

GUÍA DE NUTRICIÓN **PARA GANAR** MASA MUSCULAR

La presente guía tiene como finalidad proporcionarle una base de la alimentación enfocada a hacia las mejoras de las ganancias de masa muscular. Cada una de las comidas tiene la cantidad de nutrientes y energía que lo ayudarán a mejorar y progresar en su objetivo actual. Puede elegir cualquiera de los ejemplos, sin embargo, se sugiere elegir todos los días uno diferente para pensar en generar adherencia a lo que podría ser más adelante un programa de nutrición totalmente personalizado.

COMIDA #1 O DESAYUNO

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
3 unidades de huevos enteros + 2 lonchitas de queso mozzarella o quesito o queso	1 unidad de huevo enteros + 2 lonchitas de queso mozzarella + 2 lonchitas de jamón de pavo	1 scoop de proteína de suero	120 g de pechuga de pollo	220g de yogurt griego natural
2 tajadas de pan integral	1 unidad de arepa grande	6 cucharadas soperas de avena en hojuelas	2 unidades de tortilla de maíz M	6 cucharadas soperas de granola
9 unidades de fresas	12 unidades de uvas	1 unidad de kiwi mediano	1 unidad de manzana	1 unidad de banano pequeño
1/4 de unidad de aguacate pequeño	1 cucharada postrera de crema de maní	1 cucharada sopera de frutos secos	1/4 de unidad de aguacate pequeño	1 cucharada sopera de frutos secos



COMIDA #2 O MEDIA MAÑANA

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
1 unidad de mango pequeño	17 unidades de uchuvas	9 unidades de fresas	1 unidad de manzana pequeña	1 unidad de pera
1 unidad de queso pera sin dulce	1 unidad de yogurt griego de 150g natural	1 unidad de yogurt	1/2 scoop de proteína en polvo	1 unidad de yogurt griego de 150g natural
2 cucharadas posteras de crema de maní	2 cucharadas rasas de frutos secos	2 cucharadas rasas de frutos secos	2 cucharadas posteras de crema de maní	2 cucharadas rasas de frutos secos



COMIDA #3 O ALMUERZO

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
120 g de carne de res magra	120 g de carne de cerdo magra	120 g de pechuga de pollo	1 unidad de lata de atún pequeña	120g de pescado (<i>tilapia, trucha</i>)
6 cucharadas soperas de arroz cocidas + 1/4 de unidad de plátano maduro	6 cucharadas soperas de arroz cocido + 12 unidades de papa criolla mediana	2 cucharones de pastas cocidas	1/2 de unidad de plátano maduro	2 unidades medianas de papa cocida
1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas de frutos seos	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas soperas de salsa casera	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas postreras de aceite de oliva virgen	1 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas queso crema
1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales



COMIDA #4 O MEDIA TARDE

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
1 unidad de manzana pequeña	1 unidad de pera	9 unidades de cerezas	12 unidades de uvas	1 unidad de mango pequeña
1 unidad de queso pera sin dulce	1/2 scoop de proteína en polvo	1 unidad de yogurt	1 unidad de yogurt griego de 150g natural	1 unidad de queso pera sin dulce
2 cucharadas posteras de crema de maní	2 cucharadas rasas de frutos secos	2 cucharadas rasas de frutos secos	2 cucharadas posteras de crema de maní	2 cucharadas rasas de frutos secos



COMIDA #5 O CENA

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
120g de carne de res magra	120g de carne de cerdo magra	120g de pechuga de pollo	1 unidad de lata de atún pequeña	120g de pescado (<i>tilapia, trucha</i>)
1 unidad de arepa grande	6 unidades de papa criolla mediana	2 unidades de tortilla de maíz M	2 cucharones medianos de pastas cocidas	6 cucharadas de arroz cocido + 1 unidad de papa mediana
1 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas soperas de salsa casera	1 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño + cucharadas postreras de aceite de oliva virgen	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas queso crema
1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales	1/2 taza de vegetales

SUPLEMENTACIÓN SUGERIDA

Tomar 5 g de monohidrato de creatina disuelto en un vaso pequeño de agua con alguna de las comidas principales

RECOMENDACIONES GENERALES PARA ELEGIR UNA CREATINA

1. Que el producto solo contenga como único ingrediente creatina en forma de monohidrato
2. Que el producto de información del número de lote y fecha de vencimiento
3. Que el producto presente dirección y número de contacto del laboratorio
4. Que el producto contenga registro Invima sanitario y/o sello de certificación de terceros como el informed sport e informed choice
5. Que el producto refiera que es un suplemento dietario

CONSUMO DE LÍQUIDOS DURANTE EL DÍA

Tomar durante el día entre 2.5 – 3.0 litros de líquido durante el día *(Incluye agua, aromáticas, café, leches, batido, chocolate)*

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Pueden realizarse 3 – 4 o 6 comidas y no 5 comidas, para facilitar la realización de las comidas durante el día y generar una mejor adherencia al proceso. Quizás sea más importante cumplir con el consumo de calorías y macronutrientes calculado.
2. Elige los alimentos que más te gusten y estén disponibles en tu casa para que disfrutes tu proceso
3. Use únicamente el aceite de oliva virgen o extra virgen para la preparación de ensaladas o preparaciones que no requieran someter el aceite a algún método de cocción
4. Recuerde agregar mínimamente 3 vegetales de diferente color a las ensaladas. Pueden ser preparados en crudo o salteados con aceite de olive refinado
5. Incluya diferentes alimentos en cada una de sus comidas a lo largo del día y la semana, para optimizar el aporte de vitaminas y minerales

6. Agregue a las comidas principales un poco y sal, cúrcuma y especias al gusto
7. Prefiera tomar durante el día, bebidas como el agua, aromáticas, café, sodas, leches, bebidas vegetales y no jugos con azúcar y bebidas gaseosas
8. Si desea, agregue a las infusiones canela, jengibre, hojas de menta u hojas de hierba buena para modificar el sabor de la bebida y obtener más compuestos antioxidantes
9. Si desea pesar los alimentos, podría pesar la proteína en crudo. Cuando la proteína es cuando sometida a algún método de cocción podría perder algo de agua, por ende, cambia su tamaño, pero no se modifica necesariamente el contenido de proteína.
10. Realice la preparación de los huevos como más le gusten: **Cocido, revueltos, enteros o en tortilla**

11. Preferir métodos de cocción al vapor, cocido, salteado y al horno, en vez de frituras

12. Prefiera comer después de almuerzo una porción de fruta, frutos secos, queso o yogurt como postre

13. Realice la comida antes de entrenamiento, mínimamente con 1 hora de anticipación. Si realiza los entrenamientos muy en la mañana, y se le dificulta comer. Opte por un batido con proteína de suero o batido con preparación casera a base de leche semidescremada o soja

14. Realice la comida después del entrenamiento durante las primeras 2 horas para optimizar los procesos de recuperación muscular, energético y del sistema inmune

15. De ser posible, reciba en las brazos y piernas entre 10 – 15 minutos de sol para mejorar la activación de la vitamina D, aunque esto depende de la temporada y del tipo de piel

16. Procure tener sueños de calidad, entre 7-8 horas para optimizar los procesos de recuperación y ganancias de masa muscular. Realizar una siesta no mayor a 30 minutos podría ayudar.

17. Para mejorar la calidad del sueño: Lea un libro en la noche, desconecte electrodomésticos y apagar luces y el celular 1 – 2 horas de ir a dormir.

18. Realice en la semana entre 1-2 comidas libres. Coma algo de su gusto que permita adherirse a mejores hábitos de alimentación saludable, y ayude a mantener una adecuada salud mental y emocional.

**DESAFÍO
GOITIA**

DESAFIOGOITIA