



El planificador de ayuno 16:8

Cuatro semanas desde un ayuno nocturno de 12 horas hasta un 16:8 real — de dos en dos horas, para que el hambre y la energía tengan tiempo de adaptarse.

La alimentación con restricción horaria es la forma más sencilla de ayuno intermitente: comes dentro de una ventana diaria y ayunas el resto. También es la que más gente abandona en la primera semana, porque saltan directamente a las dieciséis horas. Este planificador sigue el mismo esquema con el que están contruidos los programas de ayuno de Lamplit: una semana a 12 horas, dos semanas a 14 y solo entonces un 16:8 real.

Incluye una hoja para elegir la ventana, un registro de 28 días que anota cómo has dormido y cómo te has sentido junto a las horas —porque ese es el verdadero marcador— y la lista de seguridad que la mayoría de las guías de ayuno esconde u omite.

Lee esto antes del día uno

El ayuno es una herramienta, no una cura. Nunca debería ir en detrimento de una nutrición adecuada.

- ☐ No durante el embarazo ni la lactancia, ni en niños o adolescentes.
- ☐ No con antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria.
- ☐ Diabetes —sobre todo con insulina u otra medicación hipoglucemiante— solo bajo supervisión médica, por el riesgo de bajadas de azúcar peligrosas.
- ☐ Medicación que debe tomarse con comida: consulta antes los horarios con tu farmacéutico o tu médico.
- ☐ Mareos, agotamiento o malestar persistentes durante el ayuno: para, come y habla con un profesional sanitario.

La progresión de cuatro semanas

Las semanas del medio son las que la gente se salta. Dos semanas completas a 14 horas son lo que hace que el 16:8 resulte fácil en lugar de heroico.

SEMANA	AYUNO	VENTANA DE ALIMENTACIÓN	EJEMPLO	EN QUÉ CENTRARTE
1 ^[1]	12 h	12 h	Cena terminada a las 20:00, desayuno a las 08:00	Constancia. La mayoría ya está cerca; el trabajo de esta semana es que la ventana sea la misma todos los días.
2	14 h	10 h	Cena antes de las 19:00, primera comida a las 09:00	Mantén las 14 horas. El hambre en la última hora es normal y desaparece en pocos días.
3	14 h	10 h	Igual que la semana 2	Una segunda semana a 14. Este es el paso que hace que el siguiente funcione.

SEMANA	AYUNO	VENTANA DE ALIMENTACIÓN	EJEMPLO	EN QUÉ CENTRARTE
4 ^[2] ^[3]	16 h	8 h	Cena antes de las 18:00–19:00, primera comida a las 10:00–11:00	Un 16:8 real. Mejor una ventana temprana: la evidencia metabólica es más sólida para comer más pronto en el día.

Elegir una ventana que puedas mantener

Escribe tu ventana de la primera semana en el registro antes de empezar. Decidir a las 21:00 si la cocina está cerrada es la forma en que se rompe el hábito.

- ☐ Elige una ventana temprana siempre que puedas. La alimentación con restricción horaria temprana mejoró la sensibilidad a la insulina y la presión arterial en un ensayo controlado incluso sin pérdida de peso. ^[3]
- ☐ Ancla la ventana a algo fijo —un tren, llevar a los niños al colegio, una reunión—, no al hambre.
- ☐ Cuida la calidad de la comida dentro de la ventana. Una ventana más corta no es licencia para comer mal; un ensayo aleatorizado no encontró ninguna ventaja de peso por el horario en sí. ^[4]
- ☐ Agua, café negro y té sin azúcar están bien durante el ayuno.
- ☐ Vigila la energía, el sueño, el ánimo y el entrenamiento — no solo el reloj. Si el ayuno te destroza el sueño o los entrenamientos, no es la herramienta adecuada para ti.

Registro de 28 días

Puntúa la energía y el sueño de 1 a 5. Dos semanas malas en cualquiera de las dos columnas son motivo para ampliar la ventana, no para apretar los dientes.

	Última comida	Primera comida	H. de ayuno	Energía 1-5	Sueño 1-5	Notas
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						
Día 6						
Día 7						
Día 8						
Día 9						
Día 10						
Día 11						
Día 12						
Día 13						
Día 14						
Día 15						
Día 16						
Día 17						
Día 18						
Día 19						
Día 20						
Día 21						
Día 22						
Día 23						
Día 24						
Día 25						
Día 26						
Día 27						
Día 28						

Cómo usar el planificador

- 1 Lee la lista de seguridad. Si alguna línea te aplica, esto es una conversación con un profesional sanitario antes que un planificador.
- 2 Escribe tu ventana de la primera semana en la cabecera del registro. Doce horas: a la mayoría solo le hace falta terminar de cenar un poco antes.
- 3 Registra cada día —última comida, primera comida, horas— y puntúa la energía y el sueño. Las puntuaciones son las que te dicen si está funcionando.
- 4 Suma dos horas en la segunda semana, mantenlas en la tercera y pasa a 16 en la cuarta solo si las puntuaciones han aguantado.
- 5 En Lamplit, fija tu ventana de alimentación en el tracker de ayuno gratuito: un temporizador en vivo cuenta el ayuno, los avisos de ventana te recuerdan cuándo se cierra y las mismas puntuaciones de energía y sueño están justo al lado.

¿Prefieres el teléfono al papel?

Ese mismo planificador de ayuno está integrado en Lamplit, gratis: registra las entradas por ti y reúne sueño, ánimo, comida y entrenamiento en un solo sitio. Web, iPhone, Android, Apple Watch y Wear OS.

lamplit.ai — cuenta gratuita, sin tarjeta de crédito

Fuentes

Cuando un punto se apoya en una fuente concreta, el número entre corchetes remite a ella. Todas las fuentes están enlazadas.

1. de Cabo, R. & Mattson, M.P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
2. Wilkinson, M.J. et al. (2020). Ten-hour time-restricted eating reduces weight, blood pressure, and atherogenic lipids in patients with metabolic syndrome. *Cell Metabolism*, 31(1), 92–104. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.11.004>
3. Sutton, E.F. et al. (2018). Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism*, 27(6), 1212–1221. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010>
4. Lowe, D.A. et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss and other metabolic parameters in women and men with overweight and obesity: the TREAT randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 180(11), 1491–1499. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153>

Última revisión: 24 de agosto de 2026

Este planificador ofrece información general sobre la alimentación con restricción horaria y no es consejo médico ni dietético. No es adecuado durante el embarazo o la lactancia, para niños o adolescentes, para personas con antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria ni para quienes tienen diabetes u otra condición que se maneja con medicación: esas situaciones requieren orientación individual de un profesional cualificado.