



“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

CONOCIMIENTO DEL AYUNO INTERMITENTE COMO ESTRATEGIA NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE 4^{TO} AÑO

Yelit de la Karidad Gutiérrez Hernández ¹

¹ Estudiante de la Licenciatura en Nutrición 4^{to} año, Facultad de Tecnología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, La Habana, Cuba, 2026. <https://orcid.org/0009-0008-0598-3487> ¹

❖ Correo electrónico: yelitgutierrez6@gmail.com

Resumen: Introducción: El ayuno intermitente abarca patrones de alimentación en los que los individuos pasan períodos de tiempo prolongados con poca o ninguna ingesta de energía, se caracteriza por la restricción energética combinada con una intervención integral en el estilo de vida. Este enfoque ha demostrado generar una pérdida de peso moderada y contribuir a la reducción de la prevalencia de enfermedades cardiovasculares relacionadas con la dieta, tales como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus tipo 2. Objetivo: Caracterizar el ayuno intermitente como intervención nutricional en estudiantes universitarios de la Facultad de Tecnología de la Salud, de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Método: Se realizó un estudio observacional, descriptivo de corte transversal en enero del 2026 en estudiantes de 4to año de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Tecnología de la Salud FATESA de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, el universo objeto de estudio incluyó a 46 estudiantes de la Facultad de Tecnología de la Salud, de una muestra de 15 estudiantes. Resultados: La encuesta a los 15 estudiantes relacionada con el conocimiento sobre el ayuno intermitente arrojó que el 100% refería conocer sobre el tema y la gran mayoría creían en que su función es más que solo adelgazar. Conclusiones: Se caracterizó el nivel de conocimiento acerca del ayuno intermitente en los estudiantes universitarios de la Facultad de Tecnología de la Salud, donde se destacó que el conocimiento de este proporciona una visión más profunda para ayudar a llevar una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Ayuno intermitente, Estudiantes universitarios, Conocimiento, Beneficios, Métodos



“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

Introducción:

El exceso de peso es un factor de riesgo para diversas enfermedades crónicas no transmisibles. El enfoque primario para la malnutrición por exceso se basa en protocolos de alimentación restringidos en energía, también conocidos como restricción energética continua (REC), que ha demostrado ser efectiva a corto plazo para lograr una pérdida de peso, mejorar la homeostasis de la glucosa, reducir el estrés oxidativo y prevenir la aparición de diabetes tipo 2 (DT2).

La adherencia a ella (REC) disminuye tempranamente incluso luego de un mes de tratamiento y es común la recuperación del peso perdido, por lo que ha surgido actualmente un interés novedoso sobre la pérdida de peso y tratamiento de las alteraciones metabólicas lo que ha dejado un enfoque importante en el AYUNO INTERMITENTE (AI) ⁽¹⁾

El ayuno intermitente (AI) se caracteriza por la restricción energética combinada con una intervención integral en el estilo de vida siendo practicada por mucho tiempo especialmente en sociedades religiosas. Este enfoque ha demostrado generar una pérdida de peso moderada y contribuir a la reducción de la prevalencia de enfermedades cardiovasculares relacionadas con la dieta, tales como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus tipo 2. ⁽²⁾

La duración del ayuno intermitente es variable, existe el ayuno de entre 16 y 20 horas al día, ayuno en días alternos, ayuno dos días a la semana (siempre que no sean consecutivos) e ingesta de sólo el 25 % de las calorías necesarias para una persona durante aproximadamente dos días a la semana, es decir, se basa, exclusivamente, en la premisa de esta restricción dietética, en la que en las horas de «no ayuno», cada persona es libre de elegir los alimentos que desee, aunque siempre es recomendable optar por una dieta sana y equilibrada, aunque el objetivo no sea adelgazar.

Es un modelo de alimentación cíclica con períodos de abstinencia del consumo de alimentos durante períodos que se prolongan más allá del ciclo circadiano y períodos de ingesta que generalmente son ad libitum, dando lugar a adaptaciones metabólicas (gluconeogénesis y cetogénesis hepática) e inhibición de procesos anabólicos, disminuyendo la lipogénesis y aumentando la oxidación de ácidos grasos, el transporte de glucosa y la sensibilidad a la insulina. ^(3,5)

En tiempos ancestrales, los seres humanos solían recorrer largas distancias para obtener alimentos, lo que les confiera un estilo de vida activo.

Hipócrates, considerado uno de los pioneros de la medicina, promovía el ayuno con fines terapéuticos al recomendar su práctica durante enfermedades al considerar que abstenerse temporalmente de comer ayudaba al cuerpo a restablecer su equilibrio natural y a dirigir sus recursos hacia la recuperación. ⁽⁴⁾

Numerosos estudios sugieren que el ayuno o restricción energética intermitente se asocia con mejores



“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

condiciones de salud y una esperanza de vida más larga, este se ha convertido en una práctica que de forma voluntaria realizan un número creciente de personas, como estrategia para la reducción y el control del peso corporal o para la mejora de parámetros metabólicos, la salud, el bienestar físico y mental. ⁽⁶⁾

En el caso de la población deportiva, su implantación se ha relacionado con una mayor utilización de las grasas como fuente de energía, lo que permitiría ahorrar otros sustratos energéticos durante el entrenamiento y la competición, y como una forma de evitar efectos gastrointestinales adversos y de fomentar la autofagia, la función mitocondrial y el fortalecimiento del sistema inmune. Además, recientemente se ha propuesto como estrategia para evitar la aparición de lesiones, ya que permite reducir la inflamación sistémica y de bajo grado y acelerar el proceso de recuperación tras la aparición de una lesión. ⁽⁷⁾

Los beneficios del ayuno intermitente para la salud son muy diversos que incluyen la reducción del estrés oxidativo y la inflamación, mejora en la sensibilidad a la insulina, contribuye en la pérdida de peso, ayuda en el cambio metabólico, aumenta la producción de la hormona del crecimiento, prioriza la reparación y reciclaje de células dañadas, mejora la salud cardiovascular, cerebral e intestinal, controla las enfermedades autoinmunes, previene de enfermedades neurológicas, disminuye el trastorno por déficit de atención y ataques epilépticos, ayuda en la prevención y tratamiento del cáncer, desintoxica el sistema y aumenta la longevidad. El AI se trata de un método difícil de poner en práctica y que puede tener numerosos efectos secundarios como cambios de humor, irritabilidad, fatiga, antojos, problemas de concentración, deshidratación y desequilibrios hidroelectrolíticos. ^(8,9)

Por esto la autora de este estudio considera de gran importancia la investigación del ayuno intermitente para los estudiantes universitarios de ciencias médicas, proporcionando una visión más clara en el futuro, como intervención principalmente nutricional y así ayudar a llevar una mejor calidad de vida.

De acuerdo a lo anteriormente dicho la autora propone como objetivo caracterizar el nivel de conocimiento sobre el ayuno intermitente como intervención nutricional en estudiantes universitarios de la Facultad de Tecnología de la Salud, de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.

Metodología:

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en enero del 2026 en estudiantes de 4^{to} año de la Facultad de Tecnología de la Salud FATESA de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, el universo objeto de estudio incluyó a 46 estudiantes de la Facultad de Tecnología de la Salud de la carrera de Nutrición de 4to año, de una muestra de 15 estudiantes seleccionados por muestreo probalístico aleatorio simple.

Se estudiaron las variables:



“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

Variables	Definición	Clasificación	Escala	Indicadores
Conocimiento sobre ayuno intermitente	Hace referencia a si los estudiantes tenían conocimiento sobre el ayuno intermitente	Cualitativa nominal dicotómica	-Si -No	Frecuencia absoluta y relativa (%)
Conocimiento sobre las funciones del ayuno intermitente	Hace referencia a si los estudiantes tenían conocimiento sobre las funciones del ayuno intermitente	Cualitativa nominal politómica	-Solo para adelgazar -Otras funciones además de adelgazar -Otras opiniones	Frecuencia absoluta y relativa (%)
Conocimiento sobre los principales métodos del ayuno	Hace referencia a si los estudiantes tenían conocimiento sobre los principales métodos del ayuno	Cualitativa nominal politómica	-16:8 -5:2 -Ayuno en días alternos -Otros ayunos ninguno	Frecuencia absoluta y relativa (%)
Conocimiento del beneficio del ayuno intermitente para los deportistas	Hace referencia a si los estudiantes tenían conocimiento sobre los beneficios del ayuno intermitente para los deportistas	Cualitativa nominal dicotómica	-Si -No	Frecuencia absoluta y relativa (%)
Conocimiento sobre la diferencia del ayuno intermitente la dieta mediterránea	Hace referencia a si los estudiantes tenían conocimiento sobre la diferencia del ayuno intermitente la dieta mediterránea	Cualitativa nominal dicotómica	-Si -No	Frecuencia absoluta y relativa (%)



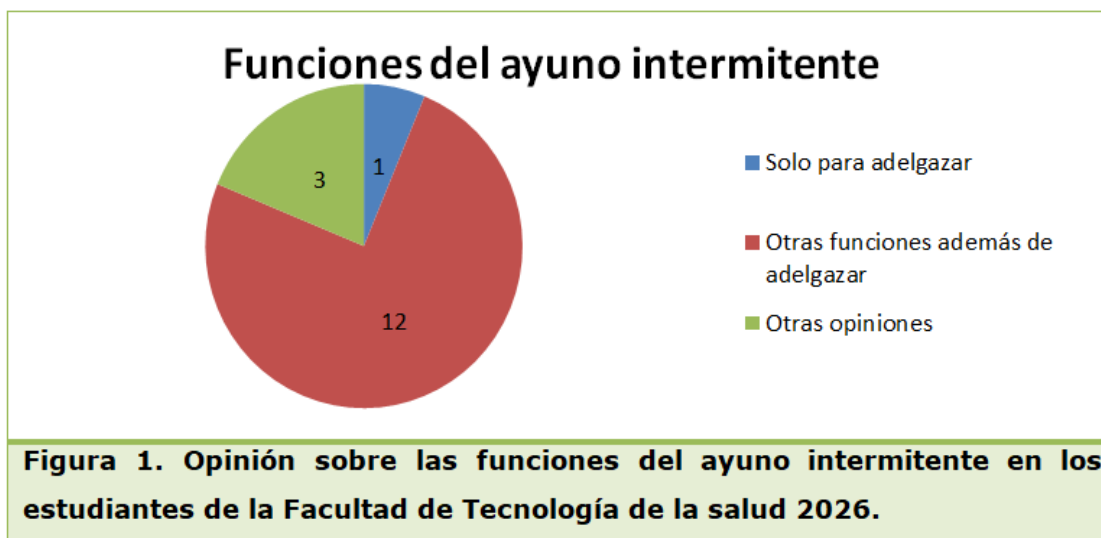
“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

El instrumento empleado para la recolección de datos fue una encuesta diseñada aplicada en línea a través de Google Forms previa validación. Este constaba de cinco preguntas (cerradas y abiertas) acerca del conocimiento sobre el ayuno intermitente se utilizó la estadística descriptiva a través de Microsoft Excel para el procesamiento de la información. La información se presentó en figuras resumidas en frecuencias absolutas relativas, los individuos respondieron las preguntas de la encuesta con total libertad, todas las participaciones fueron libres y voluntarias con el debido respeto a la identidad de los participantes.

Resultados, discusión y análisis:

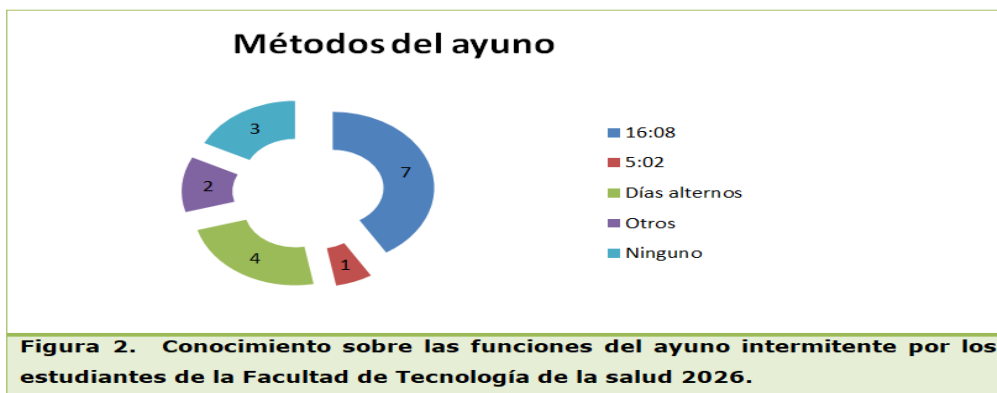
La encuesta a los 15 participantes sobre ayuno intermitente, arrojó que los 15 estudiantes (100%) tenían un conocimiento del tema.

Con respecto a la comprensión sobre las funciones, los datos reportaron que 12 encuestados (80%) referían el conocer otras funciones del AI además de adelgazar, mientras que los 3 restantes (20%) alegaban conocer otras funciones y uno de ellos creer también en el hecho de solo adelgaza. (Figura 1)

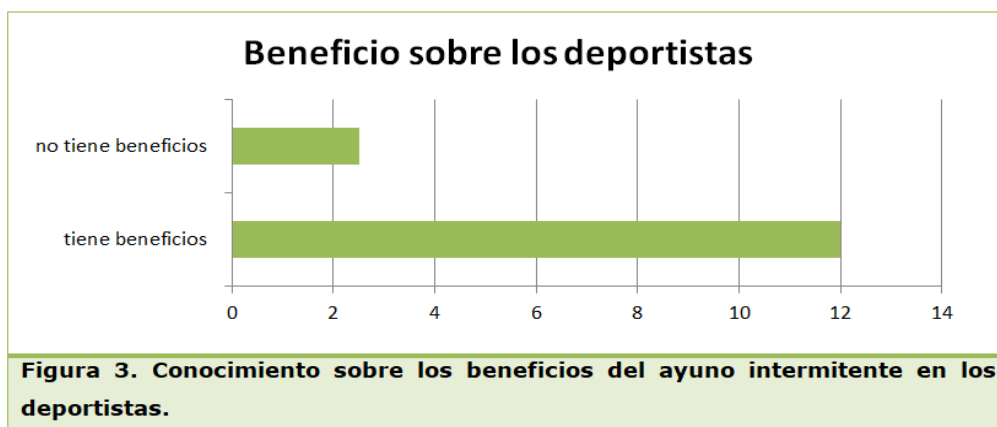


Por otro lado el conocimiento acerca de los métodos más comunes del AI reflejaron que 10 encuestados conocían sobre el de 16:8 (66,7%), 1 encuestado conocía el 5:2 (6,7%), 4 encuestados (26,7%) tenían idea sobre el ayuno en días alternos mientras que 2 encuestados (13,3%) alegaban conocer otros además de los propuestos. (Figura 2)

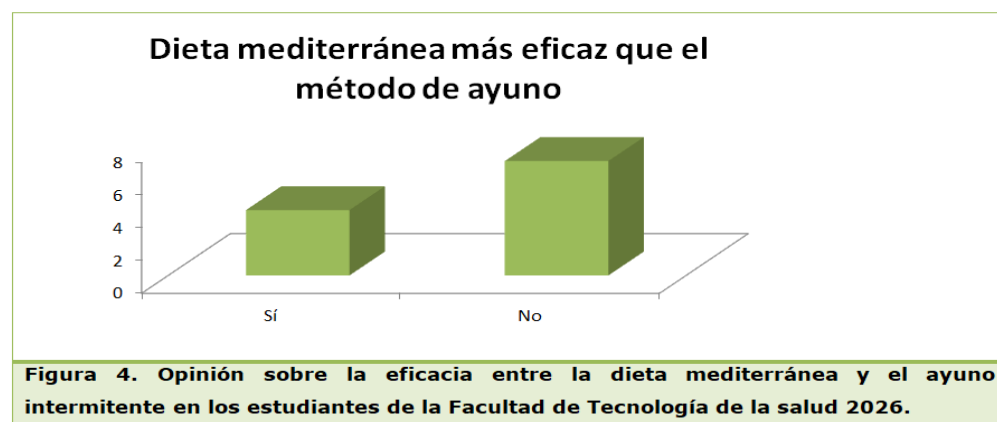
“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”



Sobre el conocimiento de los beneficios del ayuno intermitente para los deportistas los datos revelaron que el 80% (12 encuestados) creían en el efecto beneficiario del mismo mientras que el 20% restante (3 encuestados) alegaba que no veían beneficios. (Figura 3)



Acerca de los conocimientos sobre la dieta mediterránea, la importancia de esta y la opinión de los entrevistados sobre la eficacia de ella y el ayuno intermitente, arrojaron en los datos la evidencia de que de un total de 15 encuestados, 4 encuestados no conocieron del tema, mientras los 11 restantes conocían sobre esta dieta, 4 de ellos (36,4%) la veían más eficaz que el ayuno intermitente y el resto, 7 encuestados (63,6%) creía más eficaz el ayuno. (Figura 4)





“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

Según los resultados pudimos apreciar que existe un conocimiento básico a cerca del tema "El Ayuno Intermitente" por los encuestados, resultados analizados a través del estudio en el que se realizó una encuesta con el objetivo principal de saber que tanto se conoce sobre el ayuno intermitente cuyo método consiste en alternar períodos largos de restricción energética (ayuno) con períodos cortos de alimentación.

Por otro lado, existe una amplia variedad de métodos de ayuno intermitente, entre los más conocidos se encuentran el de 16:8 que consiste en 16 horas de ayuno con 8 horas de ventana de alimentación del que conocían solo 7 encuestados de los 15 totales, los ayunos de días alternos o incluso los ayunos 5:2 caracterizados por 2 días de ayuno a la semana arrojaron que solo conocían el 1^{ro}, 4 encuestados y el 2^{do} solo 1, por otra parte 2 encuestados alegaban conocer otros métodos además de los propuestos y 3 no conocían ningún método, pero el 100% conocía la existencia del AI.

La mitad de los encuestados reconocían que el AI podría traer beneficios sobre los deportistas. Recientemente, el ejercicio en ayunas ha generado interés por su potencial para estimular adaptaciones metabólicas y del rendimiento.

Aunque la gran mayoría de la población realiza diariamente un ayuno nocturno, de una duración que oscila entre las 8 y 12 horas, su uso se ha extendido entre la población normal como estrategia terapéutica válida para la prevención y tratamiento de diferentes patologías relacionadas con el síndrome metabólico.

En caso de la eficacia del método de ayuno y la dieta mediterránea, de 11 encuestados que conocían ambos métodos, más de la mitad refería más eficaz al AI que la dieta mediterránea aunque ambas estrategias han demostrado beneficios para el control de la obesidad, pero con mecanismos de acción distintos. Mientras que la dieta mediterránea promueve un enfoque balanceado con alimentos ricos en nutrientes, el ayuno intermitente regula la ingesta calórica mediante períodos de restricción. Según Ballesteros (2020), la adherencia del paciente es un factor determinante en la efectividad de cualquier estrategia nutricional. En este sentido, la sostenibilidad de la dieta mediterránea podría representar una ventaja a largo plazo, mientras que el ayuno intermitente requiere un acompañamiento profesional para evitar déficits nutricionales. ⁽⁸⁾

Hay que tener en cuenta que para seguir una dieta de ayuno intermitente es fundamental restringir el volumen de la ingesta de alimentos y que inmediatamente después del ayuno no hay que consumir alimentos procesados, azucarados o con alto contenido de grasas, de lo contrario, no se perderá peso y, en consecuencia, se está perjudicando la salud.

Asimismo, no es adecuado «caer» del lado contrario e ingerir una cantidad insuficiente de calorías después de un ayuno prolongado, ya que esto puede conducir a un déficit nutricional nocivo.

Otra precaución a tener en cuenta está relacionado con la adopción paulatina de la dieta, principalmente si los hábitos alimentarios distan mucho de ser buenos y llevan un estilo de vida sedentario.



“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

Durante el ayuno, se puede tomar agua y beber otros líquidos, porque de esta manera se podrá desintoxicar el cuerpo y mantener la hidratación. ⁽⁹⁾

Reflexiones finales y/o conclusiones:

Se caracterizó el nivel de conocimiento acerca del ayuno intermitente en los estudiantes universitarios de la Facultad de Tecnología de la Salud de la Universidad de ciencias Médicas de La Habana, que arrojaron que la totalidad de los encuestados conocía del tema pero que no tenían muchos conocimientos específico sobre este. El ayuno intermitente desempeña diversas funciones que contribuyen en gran medida al confort y la estabilidad del organismo, proporcionando una visión más profunda a los profesionales principalmente a los del campo de la nutrición para ayudar mejorar la calidad de vida.

Referencias:

1. Carvajal V, Marín A, Gihardo D, Maluenda F, Carrasco F, Chamorro R. El ayuno intermitente y sus efectos en la salud metabólica en humanos. Rev méd Chile [Internet]. 2023 [citado 2026 enero 5]; 151(1):81-100. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S003498872023000100081&script=sci_arttext&lng=en
2. Morales Guevara WM, Zúñiga Sánchez VM. Efectos del ayuno intermitente en el estado nutricional. Polo Conoc Hosp [Internet]. 2025 [citado 2026 enero 11]; 10(2). Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8904>
3. Navea-Cuadra B, Castillo-Vera B, Pedraza-Veloso G, López-Espinoza MA. Efectividad del ayuno intermitente en dos protocolos sobre perfil lipídico, composición corporal y presión arterial en adultos: una revisión sistemática. Rev chil nutr [Internet]. 2022 [citado 2026 enero 5]; 49(4):513-523. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182022000500513&script=sci_arttext&lng=en
4. Martínez P. Efectos del ayuno intermitente en la microbiota intestinal: repercusiones en procesos metabólicos y beneficios para la salud. REDCieNCiencia y Nutrición Revista electrónica REDCieN Vol. 5 número 2 [Internet]. 2021 [citado 2026 enero 6]. Disponible en: <https://redcien.com/index.php/redcien/article/view/65/63>
5. Santana-Choez JE, Malatay-Sandoval SL, Alcocer-Díaz S. Ayuno intermitente, parámetros hematológicos y bioquímicos: ¿cuánta asociación? Dominio Cienc [Internet]. 2021 [citado 2026 enero 7]; 93-117. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385997>
6. Tella Cristóbal A, González Rodríguez A. El ayuno intermitente: beneficios y perjuicios para la salud humana. Revisión bibliográfica [Trabajo de Fin de Grado]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza [Internet]; 2024 [citado 2026 enero 7]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/154125#>
7. Pejenaute-Larrayoz D, Corbi F, Matas S. Efectos del ayuno intermitente y el rendimiento deportivo: revisión narrativa. Nutr Hosp [Internet]. 2025 [citado 2026 enero 10]; 42(1):153-160. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112025000100020&script=sci_arttext
8. Pinto Pérez J, Velásquez Cedeño ME. Dieta mediterránea versus ayuno intermitente para el manejo nutricional en adultos con obesidad [Tesis de maestría]. Quito: Universidad de las Américas; 2025 [citado 2026 Ene 12]. Disponible en: [citado 2026 Ene 12]. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17652>
9. Unilabs. Ayuno intermitente: ventajas y desventajas. Unilabs Blog. 2023 [citado 2026 Ene 12]. Disponible en:



“De la excelencia formativa a la investigación con impacto: construyendo desarrollo humano sostenible.”

<https://www.unilabs.es/blog/habitos-saludables/ayuno-intermitente-ventajas-desventajas>