

# Cómo acompañar a pacientes que practican **AYUNO INTERMITENTE**

## Guía del profesional

### Evalúa el riesgo del paciente



cardiopatía, diabetes mal controlada, fragilidad → Evitar AI

obesidad, prediabetes → Al solo si supervisado

bajo riesgo y motivación → Al posible con seguimiento

### Comprueba puntos clave

- Toma de medicación
- Horarios laborales / sueño
- Historia de trastornos alimentarios
- Patrón real de ingesta  
(frecuente error de sobrecompensación)

### Pautas seguras

- Evitar ventanas demasiado restrictivas (<10–12 h).
- Priorizar calidad nutricional y no solo horarios.
- Asegurar hidratación, proteínas y micronutrientes.



### Mensajes para el paciente

- “Antes de empezar, revisemos si es seguro para tu corazón.”
- “El ayuno no sustituye una dieta equilibrada.”
- “Para que sea seguro, el ayuno debe adaptarse a tu estado de salud y a tu tratamiento.”
- “Tu historial cardiovascular hace necesario un enfoque individualizado.”