

GUIA POST-AYUNO

EL AYUNO NO ES EL FINAL DE UN PROCESO

El ayuno no es el final de un proceso, sino el principio de un cambio profundo.

La realimentación es una fase delicada, pero es una oportunidad para ir integrando nuevos hábitos progresivamente para continuar cuidando de tu salud a través de una alimentación consciente y de calidad.

RECOMENDACIONES POST-AYUNO: REALIMENTACIÓN

Haz la salida del ayuno de forma progresiva.

Dedica al menos la mitad de los días que duró el ayuno a la realimentación. Por ejemplo, si ayunaste 6 días, dedica mínimo 3 a comer de forma sencilla y ligera, para ir introduciendo los alimentos progresivamente.

Empieza con alimentos suaves y cocinados.

Purés de verduras, caldos, compotas caseras sin azúcar, fruta de temporada (cruda, según tu sensibilidad digestiva), pequeñas cantidades de cereal cocido.

Evita grasas y proteínas densas.

Las carnes, huevos, lácteos y frutos secos son alimentos más densos para digerir y pueden sobrecargar el hígado. Más ligeras son las proteínas vegetales y las semillas.

Usar condimentos saludables para aportar minerales, además de sabor.

Puedes añadir a tus platos un poco de salsa de soja, tamari o miso diluido en agua o un caldo vegetal en lugar de añadir sal directamente. También puedes utilizar una pizca de sal marina en las cocciones, o si la usas en crudo, diluirla y después agregar. Es importante no excederse con los condimentos salados, porque puede provocar retención de líquidos, hinchazón e incluso edemas sobre todo en los tobillos, especialmente si se combina con proteínas pesadas. Pero su uso de forma moderada es muy nutritivo.

Mastica mucho y come despacio.

La digestión empieza en la boca. Cuida y ten paciencia con tu sistema digestivo, que está saliendo de un reposo profundo. "Bébetela comida y cómete la bebida"

Hidrátate bien durante el día.

No esperes a beber de golpe, mejor de poco en poco durante el día. Continúa tomando sopas e infusiones suaves, puedes llevar un termo que te acompañe. No tomar en frío. Mejor caliente, templado o temperatura ambiente, puedes ir alternando.

Observa tus reacciones.

Puede haber retención de líquidos, náuseas, gases o digestiones pesadas si la realimentación es muy rápida o inadecuada. No pasa nada, vuelve a comenzar y el cuerpo se regulará. La mente va muy rápido, y seguramente quiera cosas que tu cuerpo aún no esté listo. Ten mucha paciencia y cariño hacia tu proceso.

Introduce las proteínas progresivamente.

Empieza con fuentes de proteína más ligera como las legumbres (muy cocinadas o en batidas como si fuera hummus), tofu (hervirlo siempre 10 minutos). Si quieres introducir proteína animal, la mejor opción es pescado blanco, al finalizar el periodo de realimentación.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

CEREALES INTEGRALES

Arroz integral, mijo, quinoa, trigo de sarraceno. Muy cocinados, textura cremosa, por ejemplo en sopas, porridge.

VERDURAS

Preferiblemente cocidas. Y alguna porción de verdura dulce como calabaza, zanahorias, boniato, cebolla, remolacha, chirivía. Otras verduras como puerro, apio, kale, brócoli, judías, col, nabo... Elige las que más te gusten y disfrútalas. Si estamos en verano, puedes agregar algo de ensalada para refrescar, pero observa si te produce hinchazón.

FRUTAS DE TEMPORADA

Priorizando manzanas y/o peras que son más neutras. Se recomienda preferiblemente cocinadas (10' tienes la receta en la web) y si las tomas crudas, solo observa si te produce hinchazón después, depende de la sensibilidad digestiva de cada persona.

PROTEÍNA VEGETAL (si sientes que hay buena digestión)

Lenteja roja muy cocida, tofu blanco hervido o al vapor, las demás legumbres en estofados muy cocidas o batidas en forma de hummus. El caldo vegetal con miso suave disuelto sin hervir también aporta proteína y muchos nutrientes.

ALIÑOS Y COMPLEMENTOS (en poca cantidad)

Aceite de oliva virgen extra, un poco de sal marina sin refinar, salsa de soja o tamari, semillas de girasol, sésamo y/o calabaza. Caldo y sopas vegetales caseros, infusiones, zumos (depende la condición de salud)

RECOMENDACIONES GENERALES:

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS

El ayuno no es el final de un proceso, sino el principio de un cambio profundo.

La realimentación es una fase delicada, pero es una oportunidad para ir integrando nuevos hábitos progresivamente para continuar cuidando de tu salud a través de una alimentación consciente y de calidad.

Recomendaciones generales:

- Cambiar todos los cereales refinados por cereales integrales.
- Aumentar el consumo de proteínas de origen vegetal (legumbres y derivados como el tofu, el tempeh y el seitán).
- Aumenta la cantidad de verduras en tus platos.
 - Incluye hojas verdes como col, col rizada, brócoli, pak choi, judías verdes, apio. Una forma muy fácil: elegir una y hervirla 3 minutos.
 - Incluye en tus platos verduras dulces como el boniato, calabaza, cebolla, zanahoria, remolacha... en cualquiera de sus estilos de cocción.
- Utiliza en tu cocina sal marina 100% sin refinar y una pequeña cantidad de algas para aportar minerales a tu organismo.

- Utiliza endulzantes naturales de buena calidad, como la melaza de arroz integral.
- Utiliza probióticos naturales como el chucrut, encurtidos en salmuera (pickles), salsa de soja, tamari, miso, kane...
- Mastica la comida todo lo que puedas. «Bebe tu comida y come tu bebida». Una buena salud digestiva empieza por comer y beber con moderación, según necesidades.
- Cuida de tu cuerpo físico, mental y emocional con amor y cariño cada día, practicando la gratitud.
- Empieza por lo que le resulte más fácil, adaptando tus recetas con los nuevos ingredientes.
- Haz de tu proceso de cambio un disfrute y un “juego” para dejar lo que ya no sirve o te daña, y dar espacio a nuevos hábitos que te nutran y te hagan bien. Progresivamente, paso a paso, para que se vaya integrando en tu vida.

Confía en tu proceso. Lo importante no es hacerlo todo, sino empezar por lo que te resulte más sencillo.

Y cada paso, por pequeño que sea, cuenta.

Si quieres profundizar en tu proceso y que analicemos tu caso:

**RESERVA TU LLAMADA PARA VALORACIÓN
NUTRICIONAL GRATUITA**



Laia Escrig

Nutrición Integrativa y energética

laiaescrig.com

Menú orientativo de realimentación post-ayuno

Fase inicial (primeros 2 a 3 días, según duración del ayuno y respuesta individual)

Número de comidas

1 a 3 ingestas al día, según el hambre real.

DESAYUNO (opcional)

- Manzana o pera cocida
- caldo vegetal/sopa verduras
- Infusión suave: manzanilla, anís, melisa, kukicha

COMIDA (eje central del día)

- Caldo vegetal suave
- Puré o crema ligera de verduras cocidas
- Cereal integral muy cocido,
- cremoso o caldoso, incorporado al puré o servido aparte
- Infusión suave después de comer

CENA (ligera, sin cereal, opcional)

- Puré de verduras o caldo vegetal
- Infusión relajante

*Frutas, verduras, sopas, caldos, cuando tengas hambre.

Esto es orientativo, es importante que comas cuando tengas hambre, no porque sea la hora de comer.

Compota de manzana

Ingredientes

- 1 o 2 manzanas dulces
- 1 pizca muy pequeña de sal marina
- 2 o 3 cucharadas de agua, lo suficiente para cubrir la base del cazo
- Canela (opcional)

Elaboración

- Pela las manzanas si no son ecológicas. Córtalas en trozos pequeños.
- Ponlas en un cazo con la sal y el agua.
- Tapa y cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, hasta que queden suaves.
- Se puede añadir un poquito de canela, gotitas de limón o ralladura de limón.
- Dejar reposar unos minutos y ya listas para comer. Guardar en nevera, pero para consumir calentar un poquito.

Caldo Remineralizante

Ingredientes

- 1 trozo de alga kombu (2 cm aprox)
- alga wakame (3-4 trocitos)
- 1 zanahoria
- 1 trozo de puerro
- 1 trozo de apio
- 1 rodaja de jengibre fresco (opcional)
- 1,5 litros de agua
- Unas gotas de tamari o 1/2 c.c. de miso blanco (opcional, al final)
- 1 rodajita del limón y/o perejil

Elaboración

- Corta las verduras tu gusto y ponlas en un cazo junto con el agua y las algas.
- Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina tapado a fuego muy suave durante 40 minutos aprox.
- Cuela el caldo. Añade unas gotas de tamari o disuelve el miso en un poco del caldo caliente (sin hervir).
- Agrega una rodaja de limón y/o hojas frescas de perejil como topping
- Tómalo caliente o templado.

Mijo con verduras dulces

(se puede hacer también con arroz integral)

Ingredientes

- 1/2 vaso de mijo (lavado y escurrido) o arroz integral
- 1 y 1/2 vasos de agua (si se quiere más suave añadir 2 vasos de agua)
- 1 trozo de calabaza
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 pizca de sal marina
- (opcional) 1 trocito de alga kombu

Elaboración:

- Lava el mijo con agua y escúrralo en un colador.
- Pela y corta las verduras en trozos pequeños.
- En una olla, añade el mijo, el agua, las verduras, la sal y el trocito de kombu si decides usarlo.
- Tapa y lleva a hervir. Después cocina a fuego mínimo durante unos 30 minutos, hasta que las verduras y el mijo queden suaves.
- Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva. Dejar reposar 5 minutos y servir. Si lo prefieres mas suave, se puede batir y tomar como puré.
- Puedes añadir unas semillas de sésamo, girasol, calabaza.
-

PORRIDGE DE ARROZ INTEGRAL (CREMA DE CERALES)

Ingredientes

- 1 medida de arroz integral (o cualquier cereal integral)
- 4 de agua
- Pizca de sal marina sin refinar
- Semillas tostadas
- Frutos secos tostados
- Bebida vegetal (de arroz, almendras, avellanas, avena...)
- Canela (opcional)

Elaboración

- Lavar el cereal (remojarse y colar dos o tres veces) y ponerlo en un cazo con el agua y tapa para llevar a ebullición.
- Cuando comience a hervir el arroz, agregar la pizca de sal, dejarlo a fuego alto unos 5 minutos.
- Bajar el fuego al mínimo y dejar que se cocine aproximadamente 1 hora, incluso 1 hora y media.
- Apagar el fuego y dejarlo reposar con el calor residual, un mínimo de 10 minutos, pero se podría dejar horas, o incluso toda la noche (si lo cocinas por la noche)
- Una vez frío guardar en la nevera.
- Cuando te lo vayas a servir/calentar añadir la bebida vegetal, las semillas al gusto.
- Si estás comenzando con este tipo de desayuno, y necesitas que sea un poco más dulce, puedes agregar melaza de arroz, orejones a trocitos o pasas.

Puedes ir cambiando tus «aliños» para ir dándole diferentes sabores, como manzana rallada, frutos rojos, canela, las semillas molidas o diferentes bebidas vegetales.

Espero que esta guía te ayude a tener una buena recuperación de tu ayuno, puedas integrar nuevos hábitos para cuidarte y nutrite en tu día a día.

Si quieres hacer un cambio de alimentación de forma más personalizada y con acompañamiento, puedes reservar una videollamada de valoración nutricional, para que veamos tu caso y cómo te puedo ayudar.

[RESERVA TU LLAMADA VALORACIÓN NUTRICIONAL GRATUITA](#)

Laia Escrig
Nutrición Integrativa y energética
laiaescrig.com