



# Nutrición, Ayuno Intermitente y Claridad Mental

**La Ciencia Detrás de la Optimización Metabólica**

Una guía técnica sobre fisiología, protocolos y neurobiología aplicada.

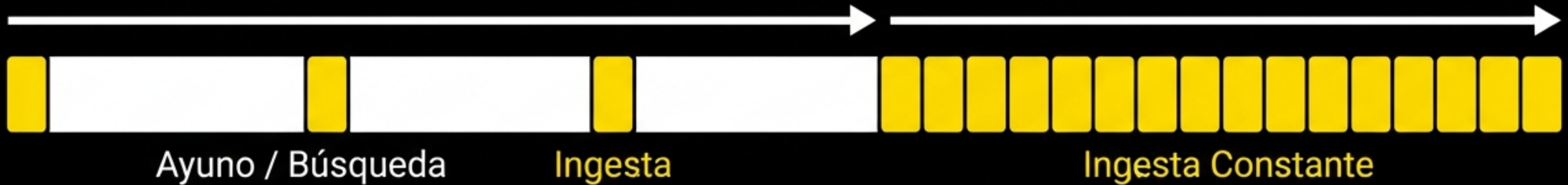
# No Es Una Dieta, Es Un Patrón Evolutivo



Cazador-Recolector



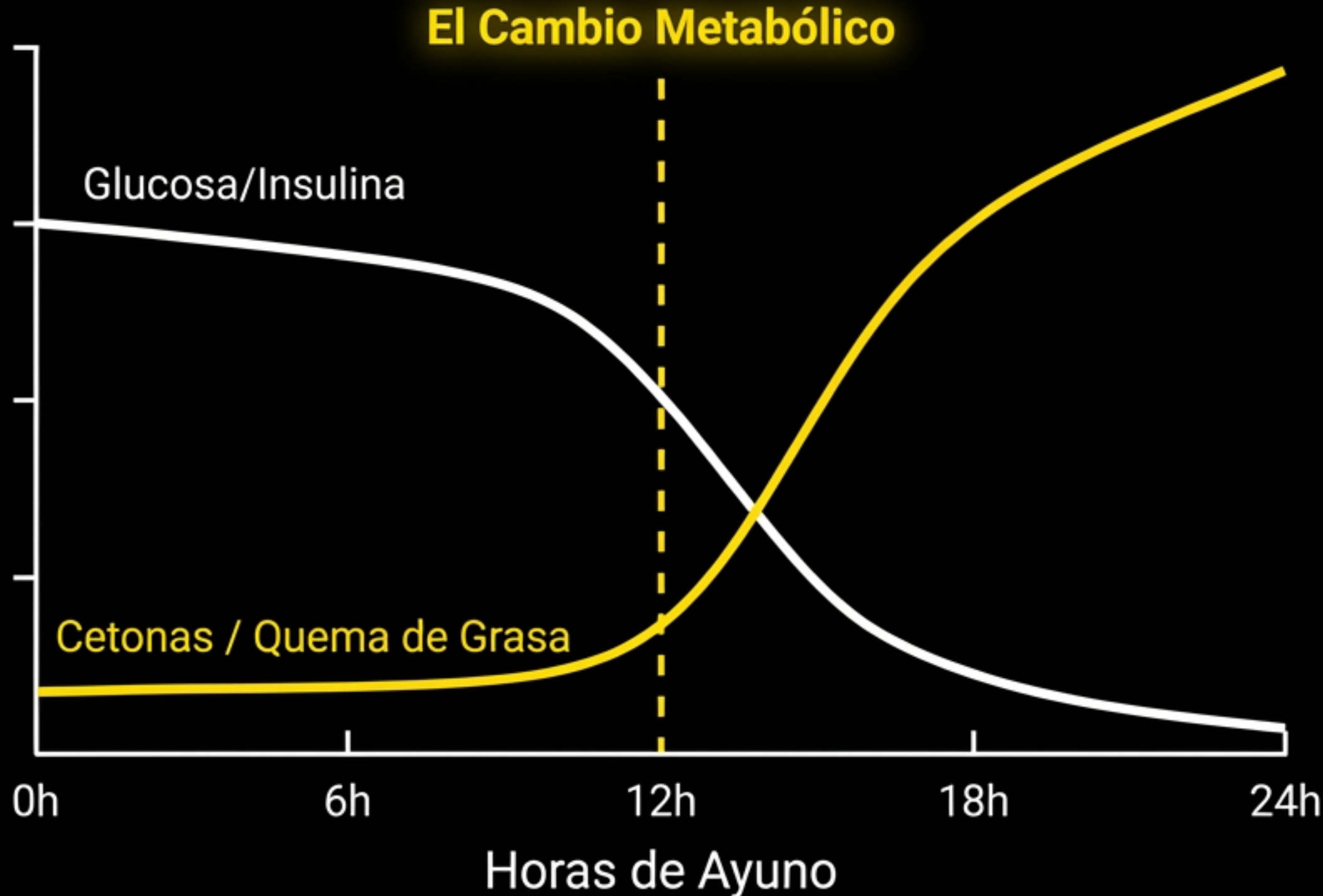
Vida Moderna



- **El Enfoque:** El ayuno intermitente no se trata de qué comer, sino de cuándo comer.
- **Diseño Biológico:** Nuestros cuerpos evolucionaron para funcionar en ausencia de alimentos durante períodos prolongados.
- **El Problema Moderno:** La alimentación constante y la luz artificial bloquean nuestros ritmos circadianos naturales.



# El Interruptor Metabólico: De Glucosa a Cetonas



- **Estado Alimentado (0-12h):**  
Uso de glucosa.  
Insulina elevada.  
Almacenamiento de grasa.
- **Agotamiento de Glucógeno:**  
Las reservas hepáticas se vacían.
- **Cetosis Fisiológica (12h+):**  
Producción de Cuerpos Cetónicos. Energía limpia.



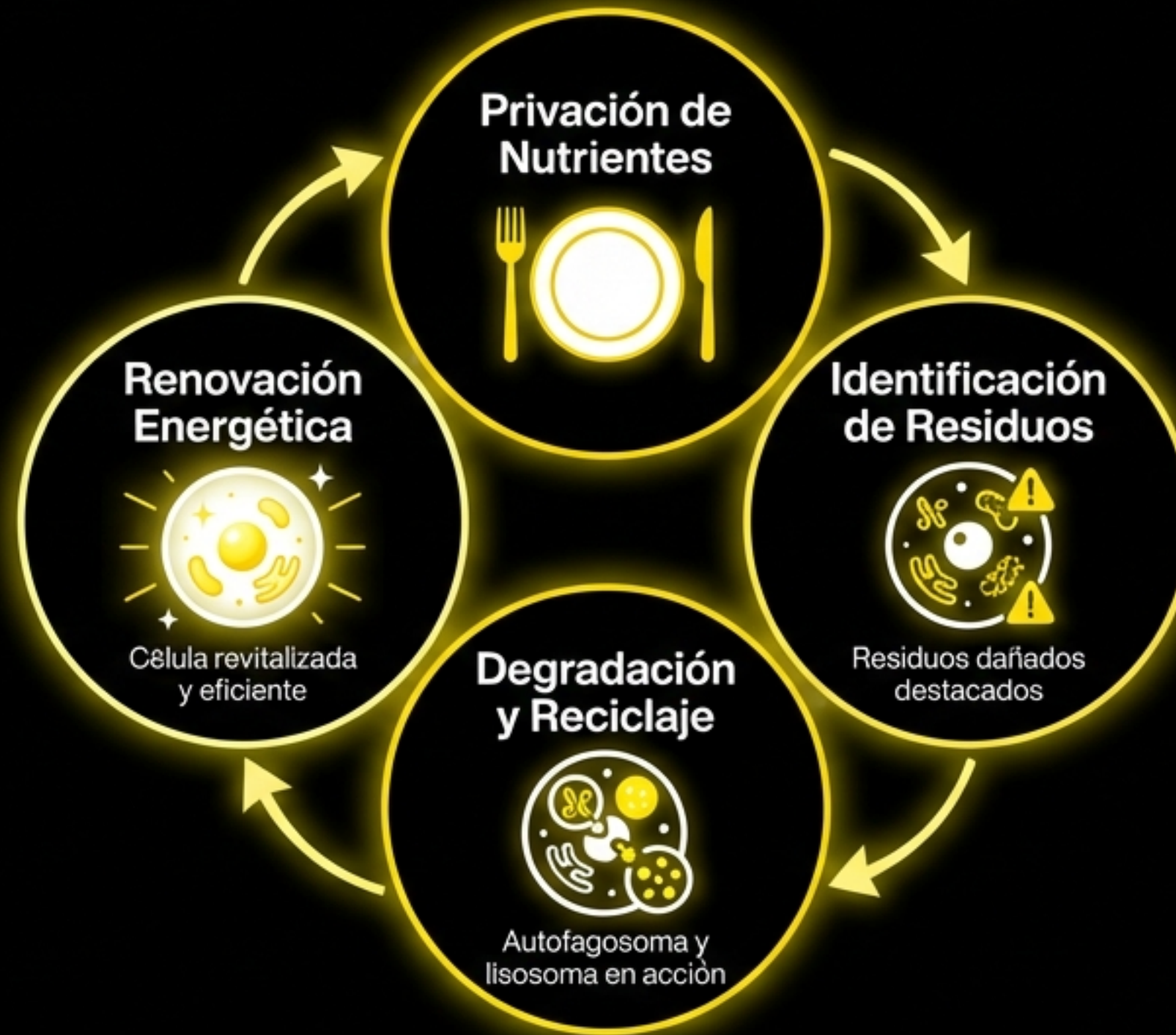
# Claridad Mental y Neuroplasticidad



- ▶ **Combustible Superior:** Las cetonas proporcionan hasta un 70% de la energía cerebral de manera más eficiente que la glucosa.
- ▶ **BDNF (Factor Neurotrófico):** Proteína vital que estimula la neuroplasticidad y el crecimiento de nuevas sinapsis.
- ▶ **Adiós a la Niebla Mental:** Energía estable sin los picos y caídas glucémicas que causan fatiga cognitiva.



# Autofagia: El Sistema de Reciclaje Celular

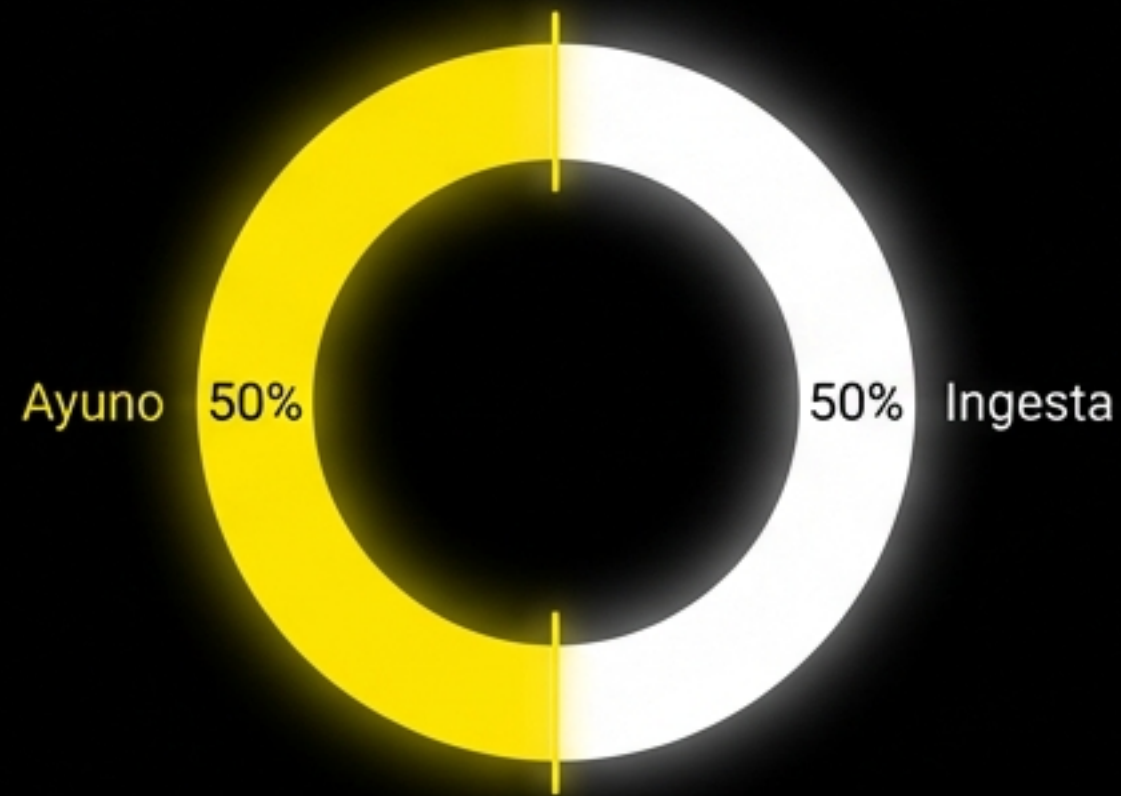


**El Detonante:** La limpieza celular profunda se intensifica entre las 17-20 horas de ayuno.



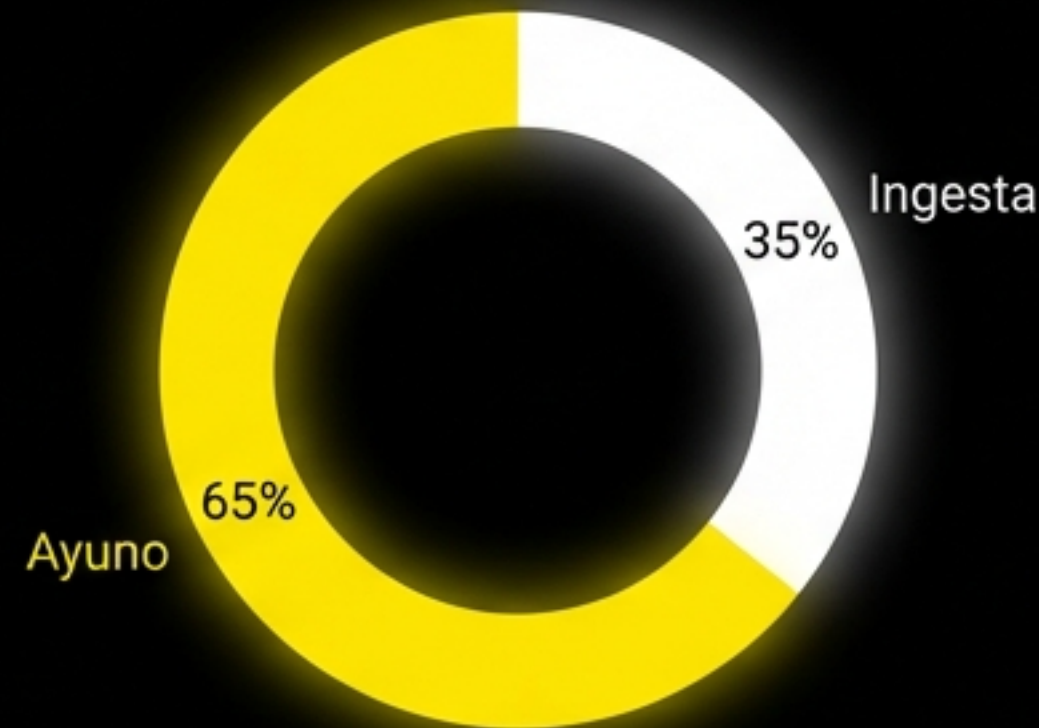
# Espectro de Protocolos: Encuentra tu Ritmo

12:12 (Ayuno Circadiano)



Punto de partida.  
Alineado con la luz solar.

16:8 (Leangains)



Estándar de oro.  
Quema de grasa y autofagia  
leve.

5:2 (Semanal)



Restricción calórica dos  
días por semana.



# Nivel Avanzado: Protocolo 20:4 (La Dieta del Guerrero)

## 20 HORAS: FASE DE INFRAALIMENTACIÓN

Maximiza oxidación de grasas y autofagia.  
Solo líquidos y vegetales crudos mínimos.

## 4 HORAS: SOBREALIMENTACIÓN

85-90% de las calorías diarias.  
Priorizar proteínas y vegetales.

**Advertencia:** Requiere adaptación previa  
con 16:8. No para principiantes.



# Sinergia Nutricional: Keto + Ayuno





# Lista de Alimentos: Qué Priorizar

## Proteínas

- Huevos (pastoreo)
- Pescados grasos (Salmón, Caballa)
- Carnes magras (Pollo, Pavo)
- Carnes rojas (moderación)

## Vegetales (Sobre Tierra)

- Hojas verdes (Espinaca, Kale)
- Crucíferas (Brócoli, Coliflor)
- Espárragos, Calabacín
- Aguacate

## Grasas Saludables

- Aceite de Oliva Extra Virgen
- Aguacate
- Frutos secos (Nueces de macadamia)
- Mantequilla o Ghee



# Lista de Alimentos: **Qué Evitar**

## **Rompen la Cetosis**

~~Carbohidratos Refinados  
(Pan, pasta, arroz)~~

~~Azúcares Ocultos (Jugos,  
refrescos)~~

~~Grasas Inflamatorias  
(Aceites vegetales refinados)~~

## **Disparadores de Ácido Úrico**

~~Alcohol (especialmente  
cerveza)~~

~~Vísceras (Hígado, riñones)~~

~~Mariscos concentrados~~

~~Jarabe de maíz alto en  
fructosa~~



# Optimización: La Paradoja del Ácido Úrico

## El Fenómeno

Durante la adaptación, las cetonas y el ácido úrico compiten por la excreción renal. Esto causa una elevación temporal.

## La Realidad

A largo plazo, la baja insulina mejora la excreción y reduce el riesgo de gota.

### Estrategia de Mitigación

- Hidratación agresiva (>3 litros).
- Citrato de potasio.
- Evitar pérdida de peso drástica.
- Limitar purinas extremas al inicio.

#### Alimentos Bajos vs Altos en Purinas

Bajos:	Altos:
Vegetales (Espinaca, Kale)	Vísceras (Hígado, riñones)
Aceite de Oliva	Mariscos concentrados
Aguacate	Alcohol (cerveza)
Nueces	Jarabe de maíz



# El Pilar Invisible: Hidratación y Electrolitos

**Natriuresis del Ayuno:** Los riñones excretan sodio al bajar la insulina.

**Na** **Sodio**

3,000 - 5,000 mg.  
Sal marina.  
Previene dolor de  
cabeza.

**K** **Potasio**

3,000 - 4,700 mg.  
Aguacate/Espinaca.  
Salud cardíaca.

**Mg** **Magnesio**

300 - 500 mg.  
Citrato/Glicinato.  
Función muscular.

**Regla de Oro:** Beber 2.5 a 3 litros de agua al día.



# Evidencia Clínica: Beneficios Sistémicos

## Cuerpo

- ✓ Reducción de resistencia a la insulina.
- ✓ Disminución de inflamación sistémica.
- ✓ Pérdida de grasa visceral.

## Mente

- ✓ Aumento de concentración y claridad.
- ✓ Neuroprotección cognitiva.
- ✓ Energía estable (sin picos de glucosa).



# Perfil de Seguridad y Contraindicaciones

Supervisión Médica Requerida:

**Diabetes Tipo 1**, historial de gota severa, medicación para hipertensión.

No Recomendado Para:

- **Mujeres embarazadas o en lactancia.**
- Historial de **trastornos de la conducta alimentaria.**
- IMC bajo (< 18.5).
- **Niños y adolescentes.**



# Tu Hoja de Ruta: Protocolo de Iniciación



*“La mejor estrategia es la que puedes mantener a largo plazo. Escucha a tu cuerpo.”*