuación te resumo los pilares de «comer limpio», la filosofía a la que he dedicado gran parte de mi vida profesional y que he convertido también en mi forma de vida:

- ★ **Elimina procesados y otros alimentos envasados en cuya etiqueta figure algún componente que desconozcas.** ○ bien aquellos en los que identifiques sustancias químicas como conservantes, colorantes, saborizantes, espesantes, etcétera, que sean artificiales.
- ★ **Evita ingerir harinas refinadas.** Presentes en pastas, pasteles, bollería y pan blanco, así como azúcares refinados como el azúcar blanco de mesa, galletas industriales y cereales envasados. Evita también todo tipo de edulcorantes artificiales, como el aspartamo presente en la sacarina.

- ★ **Reduce muchísimo, o elimina, el consumo de lácteos.** Leche, yogures, quesos y otros postres derivados procedentes de vaca. Los de oveja o cabra siguen dejando un residuo ácido en el organismo y contienen hormonas de crecimiento, por lo que es preferible que tampoco los consumas.
- ★ **Reduce o elimina el consumo de productos de origen animal.** Sobre todo de carnes, tanto rojas como blancas. En caso de consumirlos, procura que sean de calidad, libres de antibióticos y hormonas artificiales. Opta por huevos orgánicos.
- ★ **Hidrátate.** No olvides que alrededor del 70% de nuestro cuerpo es agua. Elige agua de calidad con la que reemplazar la que tienes dentro de tu cuerpo, pues de ella se componen gran parte de cada una de las más de tres mil millones de células de tu cuerpo. Si no le das agua a tu cuerpo, este va a guardar la poquita que le das, aumentando así la probabilidad de presentar retención de líquidos.

Yo bebo agua Kangen, avalada por muchos doctores, entre ellos el doctor Hiromi Shinya, autor del reconocido bestseller *La enzima prodigiosa*. Se trata de un agua con una altísima capacidad antioxidante; su potencial de reducción de la oxidación puede ser de -400 a -800, una cifra muy superior al del té verde y la vitamina C. Esto ayuda a frenar el deterioro y el envejecimiento de las células, el conocido efecto antienvjecimiento. También tiene un alto poder de hidratación, pues

se estructura en grupos de 4 a 6 moléculas, frente a los de 15 a 26 del agua común. Al ser una estructura relativamente más diminuta, su capacidad de penetrar las paredes intestinales es mucho mayor, así que llega de forma más rápida y segura al interior de las células y evita esa sensación de pesadez en el estómago que se tiene al beber agua. Y, por último, su alcalinidad nos ayuda a mantener un cuerpo desinflamado y más protegido frente a enfermedades leves e incluso degenerativas como el cáncer, pues compensa el efecto acidificante del ambiente, la contaminación y los alimentos ácidos, sin poner en riesgo la salud del cuerpo.

- ★ **Piensa en verde.** Que la base de tu alimentación sean los vegetales, con hincapié en los vegetales de hoja y color verde, pues tienen un elevado contenido en clorofila, lo cual deja un gran residuo alcalinizante en el cuerpo y oxigena la sangre. Sus componentes producen un efecto depurativo y antioxidante en el cuerpo, además de contener grandes cantidades de fibra que nos ayuda a expulsar correctamente a través de las heces los deshechos que el organismo no aprovecha de todo aquello que comemos.
- ★ **Incrementa la ingesta de proteína vegetal.** A través del consumo de cereales integrales como el trigo sarraceno, el mijo, el amaranto o la quinua; legumbres como lentejas, garbanzos, guisantes y alubias/frijoles; semillas como las de chía, lino, cáñamo, girasol y calabaza, y algas.

- ★ **Mantén tu cuerpo activo.** Es importante movilizar el cuerpo, mover las articulaciones y activar la circulación de la sangre a través del movimiento para oxigenar y nutrir todas las células. Además, la actividad física provoca la liberación de serotonina, ese neurotransmisor conocido como la «hormona de la felicidad», que nos hace sentir mejor, más optimistas y con más vitalidad. Procura moverte cada día, aunque sean treinta minutos, ya sea caminando con intensidad o practicando cualquier deporte de tu agrado.
- ★ **Descansa.** Deja que tu cuerpo se recupere y se reponga de todo el día. Es muy importante darle el descanso merecido para que pueda gestionar todo lo que ha comido y absorbido. Durante la noche se activa el mecanismo de depuración natural del cuerpo y se recoge todo lo que serán desechos y expulsaremos al despertar. Por eso al levantarnos solemos ir a orinar, e idealmente haríamos nuestra primera evacuación fecal. Procura descansar unas 7 u 8 horas por noche y, si tienes problemas de insomnio, no hagas siesta. Intenta también cenar unas 2 o 3 horas antes de acostarte para que tu descanso sea verdadero y no estés trabajando con la digestión en la cama.
- ★ **Equilibra tus emociones, pues son el motor de la salud.** Una emoción o un pensamiento negativos son capaces de enfermarnos si son repetitivos y se mantienen en el tiempo. El estrés es el factor número uno por el que nos sentimos deprimidos, enfadados, desbordados, fuera de nuestro centro.

Este estrés puede venir provocado por muchas situaciones: el trabajo, las relaciones o el planteamiento de preguntas existenciales a las que no encontramos respuesta. ¡RESPIRA! Esto te ayudará a volver a ti y poder relativizarlo todo, absolutamente todo. Empieza por cuidarte a ti. Sin ti o sin tu buena energía, nada de lo que te preocupa se podrá solucionar o disolver. Técnicas como la respiración consciente, los ejercicios de respiración (*pranayama*), un yoga relajado, el automasaje y la meditación pueden ayudarte.

Con estas primeras páginas ya tienes trabajo. Revisa cada uno de los puntos y empieza a ponerlos en práctica, hasta poder marcar todos ellos como completados. Te aseguro que aplicarlo te cambia la vida. Cuando sean hábitos naturales y cotidianos en tu vida, estarás en un buen punto para seguir agregando guirnaldas y herramientas que puedan contribuir al cambio. Se trata siempre de tener un estilo de vida saludable y equilibrado. Queremos crear prácticas que sean sostenibles, ya que lo que mantenemos día tras día es lo que crea beneficios a largo plazo.

Mi premisa constante es: «Escucha siempre a tu cuerpo. Él te dirá lo que le sienta bien y lo que no, cómo hacerlo, cuándo empezar y cuándo parar».