Universidad Norbert Wiener

DIRECCIÓN DE POSGRADO Y SEGUNDAS ESPECIALIDADES

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NUTRICIÓN CLÍNICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

Trabajo Académico

Revisión crítica: efectos del ayuno intermitente en la composición corporal y el rendimiento en deportistas

Para optar el Título de

Especialista en Nutrición Clínica con mención en Nutrición Deportiva

Presentado por:

Autora: Ferreyra Marcelo, Laura Lourdes

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0000-8456-9322

Asesora: Mg. Pairazaman Murrugarra, Pricila Eneida

Código ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3715-4516

Lima – Perú

2026

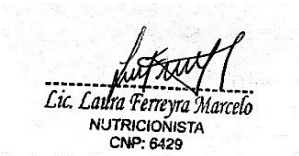
Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Laura Lourdes Ferreyra Marcelo egresado del Programa Académico de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **REVISIÓN CRÍTICA: EFECTOS DEL AYUNO INTERMITENTE EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL RENDIMIENTO EN DEPORTISTAS** Asesorado por la docente: Pricila Eneida Pairazamán Murrugarra DNI N° 19253768 ORCID N° 0000-0003715-4516, tiene un índice de similitud de **18%** con código OID: **:14912:574388296**verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

En el reporte de similitud se obtuvo un 18%. Dentro de los datos primarios, el 12% corresponde a una fuente principal, lo cual se explica exclusivamente por aspectos metodológicos del trabajo. Atentamente Mg. Pricila Eneida Pairazamán Murrugarra



……

Lic. Laura Lourdes Ferreyra Marcelo
DNI: 48495082



……

Pricila Eneida Pairazamán Murrugarra
DNI: 19253768

Lima, 12 de mayo de 2026

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 5
CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO 8
1.1 Tipo de investigación 8
1.2 Metodología 8
1.3 Formulación de la pregunta clínica según estrategia PS (Población-Situación Clínica) 10
1.4 Viabilidad y pertinencia de la pregunta 11
1.5 Metodología de búsqueda de información 11
1.6 Análisis y verificación de las listas de chequeo específicas 17
CAPÍTULO II: DESARROLLO DEL COMENTARIO CRÍTICO 21
2.1 Artículo para revisión 21
2.2 Comentario Crítico 23
2.3 Importancia de los resultados 24
2.4 Nivel de evidencia y grado de recomendación 24
2.5 Respuesta a la pregunta 24
RECOMENDACIONES 25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 27
ANEXOS 31

RESUMEN

En los últimos años, el ayuno intermitente (AI) se ha consolidado como una estrategia nutricional de interés, debido a sus posibles efectos positivos sobre el rendimiento físico. Cada esquema probablemente tenga un efecto diferente en cada persona, ya sea en rendimiento, composición corporal y hasta parámetros metabólicos. El objetivo de esta revisión es determinar el efecto del AI en la composición corporal y el rendimiento en Deportistas. Se emplearon motores de búsqueda bibliográfica como: Google Académico, Dialnet. La búsqueda sistemática se llevó a cabo posteriormente mediante el uso de gestores de información en las bases de datos PubMed, ScienceDirect y SciELO. Como resultado, se identificaron 18 artículos, los cuales fueron evaluados mediante la herramienta de lectura crítica CASPe, seleccionándose finalmente una revisión sistemática y un metaanálisis en red, que según el investigador presentan un nivel de evidencia A I y un grado de recomendación fuerte. De la discusión critica se puede determinar, que el Ayuno Intermitente no registra cambios significativos al evaluar fuerza muscular y capacidad anaeróbica, sin embargo, se ve una disminución en la capacidad aeróbica probablemente relacionado con un estado de deshidratación propio de algunos en Ayuno Intermitente en el ramadán, es probable que con un balance nutricional e hídrico adecuado no se muestre cambios.

Esta mejora de la composición ayudaría a acercarnos al modelo antropométrico de cada tipo de deporte, por lo que el Ayuno Intermitente se podría usar como estrategia en periodos limitados con otros objetivos como perdida de grasa.

Palabras clave: “Ayuno Intermitente”, “Rendimiento”, “Composición corporal”, “Deportistas”

ABSTRACT

In recent years, intermittent fasting (IF) has become established as a nutritional strategy of growing interest due to its potential positive effects on physical performance. Each protocol is likely to have different effects on each individual, whether on performance, body composition, or even metabolic parameters. The objective of this review is to determine the effect of IF on body composition and performance in athletes. Bibliographic search engines such as Google Scholar and Dialnet were used. Subsequently, a systematic search was conducted using reference management tools in the PubMed, ScienceDirect, and SciELO databases. As a result, 18 articles were identified and evaluated using the CASPe critical appraisal tool. Ultimately, one systematic review and one network meta-analysis were selected, which, according to the researcher, present a level of evidence A I and a strong grade of recommendation. From the critical discussion, it can be determined that intermittent fasting does not show significant changes when assessing muscular strength and anaerobic capacity; however, a reduction in aerobic capacity is observed, probably related to a state of dehydration inherent to certain intermittent fasting protocols during Ramadan. It is likely that with an adequate nutritional and hydration balance, no changes would be observed.

This improvement in body composition could help athletes approach the anthropometric model required for each type of sport; therefore, intermittent fasting could be used as a strategy during limited periods with other objectives, such as fat loss.

Keywords: “Intermittent Fasting”, “Performance”, “Body Composition”, “Athletes”

INTRODUCCIÓN

El ayuno intermitente (AI) consiste en limitar de manera intencional y controlada la ingesta de alimentos durante un periodo concreto, alternando fases de ayuno con momentos de alimentación habitual. Por ello, no se considera únicamente un método de restricción calórica, sino más bien una estrategia basada en la limitación del tiempo destinado a comer (1).

Se ha demostrado que el ayuno intermitente (AI) puede emplearse como una estrategia útil para favorecer la pérdida de peso y mejorar diversos indicadores cardiometabólicos (2). No obstante, otros estudios señalan que su aplicación debe realizarse bajo la evaluación, supervisión y acompañamiento de profesionales capacitados en medicina y nutrición, quienes puedan garantizar una prescripción adecuada del ayuno, así como una dieta equilibrada y la práctica de actividad física apropiada (3).

Uno de los principales desafíos del ayuno intermitente (AI) es la falta de un método estandarizado para aplicarlo, ya que existen múltiples modalidades que se diferencian según su estructura y duración. Entre ellas se encuentran:

- Alimentación con restricción de tiempo: Este modelo limita el consumo de alimentos a determinadas horas del día. Las proporciones más comunes entre tiempo de ayuno y tiempo de ingesta son 12:12, 16:8 y 20:4.
- Ayuno en días alternos: En este esquema, se intercala un día de alimentación “ad libitum” con un día de ayuno total o con una ingesta reducida al 25% de los requerimientos energéticos.
- Ayuno de día completo: Consiste en mantener una ingesta alimentaria habitual durante cinco días a la semana y reservar los dos días restantes para el ayuno, ya sea de manera consecutiva o alternada. Este enfoque es comúnmente denominado método 5:2.

Cada esquema probablemente tenga un efecto diferente en cada persona, ya sea en rendimiento, composición corporal y hasta parámetros metabólicos (7).

Algunos de los cambios metabólicos más importantes durante el AI es el agotamiento de la glucosa como fuente de combustible y el cambio a acido grasos y cuerpos cetónicos para obtener energía. La mayoría de estudios encontrados sobre AI se centran solo en pérdida de peso como meta principal, bajo el pensamiento de que el principal beneficio para la salud de las personas viene de este cambio, sin embargo, si bien este tipo de alimentación tiene varios beneficios, no es para todos, incluso puede ser perjudicial y hasta mortal. Dentro de algunas consecuencias del AI encontramos que en su etapa inicial hay problemas de mal humor, fatiga o mareos, ya que el organismo necesita adaptarse al uso de otro combustible: cetonas. Aparte está contraindicada en personas con hipoglicemia o que están en tratamiento hipoglucemiante (8).

La composición corporal, o perfil antropométrico, constituye un elemento fundamental en la selección deportiva. La realización de evaluaciones antropométricas en distintas disciplinas permite comprender cómo evoluciona la estructura morfológica de cada atleta. Esto resulta clave al momento de valorar su desempeño, ya que dichos patrones ofrecen una referencia sobre las características corporales que favorecerían la obtención del éxito deportivo (4).

Si buscamos una mejora en la composición corporal, específicamente pérdida de peso y grasa corporal, en un estudio se sugiere el AI como una estrategia para lograr una mejora en la composición corporal (1). Sin embargo, este ayuno ya sea, voluntario o religioso, no debe afectar la ingesta calórica ni de líquidos total (5).

El rendimiento deportivo es multifactorial, por ejemplo, en el caso de deportes individuales resulta muy significativo los factores fisiológicos, por lo que los entrenadores y demás personal involucrado se han concentrado en la predicción del rendimiento deportivo en factores como: lactato, función cardiovascular, vo2max, umbral ventilatorio, edad, genero, fibras musculares, raza, entre otros. Hay estudios también en genética que indican que uno de los aspectos que determinan la posibilidad de ser un campeón es el genético relacionado también con factores ambientales, entorno y nutrición (9).

En relación al rendimiento, varios estudios coinciden no encontrar cambios en un estado de ayuno y de no ayuno, sin embargo, concuerdan que en periodos más largos de tiempo es probable que un estado sin ayuno sea más favorable (6).

El objetivo de la presente revisión es realizar un análisis crítico sustentado en la evaluación de distintos estudios científicos que analizan los efectos del AI sobre la composición corporal y el rendimiento deportivo. De esta manera, se pretende esclarecer la aplicación de estrategias nutricionales específicas orientadas a la optimización del desempeño en atletas.

CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO

1.1 Tipo de investigación

Se clasifica como una categoría secundaria, ya que implica el análisis de artículos científicos sustentados en bases teóricas y evidencias experimentales, con el propósito de seleccionar estudios tanto cuantitativos como cualitativos.

1.2 Metodología

Se estableció en cinco etapas de la Nutrición Basada en la Evidencia (NuBE) , para la elaboración del análisis de la lectura crítica.

a) **Formulación de la pregunta clínica y búsqueda sistemática:**

Se utilizó la estrategia de PS, en la que (S) representa el contexto clínico junto con los problemas y resultados asociados a un paciente específico (P) que presenta una patología confirmada. Asimismo, se realizó una búsqueda de la literatura científica relacionada con los términos extraídos de la pregunta clínica.

Se emplearon buscadores Bibliográficos como: Google Académico, Dialnet

La búsqueda metódica se realizó posteriormente, utilizando un sistema de gestión de datos en Pubmed, Science, Direct, y Scielo.

b) **Fijar los criterios de elegibilidad y seleccionar los artículos**: La selección inicial de publicaciones se llevó a cabo conforme a criterios establecidos que se alineaban con la condición clínica.

c) **Lectura crítica, extracción de datos y síntesis:**

Se empleó CASPE como herramienta para llevar a cabo la evaluación de cada una de las publicaciones científicas seleccionadas, considerando la naturaleza del estudio presentado.

d) **Pasar de las pruebas (evidencias) a las recomendaciones:**

Se evaluó y clasificó los artículos en función de su nivel de evidencia (tabla 1) y recomendación (tabla 2).

Tabla 1. Nivel de Evidencia para evaluación de los artículos científicos

Nivel de Evidencia	Categoría	Preguntas que debe contener obligatoriamente
"A I"	"Metaanálisis o Revisión sistemática"	"Preguntas del 1 al 7"
"B I"	"Ensayo clínico aleatorizado"	"Preguntas del 1 al 7"
"A II"	"Metaanálisis o Revisión sistemática"	"Preguntas del 1 al 5"
"B II"	"Ensayo clínico aleatorizado o no aleatorizado"	"Preguntas del 1 al 3 y preguntas 6 y 7"
"C I"	"Estudios prospectivos de cohorte"	"Preguntas del 1 al 8"
"B III"	"Ensayo clínico aleatorizado o no aleatorizado"	"Preguntas del 1 al 3 y pregunta 7"
"A III"	"Metaanálisis o Revisión sistemática"	"Preguntas del 1 al 4"
"C II"	"Estudios prospectivos de cohorte"	"Preguntas del 1 al 6"

Tabla 2. Grado de Recomendación para evaluación de los artículos científicos

Grado de Recomendación	Estudios evaluados
FUERTE	"Revisiones sistemáticas o metaanálisis que respondan consistentemente las preguntas 4 y 6, o Ensayos clínicos aleatorizados que respondan consistentemente las preguntas 7 y 8, o Estudios de cohorte, que respondan consistentemente las preguntas 6 y 8"
DEBIL	"Revisiones sistemáticas o metaanálisis que respondan consistentemente la pregunta 6, o Ensayos clínicos aleatorizados o no aleatorizados que respondan consistentemente la pregunta 7, o Estudios de cohorte, que respondan consistentemente la pregunta 8"

e) **Aplicación, evaluación y actualización continua:**

A partir de una revisión sistemática de la literatura científica y de la selección de un artículo vinculado a la pregunta clínica formulada, se elaboró un comentario crítico fundamentado tanto en la experiencia profesional como en el respaldo de bibliografía actualizada. Este proyecto se orienta a su aplicación en el ámbito de la práctica clínica, así como a su evaluación continua y a un proceso de actualización previsto aproximadamente en un plazo de dos años.

1.3 Formulación de la pregunta clínica según estrategia PS (Población-Situación Clínica)

La clasificación del paciente y su estado médico se determinaron para formular la pregunta clínica, como se explica en la tabla 3.

Tabla 3. Formulación de la pregunta clínica según estrategia PS

POBLACIÓN (Paciente)	"Deportistas"
SITUACIÓN CLÍNICA	" Ayuno intermitente para mejorar la composición corporal (masa muscular, masa grasa, perímetro abdominal, peso corporal) y el rendimiento del deportista"
La pregunta clínica es: - ¿El ayuno intermitente mejora la composición corporal (masa muscular, masa grasa, perímetro abdominal, peso corporal) y el rendimiento en deportistas?	

1.4 Viabilidad y pertinencia de la pregunta

La problemática clínica es de interés por parte de la comunidad deportiva y por personas físicamente activas que buscan mejorar su rendimiento y a su vez mejorar su salud.

Esta situación es importante, ya que diversas estrategias nutricionales aparecen día a día en las redes sociales y en diversos medios de comunicación, haciendo que las personas opten por probar nuevos métodos para lograr sus objetivos. Diversos estudios han aparecido en relación a este tema, sin embargo, en el ámbito deportivo amateur y de elite hay aun poca investigación.

1.5 Metodología de búsqueda de información

Para la identificación de artículos científicos correspondientes a estudios clínicos relacionados con la temática de interés, se recurrió al uso de buscadores bibliográficos especializados. La Tabla 4 presenta las palabras clave empleadas, mientras que la Tabla 5 detalla las estrategias de búsqueda utilizadas.

Tabla 4. Elección de las palabras clave

PALABRAS CLAVE	INGLÉS	PORTUGUÉS
Ayuno Intermitente	"Intermittent fasting"	"Jejum Intermitente"
Composición corporal	"Body composition"	"Composição de corpo"
Rendimiento	"Performance"	"Desempenho"
Deportistas	"Athletes"	"Atletas"

Tabla 5. Estrategias de búsqueda en las bases de datos

Base de datos consultada	Fecha de la búsqueda	Estrategia para la búsqueda	N° artículos encontrados	N° artículos seleccionados
Scielo	15/08/2024	"Intermittent fasting" and "performance", "intermittent fasting" and "body composition", "intermittent fasting" and "athletes"	9	4
Pubmed	15/08/2024	"Intermittent fasting" and "performance", "intermittent fasting" and "body composition", "intermittent fasting" and "athletes"	56	8
Google Academico	20/08/2024	"Intermittent fasting" and "performance", "intermittent fasting" and "body composition", "intermittent fasting" and "athletes"	1961	6

Después de elegir los artículos científicos de las bases de datos mencionadas en la tabla 5, se creó una ficha de recolección bibliográfica con los detalles de cada artículo (tabla 6).

Tabla 6. Ficha de recolección de datos bibliográfica

Autor (es)	Título del artículo en idioma original	Revista, año; volumen (número)	Link del artículo
Brini, Seifeddine, et al[1]	«SMALL SIDED GAMES VS REPEATED SPRINT TRAINING EFFECTS ON AGILITY IN FASTING BASKETBALL PLAYERS»	*Revista Brasileira de Medicina Do Esporte* 26 (1 de junio de 2020): 248-52.	https://doi.org/10.1590/1517-869220202603213948
Guerrero-Morilla, Raúl, et al[2]	«Ajustes endocrino-metabólicos durante el ayuno de Ramadán en jóvenes deportistas»	*Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 63, n.° 1 (marzo de 2013): 14-20	http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222013000100002&lng=es.
Silva, Ronaldo Angelo Dias da, et al[3]	«Intermittent Fasting Promotes Weight Loss without Decreasing Performance in Taekwondo»	*Nutrients* 15, n.° 14 (enero de 2023): 3131.	https://doi.org/10.3390/nu15143131
Özbay, Serhatm, et al[4]	«Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Performance, Physiological Responses, and Bioenergetic Pathway Contributions during Repeated Sprint Exercise»	*Frontiers in Nutrition* 11 (9 de febrero de 2024).	https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1322128
Richardson, Christine E., et al[5]	«An Intervention of Four Weeks of Time-Restricted Eating (16/8) in Male Long-Distance Runners Does Not Affect Cardiometabolic Risk Factors»	*Nutrients* 15, n.° 4 (16 de febrero de 2023): 985.	https://doi.org/10.3390/nu15040985.

Correia, Joana M., et al [6]	«Effects of Time-Restricted Feeding on Supramaximal Exercise Performance and Body Composition: A Randomized and Counterbalanced Crossover Study in Healthy Men»	*International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 14 (enero de 2021): 7227	https://doi.org/10.3390/ijerph18147227.
Martínez-Rodríguez, Alejandro, et al[7]	«Effect of High-Intensity Interval Training and Intermittent Fasting on Body Composition and Physical Performance in Active Women»	*International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 12 (enero de 2021): 6431.	s://doi.org/10.3390/ijerph18126431.
Triki, Raoua, et al[8]	«Timing of Resistance Training During Ramadan Fasting and Its Effects on Muscle Strength and Hypertrophy»	*International Journal of Sports Physiology and Performance* 18, n.º 6 (1 de junio de 2023): 579-89.	https://doi.org/10.1123/ijspp.2022-0268.
Moro, Tatiana, et al[9]	«Time-Restricted Eating Effects on Performance, Immune Function, and Body Composition in Elite Cyclists: A Randomized Controlled Trial»	*Journal of the International Society of Sports Nutrition* 17, n.º 1 (11 de diciembre de 2020): 65.	https://doi.org/10.1186/s12970-020-00396-z.

Stratton, Matthew T., et al[10]	«No Effect of Breakfast Consumption Observed for Afternoon Resistance Training Performance in Habitual Breakfast Consumers and Nonconsumers: A Randomized Crossover Trial»	*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 124, n.º 8 (1 de agosto de 2024): 995-1013.	https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.09.008.
Correia, Joana M., et al[11]	«Effect of Time-Restricted Eating and Resistance Training on High-Speed Strength and Body Composition»	*Nutrients* 15, n.º 2 (6 de enero de 2023): 285.	https://doi.org/10.3390/nu15020285.
Correia, Joana M., et al[12]	«Effects of Time-Restricted Eating on Aerobic Capacity, Body Composition, and Markers of Metabolic Health in Healthy Male Recreational Runners: A Randomized Crossover Trial»	*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 124, n.º 8 (1 de agosto de 2024): 1041-50.	https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.01.005.
Virginia Tejada Medina, et al[13]	«Effects of intermittent fasting on performance and body composition in athletes. Systematic review»	*Journal of Sport Sciences (28 de Abril de 2022) : 2340-8812*	https://doi.org/10.6018/sportk.568341
Daniel Pejenaute, et al[14]	«Efectos del ayuno intermitente y el rendimiento deportivo: revisión narrativa»	*Nutrición Hospitalaria Vol. 42 N°1 Madrid (10 de Abril del 2025): 153-160*	https://dx.doi.org/10.20960/nh.05415
Javier Conde-Pipo, et al[15]	«Intermittent Fasting: Does It Affect Sports Performance? A Systematic Review»	*Nutrients 16 2024 (04 de Enero del 2024): 168*	https://doi.org/10.3390/nu16010168

Jorge Salse Batán, et al[16]	«The effects of exercise and intermittent fasting on health: a systematic review»	*Revista de la Federacion Española de Medicina del Deporte y de la Confederacion Iberoamericana de Medicina del Deporte Vol. 38 Nº 201 (15 de Octubre del 2020): 54-61*	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890544
Joana m. Correia, et al[17]	«Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes: A Systematic Review Including Meta-Analysis»	*Nutrients 2020, 12(5) (12 de Mayo 2020): 1390*	https://doi.org/10.3390/nu12051390
Emily Levy, et al[18]	«Intermittent Fasting and Its Effects on Athletic Performance: A Review»	*Revista Current Sports Medicine Reports 18(7) (Julio del 2019): 266-269*	https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000614

1.6 Análisis y verificación de las listas de chequeo específicas

Se analiza la excelencia de la información a través de los artículos científicos elegidos (tabla 6), empleando la lista de verificación del "Programa de Habilidades de Evaluación Crítica España" (CASPe) (tabla 7).

Tabla 7. Análisis de los artículos mediante la lista de chequeo CASPE

Título del artículo	Tipo de investigación metodológica	Nivel de evidencia	Grado de recomendación
«SMALL SIDED GAMES VS REPEATED SPRINT TRAINING EFFECTS ON AGILITY IN FASTING BASKETBALL PLAYERS»	ECA	AII	Fuerte
«Ajustes endocrino-metabólicos durante el ayuno de Ramadán en jóvenes deportistas»	ECA	AII	Fuerte
«Intermittent Fasting Promotes Weight Loss without Decreasing Performance in Taekwondo»	ECA		Debil
«Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Performance, Physiological Responses, and Bioenergetic Pathway Contributions during Repeated Sprint Exercise»	ECA		Fuerte
«An Intervention of Four Weeks of Time-Restricted Eating (16/8) in Male Long-Distance Runners Does Not Affect Cardiometabolic Risk Factors»	ECA	BI	Debil

«Effects of Time-Restricted Feeding on Supramaximal Exercise Performance and Body Composition: A Randomized and Counterbalanced Crossover Study in Healthy Men»	ECA	BI	Fuerte
«Effect of High-Intensity Interval Training and Intermittent Fasting on Body Composition and Physical Performance in Active Women»	ECA	AII	Débil
«Timing of Resistance Training During Ramadan Fasting and Its Effects on Muscle Strength and Hypertrophy»	ECA		
«Time-Restricted Eating Effects on Performance, Immune Function, and Body Composition in Elite Cyclists: A Randomized Controlled Trial»	ECA	AII	Débil
«No Effect of Breakfast Consumption Observed for Afternoon Resistance Training Performance in Habitual Breakfast Consumers and Nonconsumers: A Randomized Crossover Trial»	ECA	AII	Débil
«Effect of Time-Restricted Eating and Resistance Training on High-Speed Strength and Body Composition»	ECA	AII	Débil
«Effects of Time-Restricted Eating on Aerobic Capacity, Body Composition, and Markers of	ECA	AII	Débil

Metabolic Health in Healthy Male Recreational Runners: A Randomized Crossover Trial»			
«Effects of intermittent fasting on performance and body composition in athletes. Systematic review»	SIS	BII	Débil
«Efectos del ayuno intermitente y el rendimiento deportivo: revisión narrativa»	SIS	BII	Débil
«Intermittent Fasting: Does It Affect Sports Performance? A Systematic Review»	SIS	BII	Débil
«The effects of exercise and intermittent fasting on health: a systematic review»	SIS		
«Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes: A Systematic Review Including Meta-Analysis»	SIS	AI	Fuerte
«Intermittent Fasting and Its Effects on Athletic Performance: A Review»	SIS		

CAPÍTULO II: DESARROLLO DEL COMENTARIO CRÍTICO

2.1 Artículo para revisión

a) **Título: "** Efectos del ayuno intermitente en el rendimiento físico: una revisión sistemática con metaanálisis".

b) **Revisor:** Lic. Laura Lourdes Ferreyra Marcelo

c) **Institución:** Universidad Norbert Wiener, provincia y departamento de Lima-Perú

d) **Dirección para correspondencia:** lauraferreyra.26@hotmail.com

e) **Referencia completa del artículo seleccionado para revisión:**

"Correia JM, Santos I, Pezarat-Correia P, Minderico C, Mendonca GV. Effects of intermittent fasting on specific exercise performance outcomes: A systematic review including meta-analysis. Nutrients [Internet]. 2020;12(5):1390. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu12051390"

f) **Resumen del artículo original:**

Antecedentes

El ayuno intermitente (AI) ha sido investigado tanto en deportistas que practican durante el Ramadán como en aquellos que buscan reducir su porcentaje de grasa corporal mientras preservan o incrementan la masa magra.

Objetivos

El objetivo es resumir la evidencia actual sobre la interacción entre el ayuno intermitente (AI) de Ramadán frente al ayuno intermitente (TRF) y parámetros específicos del rendimiento físico, como el VO2máx , la altura

del salto vertical, la distancia recorrida en 30 minutos, la media de Wingate y la potencia máxima.

Metodología

En una búsqueda inicial se encontraron 7789 artículos de fuentes electrónicas como Pub Med, Web of Science, SportDiscus y 5 de búsqueda manual. Se seleccionaron 55 artículos y para la revisión sistemática se seleccionaron 28 que cumplían con requisitos de esta categoría.

Resultados

- Cambios en Fuerza muscular: 12 estudios presentaron asociación entre AI y fuerza muscular. La mayoría de los estudios indicó que no hubo cambios significativos en la fuerza muscular.
- Cambios en la capacidad aeróbica: 15 estudios información adaptaciones en la capacidad aeróbica, solo al inicio del AI del ramadán se vio una disminución en el VO2max. Aproximadamente 18% de los estudios (5) no mostraron cambios significativos.
- Cambios en la capacidad anaeróbica: 7 estudios informaron sobre cambios anaeróbicos, el 11% de esto mostro resultados negativos. Y el resto no mostro un impacto significativo
- Composición corporal: 21 estudios lo estudiaron, entre valores como peso y porcentajes. No se encontró cambios significativos, solo el 7% de los estudios reportaron cambios en masa grasa y/o masa corporal.

Conclusiones

En general, la investigación existente que examina los efectos del ayuno intermitente (AI) sobre los parámetros físicos y la composición corporal ha proporcionado datos contradictorios. Los hallazgos meta analíticos revelan efectos significativos de la estimación agrupada del AI sobre el

VO2máx. Además, sugieren que el AI también puede tener efectos positivos en la disminución de la masa corporal y la masa grasa. En cuanto a la fuerza muscular y la capacidad anaeróbica, los efectos de la estimación agrupada del AI fueron en gran medida no significativos. Por lo tanto, la presente revisión indica que, si bien el AI de Ramadán puede provocar deterioro de la capacidad aeróbica, el TRF puede ser eficaz para mejorarla.

2.2 Comentario Crítico

El articulo escogido destaca por su rigor metodológico, como la selección sistemática de estudios, el uso de base de datos científicas reconocidas y la inclusión de metaanálisis dan mayor solidez al proceso de revisión. Otro punto importante a destacar es la diferenciación entre los protocolos de ayuno, los cuales permite poder evaluar los efectos del Ayuno intermitente de forma más detallada en vez de generalizar.

Respecto a las debilidades del articulo resalta la heterogeneidad de los estudios incluidos, los cuales difieren ampliamente en aspectos clave como la duración del ayuno, la frecuencia del entrenamiento, la condición física de los participantes y algunas variables de rendimiento evaluadas.

La mayoría de los estudios escogidos involucran hombres jóvenes, lo cual hace más limitada la posibilidad de extrapolar estos hallazgos a mujeres, personas mayores o adultos mayores o individuos con patologías crónicas.

Según el estudio elegido, el Ayuno Intermitente no registra cambios significativos al evaluar fuerza muscular y capacidad anaeróbica, sin embargo, se ve una disminución en la capacidad aeróbica probablemente relacionado con un estado de deshidratación propio de algunos en Ayuno Intermitente en el ramadán, es probable que con un balance nutricional e hídrico adecuado no se muestre cambios.

En relación a la composición corporal hay más estudios, no solo en deportistas, sino también en la población en general. Esta mejora de la composición ayudaría a acercarnos al modelo antropométrico de cada tipo de deporte, por lo

que el Ayuno Intermitente se podría usar como estrategia en periodos limitados con otros objetivos como perdida de grasa y ciertos grupos etareos.

Un abordaje multidisciplinario podría favorecer al deportista. En el caso del Ayuno Intermitente se podría usar como estrategia en periodos de tiempos cortos, los cuales servirían para lograr objetivos específicos e individualizados.

Si bien los resultados son útiles de forma general, las implicancias practicas son algo limitadas debido a la escasa estandarización de los protocolos y la falta de claridad respecto al impacto a largo plazo del Ayuno intermitente, sin embargo, esta revisión desde ya, representa un gran aporte y una base sobre la cual futuras investigaciones puedan profundizar.

2.3 Importancia de los resultados

Conocer el impacto de ciertas estrategias nutricionales nos ayuda a dar un mejor abordaje al paciente/deportista en sus objetivos. Estos estudios nos brindan más información y es importante conocerlos para tener más herramientas y saber cómo el deportista puede responder a eso. La actualización en nuestro campo es importante, ya que constantemente hay nuevos estudios y esto podría mejorar nuestro desempeño en la práctica diaria.

2.4 Nivel de evidencia y grado de recomendación

Se consideró adecuado establecer un sistema de clasificación del grado de recomendación y nivel de evidencia fundamentado en la experiencia de expertos, articulado con la herramienta de evaluación CASPe, la cual permite determinar si la recomendación es Fuerte o Débil. A partir de ello, se decidió analizar exhaustivamente cada componente del estudio y relacionarlo con la pregunta inicial de la investigación. El artículo seleccionado fue elegido debido a su alto nivel de pertinencia respecto a los términos clave, obteniendo finalmente una recomendación Fuerte y un nivel de evidencia elevado, clasificado como A I.

2.5 Respuesta a la pregunta

Al abordar la pregunta clínica formulada: si el ayuno intermitente mejora la composición corporal (masa muscular, masa grasa, perímetro abdominal y peso corporal) y el rendimiento en deportistas, el artículo seleccionado permite dar respuesta a esta cuestión.

La evidencia disponible indica que, aunque no se observan mejoras significativas en el rendimiento deportivo, sí se reportan efectos más consistentes sobre la composición corporal, particularmente en la reducción de la masa grasa y/o del peso corporal.

RECOMENDACIONES

Se recomienda:

1. Poner en evidencia los resultados al profesional de nutrición y a deportistas, para que sepan que el abordaje nutricional en el desempeño deportivo es importante y necesario para evitar lesiones, problemas de salud y lograr los objetivos planteados.

2. El ayuno intermitente generalmente es una estrategia mal usada por las personas y/o deportistas para lograr ciertos objetivos, es necesario la difusión sobre su uso correcto y la recomendación del apoyo de un profesional nutricionista para un control constante de los requerimientos nutricionales.

3. Se recomienda el uso de nuevas estrategias nutricionales durante el periodo de entrenamiento, no durante periodo de competencia para evaluar el efecto en el deportista y lograr los objetivos planteados.

4. Una buena alimentación es fundamental para un deportista, es importante el apoyo profesional durante cada etapa (entrenamiento, competencia, lesiones, etc.) ya que la prescripción dietética es diferente.

5. Aumentar las investigaciones en deporte en el Perú, ya que la información es muy escasa y no es un área con mucho apoyo, por lo que el deportista suele salir adelante solo, investigando y probando lo que le puedan recomendar o lo que pueda investigar en internet.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pignolet De La Torre, C. (15 de Setiembre de 2022). Ayuno Intermitente y ejercicio físico: Beneficios en salud en Deportistas y Adultos habituados a la práctica de ejercicio físico. https://repositori.uib.es/xmlui/handle/11201/159659?show=full

2. Carvajal, Vanessa, Marín, Andrea, Gihardo, Daniela, Maluenda, Fernando, Carrasco, Fernando, & Chamorro, Rodrigo. (2023). El ayuno intermitente y sus efectos en la salud metabólica en humanos. Revista médica de Chile, 151(1), 81-100. https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872023000100081

3. Macias Bañuelos, V. J., & Morales-Rivera, E. (2022). Ayuno intermitente y sus efectos en la reducción de peso e indicadores metabólicos en adultos con sobrepeso u obesidad. Entretextos, 14(38), 1–12. https://doi.org/10.59057/iberoleon.20075316.202238523

4. Luisa Fernanda C., Diego Camilo G., Santiago Adolfo A. (2022). Composición corporal y somatotipo en jugadores de baloncesto universitario colombianos por posición de juego. DIALNET 45, 364-372. http://file:///C:/Users/yacom/Downloads/Dialnet-ComposicionCorporalYSomatotipoEnJugadoresDeBalonce-8387174.pdf

5. Raoua Triki, Hassane Zouhal, Hamdi Chtourou, Iyed Salhi, Nidhal Jebabli, et al. Momento del entrenamiento de resistencia durante el ayuno del Ramadán y sus efectos sobre la fuerza muscular y la hipertrofia. Revista Internacional de Fisiología y Rendimiento Deportivo, 2023, 18 (6), pp.579-589. ⟨10.1123/ijspp.2022-0268⟩. ⟨hal-04089158⟩

6. Özbay S, Ulupınar S, Gençoğlu C, Ouergui I, Öget F, Yılmaz HH, Kishalı NF, Kıyıcı F, Asan S, Uçan & y Ardigò LP (2024) Efectos del ayuno intermitente del Ramadán en el rendimiento, las respuestas fisiológicas y las contribuciones de la vía bioenergética durante el ejercicio de sprint repetido. Front. Nutr . 11:1322128. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1322128

7. Espinosa A, Rubio-Blancas A, Camacho-Zamora A, Salcedo-Grajales I, Bravo-García AP, Rodríguez-Vega S, et al. Intermittent fasting: effects in diverse clinical settings. Nutr Hosp [Internet]. 2024;41(1):230–43. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112024000100026

8. Espinoza V, Alarcón C, Contreras Y, Sepúlveda F, Bustos E, Palisi A, et al. Intermittent fasting for health care, a review. Arch Latinoam Nutr [Internet]. 2023;73(1):60–73. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222023000100060&lng=es&nrm=iso&tlng=en

9. Jiménez Torres DA. Factores fisiológicos de rendimiento en los corredores de fondo. Cienc Deporte [Internet]. 2022;7(1):116–34. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000100116

10. Richardson, CE, Tovar, AP, Davis, BA, Van Loan, MD, Keim, NL y Casazza, GA (2023). Una intervención de cuatro semanas de alimentación restringida en el tiempo (16/8) en corredores de larga distancia masculinos no afecta los factores de riesgo cardiometabólico. Nutrients , 15 (4), 985. https://doi.org/10.3390/nu15040985

11. Guerrero-Morilla, Raúl, Ramírez-Rodrigo, Jesús, Ruiz-Villaverde, Gonzalo, Sánchez- Caravaca, Mª Ángeles, Pérez-Moreno, Bárbara Alejandra, & Villaverde-Gutiérrez, Carmen. (2013). Ajustes endocrino-metabólicos durante el ayuno de Ramadán en jóvenes deportistas. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 63(1), 14-20. Recuperado en 21 de febrero de 2025, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222013000100002&lng=es&tlng=es.

12. Stratton, M. T., Siedler, M. R., Rodriguez, C., Harty, P. S., Boykin, J. R., Keith, D. S., Green, J. J., White, S. J., Tinoco, E., DeHaven, B., VanDusseldorp, T. A., & Tinsley, G. M. (2024). No effect of breakfast consumption observed for afternoon resistance training performance in habitual breakfast consumers and nonconsumers: A randomized crossover trial. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 124(8), 995–1013. https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.09.008

13. Pejenaute-Larráyoz D, Corbi F, Matas S. Effects of intermittent fasting and sports performance: a narrative review. Nutr Hosp [Internet]. 2025 [citado el 08 de mayo de 2025];42(1):153–60. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112025000100020&lng=es&nrm=iso&tlng=es

14. Levy, Emily MD; Chu, Thomas DO. Intermittent Fasting and Its Effects on Athletic Performance: A Review. Current Sports Medicine Reports 18(7):p 266-269, July 2019. DOI: https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000614

15. Vista de Efectos del ayuno intermitente sobre el rendimiento y la composición corporal de los deportistas. Revisión sistemática [Internet]. Revistas.um.es. [citado el 07 de mayo de 2025]. Disponible en: https://revistas.um.es/sportk/article/view/568341/341951

16. Salse-Batán J, Pérez BV, Sánchez-Lastra MA, Pérez C. The effects of exercise and intermittent fasting on health : a systematic review. 2021; Disponible en: https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev2_salse_batan_ingles.pdf

17. Moro T, Tinsley G, Longo G, Grigoletto D, Bianco A, Ferraris C, et al. Time-restricted eating effects on performance, immune function, and body composition in elite cyclists: a randomized controlled trial. J Int Soc Sports Nutr [Internet]. 2020;17(1):65. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s12970-020-00396-z

18. Martínez-Rodríguez A, Rubio-Arias JA, García-De Frutos JM, Vicente-Martínez M, Gunnarsson TP. Effect of high-intensity interval training and intermittent fasting on body composition and physical performance in active women. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021;18(12):6431. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18126431

19. Correia JM, Santos I, Pezarat-Correia P, Minderico C, Mendonca GV. Effects of intermittent fasting on specific exercise performance outcomes: A systematic review including meta-analysis. Nutrients [Internet]. 2020;12(5):1390. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu12051390

20. da Silva RAD, Szmuchrowski LA, Rosa JPP, Santos MAPD, de Mello MT, Savoi L, et al. Intermittent fasting promotes weight loss without decreasing performance in Taekwondo. Nutrients [Internet]. 2023;15(14). Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu15143131

21. Correia JM, Santos PDG, Pezarat-Correia P, Minderico CS, Infante J, Mendonca GV. Effect of time-restricted eating and resistance training on high-speed strength and body composition. Nutrients [Internet]. 2023;15(2):285. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu15020285

22. Correia JM, Santos I, Pezarat-Correia P, Minderico C, Schoenfeld BJ, Mendonca GV. Effects of time-restricted feeding on supramaximal exercise performance and body composition: A randomized and counterbalanced crossover study in healthy men. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2021;18(14):7227. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18147227

23. Correia JM, Pezarat-Correia P, Minderico C, Infante J, Mendonca GV. Effects of time-restricted eating on aerobic capacity, body composition, and markers of metabolic health in healthy male recreational runners: A randomized crossover trial. J Acad Nutr Diet [Internet]. 2024;124(8):1041–50. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2024.01.005

24. Conde-Pipó J, Mora-Fernandez A, Martinez-Bebia M, Gimenez-Blasi N, Lopez-Moro A, Latorre JA, et al. Intermittent fasting: Does it affect sports performance? A systematic review. Nutrients [Internet]. 2024;16(1):168. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/nu16010168

25. Brini S, Ouerghi N, Bouassida A. Small sided games vs repeated sprint training effects on agility in fasting basketball players. Rev Brasil Med Esporte [Internet]. 2020 [citado el 11 de mayo de 2025];26(3):248–52. Disponible en: https://www.scielo.br/j/rbme/a/S6zYZ7pzqdz48rLCV3NrgQG/?lang=en

ANEXOS

Evaluación con la herramienta CASPE: Ensayos clínicos

«SMALL SIDED GAMES VS REPEATED SPRINT TRAINING EFFECTS ON AGILITY IN FASTING BASKETBALL PLAYERS»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Si
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	La masa corporal, el IMC y la grasa corporal, disminuyeron significativamente, además el desempeño deportivo mejoró significativamente (p>0,001)
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Si
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

«Ajustes endocrino-metabólicos durante el ayuno de Ramadán en jóvenes deportistas»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Tal vez
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Si
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	Se evidencia una situación de adaptación al ayuno en la Semana 4
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Tal vez
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Tal vez

«Intermittent Fasting Promotes Weight Loss without Decreasing Performance in Taekwondo»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	No
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Tal vez
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	Se evidencia una disminución de la masa corporal en las primeras semanas, esto sin disminuir el rendimiento de los deportistas
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Si
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

«Effects of Ramadan Intermittent Fasting on Performance, Physiological Responses, and Bioenergetic Pathway Contributions during Repeated Sprint Exercise»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	No
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Si
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	No se encontraron diferencias significativas entre las sesiones de ayuno y sin ayuno, lo cual indica un perfil bioenergético similar en ambas condiciones
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	NO
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Tal vez

«An Intervention of Four Weeks of Time-Restricted Eating (16/8) in Male Long-Distance Runners Does Not Affect Cardiometabolic Risk Factors»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Tal vez
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Talvez
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Si
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	No se observaron cambios significativos en el GER ni en algunos marcadores séricos, sin embargo, la composición corporal cambio significativamente ($p<0,05$) en % de grasa corporal
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	No
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Tal vez

«Effects of Time-Restricted Feeding on Supramaximal Exercise Performance and Body Composition: A Randomized and Counterbalanced Crossover Study in Healthy Men»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Tal vez
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Talvez
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Si
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	Se observo una mejora en el rendimiento muscular durante el ciclismo supra máximo, sin embargo, los autores admiten haber tenido muchas limitaciones lo que pone en duda el resultado
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Tal vez
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	No

«Effect of High-Intensity Interval Training and Intermittent Fasting on Body Composition and Physical Performance in Active Women»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Tal vez
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	Se observo una mejora en la composición corporal (reducción de pliegues cutáneos), por lo que el rendimiento en ciertos ejercicios (saltos) también mejoró .
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Si
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

«Timing of Resistance Training During Ramadan Fasting and Its Effects on Muscle Strength and Hypertrophy»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	No
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	No
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	No
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	No
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	No
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	No
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	No
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	No se observó efectos adversos en la masa muscular practicando ayuno, pero si se observó mejores resultados en el entrenamiento al volver a un régimen de alimentación sin ayuno
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	No
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	No
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	No

«Time-Restricted Eating Effects on Performance, Immune Function, and Body Composition in Elite Cyclists: A Randomized Controlled Trial»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Tal vez
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	Se observó una reducción en el peso corporal y el porcentaje de masa grasa y en las pruebas de rendimiento no se observo cambios significativos entre los grupos de control.
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Tal vez
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

«No Effect of Breakfast Consumption Observed for Afternoon Resistance Training Performance in Habitual Breakfast Consumers and Nonconsumers: A Randomized Crossover Trial»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Tal vez
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	No se observaron cambios en el rendimiento deportivo, por lo que se concluye que es más importante la ingesta nutricional total.
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Si
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

«Effect of Time-Restricted Eating and Resistance Training on High-Speed Strength and Body Composition»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Si
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Tal vez
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	Se observaron beneficios del ayuno en personas que se enfocan en entrenar tren superior, sin embargo no hubo el mismo resultado para los que se enfocaron en el tren inferior
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Si
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

«Effects of Time-Restricted Eating on Aerobic Capacity, Body Composition, and Markers of Metabolic Health in Healthy Male Recreational Runners: A Randomized Crossover Trial»	
1. ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?	Si
2. ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?	Si
3. ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?	Si
4. ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?	Tal vez
5. ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?	Si
6. ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados?	Si
7. ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?	Tal vez
8. ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?	No se observó cambios significativos en la composición corporal ni en la capacidad de ejercicio submaxima o máxima
9. ¿Puede aplicarse estos resultados en tu medio o población local?	Si
10. ¿Se han tenido en cuenta todos los resultados y su importancia clínica?	Si
11. ¿Los beneficios a obtener justifican los riesgos y los costes?	Si

Evaluación con la herramienta CASPE: Revisiones sistémicas y metaanálisis

«Effects of intermittent fasting on performance and body composition in athletes. Systematic review»	
1. ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?	Si
2. ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?	Si
3. ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?	Tal vez
4. ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?	Si
5. Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?	Si
6. ¿Cuál es el resultado global de la revisión?	Se observo una mejora en la composición corporal, como la perdida de grasa corporal. Y en el rendimiento no se ve cambios significativos.
7. ¿Cuál es la precisión del resultado/s?	- El ayuno redujo el peso corporal y el % de masa grasa (P=0.01) - El ayuno no afecta negativamente el rendimiento neuromuscular (F=0.27, p=0.76)
8. ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?	Si

9. ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?	Si
10. ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?	Si

«Efectos del ayuno intermitente y el rendimiento deportivo: revisión narrativa»	
1. ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?	Si
2. ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?	Si
3. ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?	Si
4. ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?	Si
5. Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?	Si
6. ¿Cuál es el resultado global de la revisión?	Se observo una mejora en la composición corporal y se evidencio que el no ayuno permite mantener un rendimiento hasta pasando los 60min
7. ¿Cuál es la precisión del resultado/s?	- No se especifica la precisión de los resultados

8. ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?	Si
9. ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?	Si
10. ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?	Si

«Intermittent Fasting: Does It Affect Sports Performance? A Systematic Review»	
11. ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?	Si
12. ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?	Si
13. ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?	Tal vez
14. ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?	Si
15. Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?	Si
16. ¿Cuál es el resultado global de la revisión?	Se evidencio que el ayuno intermitente no afecta negativamente el rendimiento deportivo, y sí la mejora de la composición corporal

17. ¿Cuál es la precisión del resultado/s?	- No se especifica la precisión de los resultados
18. ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?	Si
19. ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?	Si
20. ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?	Si

«The effects of exercise and intermittent fasting on health: a systematic review»	
21. ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?	No
22. ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?	No
23. ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?	No
24. ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?	No
25. Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?	No
26. ¿Cuál es el resultado global de la revisión?	No

27. ¿Cuál es la precisión del resultado/s?	- No
28. ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?	No
29. ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?	No
30. ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?	No

«Effects of Intermittent Fasting on Specific Exercise Performance Outcomes: A Systematic Review Including Meta-Analysis»	
31. ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?	Si
32. ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?	Si
33. ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?	Si
34. ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?	Si
35. Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?	Si
36. ¿Cuál es el resultado global de la revisión?	Se encontraron datos contradictorios, en su mayoría relacionados con efectos positivos en la disminución de la masa

	corporal y la masa grasa, y en relación al rendimiento no se encontraron resultados significativos.
37. ¿Cuál es la precisión del resultado/s?	- Cambios en la fuerza muscular: No se encontraron datos significativos (IC de 95%, p<0.001) - Cambios en la capacidad aeróbica: No se encontraron datos significativos, además se evidencio alta heterogeneidad entre estudios - Cambios en la capacidad anaeróbica: se observaron efectos no significativos (p>0.05) - Cambios en la composición corporal: Los resultados no fueron del todo concluyentes, no se observaron cambios significativos (p>0.05)
38. ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?	Si
39. ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?	Si
40. ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?	Si

«Intermittent Fasting and Its Effects on Athletic Performance: A Review»	
41. ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?	Si

42. ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?	No
43. ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?	No
44. ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?	No
45. Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?	No
46. ¿Cuál es el resultado global de la revisión?	No
47. ¿Cuál es la precisión del resultado/s?	- No
48. ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?	No
49. ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?	No
50. ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?	No

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

16% Fuentes de Internet
0% Publicaciones
9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

16% Fuentes de Internet
0% Publicaciones
9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1 Internet
repositorio.uwiener.edu.pe 12%

2 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2023-05-10 <1%

3 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2023-05-28 <1%

4 Trabajos entregados
Académicos Xochimilco on 2026-03-27 <1%

5 Trabajos entregados
Universidad Wiener on 2023-05-27 <1%

6 Trabajos entregados
Adtalem Global Education on 2020-08-10 <1%

7 Trabajos entregados
Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2025-06-03 <1%

8 Internet
repositori.uji.es <1%

9 Trabajos entregados
Universidad Anahuac México Sur on 2024-05-12 <1%

10 Trabajos entregados
Universidad Anahuac México Sur on 2024-12-15 <1%

11 Trabajos entregados
Universidad de Navarra on 2025-05-19 <1%