

GUÍA DE NUTRICIÓN **PARA MEJORAR** LAS GANANCIAS DE 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	2 unidades de huevos enteros + 2 lonchitas de queso mozzarella + 2 lonchitas de jamón de pavo	5 unidades de huevos	2 unidades de huevos + 100 g de pechuga de pollo	3 unidades de huevos + 150 g de yogurt griego natural
2 tajadas de pan integral + 1 unidad de arepa pequeña	1 unidad de arepa grande + 3 unidades de galletas de soda	2/3 unidad de plátano maduro	3 unidades de papa mediana cocida	9 cucharadas soperas de avena en hojuelas
9 unidades de fresas + 1 unidad de banano pequeño	1 unidad de kiwi mediano + 12 unidades de uvas	1 rodaja semigruesa de papaya + 9 unidades de cerezas	1 unidad de manzana + 1 rodaja semigruesa de piña	1 unidad de banano pequeño + 17 unidades de uchuvas
1 cucharada postrera de crema de maní	1 cucharada sopera de frutos secos	1/4 de unidad de aguacate pequeño	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 yogurt griego natural	1 unidad de queso pera sin dulce	1 vaso de yogurt pequeño sin azúcar agregada	1/2 scoop de proteína en polvo	1 vaso de leche semidescremada deslactosada
3 cucharadas soperas de avena en hojuelas	3 unidades de galletas tosh	3 cucharadas soperas de granola	3 cucharadas soperas de avena en hojuelas	3 cucharadas soperas de hojuelas o krispis
9 unidades de fresas	1/2 taza de arándanos	1 unidad de mango pequeña	1 unidad de manzana pequeña	9 unidades de fresas
1 cucharada rasas de frutos secos	1 cucharada postrera de crema de maní	1 cucharada rasas de frutos secos	1 cucharada rasas de frutos secos	1 cucharada postrera de crema de maní

COMIDA #3 O ALMUERZO

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
150 g de carne de res magra	150 g de carne de cerdo magra	150 g de pechuga de pollo	1 unidad de lata de atún grande	150 g de pescado (<i>tilapia, trucha</i>)
12 cucharadas soperas de arroz cocidas + 1 de unidad de plátano maduro	6 cucharadas soperas de arroz cocido + 12 unidades de papa criolla mediana	3 cucharones de pastas cocidas + 2 tajadas de pan integral	6 cucharadas soperas de arroz cocidas + 1 de unidad de plátano maduro	6 cucharadas soperas de arroz cocido + 4 unidades medianas de papa cocida
1 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas soperas de salsa casera	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas postreras de aceite de olive virgen	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas de frutos secos	1/2 unidad de aguacate pequeño + 2 cucharadas rasas de frutos secos
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
120 g de pechuga de pollo	3 lonchitas de queso mozzarella + 2 lonchitas de jamón de pollo	1 scoop de proteína de suero	220g de yogurt griego natural	1 unidad de lata de atún pequeña + 2 lonchitas de jamón de pollo
2 tajadas de pan integral	2 unidades de tortilla de maíz M	6 cucharadas soperas de avena en hojuelas	6 cucharadas soperas de granola	1 unidad de arepa grande
1 unidad de manzana pequeña	12 unidades de uvas	1 unidad de banano pequeño	9 unidades de fresas	1 unidad de mango pequeño
1 cucharada postrera de salsa	1/4 unidad de aguacate pequeño	1 cucharada postrera de crema de maní	1 cucharada rasa de frutos secos	1/4 unidad de aguacate pequeño

COMIDA #5 O CENA

EJEMPLO #1	EJEMPLO #2	EJEMPLO #3	EJEMPLO #4	EJEMPLO #5
150 g de carne de res magra	150 g de carne de cerdo magra	150 g de pechuga de pollo	1 unidad de lata de atún grande	150 g de pescado (<i>tilapia, trucha</i>)
2 unidades de tortilla de maíz M + 1/4 de unidad de plátano maduro	6 cucharadas soperas de arroz cocido + 6 unidades de papa criolla mediana	1 unidad de arepa grande + 1 unidad de papa mediana	3 cucharones de pastas cocidas	6 cucharadas soperas de arroz cocido + 2 unidades medianas de papa cocida
1/2 unidad de aguacate pequeño	1/2 unidad de aguacate pequeño	2 cucharadas postreras de aceite de olive virgen	2 cucharadas rasas de frutos secos	1/2 unidad de aguacate pequeño
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 7-8 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. Pese los cereales y leguminosas en cocido. Los cereales podrían triplicar su tamaño y las leguminosas duplicarlo, luego de ser cocinados.

11. Podría distribuir las mismas calorías y consumo de macronutrientes en el día para 3 comidas. Más allá de ser importante el número de comidas, podría ser más interesante cumplir con dichos requerimientos

12. Realice la preparación de los huevos como más le gusten: Cocido, revueltos, enteros o en tortilla

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

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

15. 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

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

17. 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

18. 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.

19. 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.

20. 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