Plantilla de ayuno intermitente para principiantes

Imprime esta plantilla, define tu horario de comidas y anota cómo te sientes durante 14 días. Úsala como guía para conversar con tu médico o nutricionista.

Antes de empezar: checklist de seguridad

Marca con una X. Si respondes “sí” a alguna, consulta con tu equipo de salud antes de ayunar.

Pregunta	Sí	No
¿Tengo menos de 18 años?		
¿Estoy embarazada o en período de lactancia?		
¿Tengo antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria?		
¿Tengo diabetes u otra condición médica, o tomo medicamentos?		
¿Soy deportista y necesito reponer energía con frecuencia?		

Mi plan

Mi objetivo	
Fecha de inicio	
Horario elegido (ej.: 12:12 o 14:10)	
Hora en que empieza mi ventana de comida	
Hora en que termina mi ventana de comida	
Profesional con quien lo consulté	

Reglas básicas del ayuno suave

- Empieza de forma gradual (por ejemplo, una ventana de ayuno de 12 horas) y alárgala poco a poco.
- Durante el ayuno: agua, café o té sin azúcar.
- No te excedas en la ventana de comida: la calidad de lo que comes importa.
- Evita el ayuno seco (sin líquidos).
- Si te sientes mal o débil, rompe el ayuno y consulta a tu médico.

Mi planificador semanal

Semana del ____ / ____ / _____ al ____ / ____ / _____

Día	Inicio de ventana	Primera comida	Segunda comida / colación	Fin de ventana	Notas
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Lista de compras de la semana: _____

Líquidos permitidos en el ayuno: agua, café o té sin azúcar. Anota cuántos vasos de agua tomas al día:

L	M	X	J	V	S	D

Registro diario de 14 días

Anota cada noche cómo estuvo tu energía, sueño, hambre y ánimo (escala 1 a 5: 1 = muy bajo/a, 5 = muy alto/a). Las primeras semanas pueden traer hambre, fatiga o dificultad para dormir; lleva este registro a tu consulta.

Día	Ayuno (horas)	Energía	Sueño	Hambre	Síntomas / observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Cuándo pausar y consultar: mareo intenso, debilidad marcada, desmayo, síntomas que persisten o empeoran. Mayo Clinic indica que la mayoría de los efectos secundarios leves (hambre, fatiga, insomnio, náuseas, dolor de cabeza) desaparecen en un mes.