



Ayuno intermitente: qué dice realmente la evidencia

Una mirada equilibrada al ayuno intermitente, sin promesas exageradas y sin descartarlo sin más.

- ✓ El ayuno intermitente no es magia: su principal beneficio suele ser comer menos, sin contar calorías.
- ✓ La evidencia respalda algunos beneficios metabólicos, pero no supera a otros patrones bien llevados.
- ✓ No es recomendable para todo el mundo: hay excepciones claras como embarazo o historial de trastornos alimenticios.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

