



## Ayuno Intermítente, una estrategia efectiva para bajar de peso? [

2020

text (article)

Analítica

Actualmente existe en México una epidemia de sobrepeso y obesidad con sus respectivas enfermedades metabólicas asociadas como la diabetes, la hipertensión y las dislipidemias. El Ayuno Intermítente, el cual consiste en alternar períodos de ayuno con períodos de ingesta de alimentos ad libitum, es una de las estrategias de pérdida de peso que actualmente ha ganado mucha popularidad. En esta revisión se analizan algunos de los protocolos de Ayuno Intermítente más utilizados. Los distintos protocolos muestran que el Ayuno Intermítente es una alternativa viable para control de peso, la cual además conlleva otros beneficios a la salud

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzQ5Nzg3MjA>

---

**Título:** Ayuno Intermítente, una estrategia efectiva para bajar de peso? electronic resource]

**Editorial:** 2020

**Tipo Audiovisual:** Ayuno Intermítente obesidad control de peso

**Documento fuente:** Milenaria, Ciencia y Arte, ISSN 2954-4289, Nº. 16, 2020, pags. 24-25

**Nota general:** application/pdf

**Restricciones de acceso:** Open access content. Open access content star

**Condiciones de uso y reproducción:** LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

**Lengua:** Spanish

### **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es