

Dieta para aumentar masa muscular, cómo aumentar músculo.

«Alimmenta. www.alimmenta.com»

«Laia Gómez. Dietista-nutricionista de Alimmenta»

Hola, soy Laia Gómez, dietista-nutricionista de Alimmenta y en este video te quiero hablar de la alimentación que debes seguir si estás entrenando para aumentar y desarrollar tu masa muscular. Es decir, lo que se conoce como hipertrofia.

«¿Cómo debe ser mi dieta para aumentar mi masa muscular?»

Siempre debes recordar que para incrementar tu masa muscular la prioridad será realizar una dieta adaptada a tus características físicas y a la actividad que realizas. No solo se trata de consumir batidos y suplementos, tu dieta debe ser equilibrada y variada, ya que ese te permitirá maximizar las adaptaciones producidas por el ejercicio físico, es decir, los resultados serán mejores.

Tu ingesta calórica deberá aportarte un extra de entre 400 y 500 kilocalorías al día para conseguir una síntesis proteica y aumentar la masa muscular.

Es primordial que realices una ingesta alta en hidratos de carbono como cereales, pan, pasta, legumbres, frutas y verduras. Una ingesta de este nutriente antes, durante y después del ejercicio nos va a permitir aumentar la retención de proteínas favoreciendo el equilibrio proteico, porque evita que las proteínas se usen para obtener energía.

Para saber qué cantidad de hidratos necesitas debes realizar los cálculos siguientes:

Si eres mujer, el consumo de hidratos de carbono debe ser superior a 4 gramos por kilo de peso y, si eres hombre, mayor a 6 gramos por kilo de peso al día.

Como imaginas, otro factor importante será cubrir tus necesidades proteicas a base de aves, carnes pescados, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos, entre otros. Para ganar masa muscular, las necesidades de proteínas están incrementadas a 1,7-1,8 gramos por kilo de peso al día.

Aunque es algo todavía en estudio, por lo que conocemos hasta ahora la ingesta de proteínas superior a 2 gramos por kilo de peso al día no supondría ningún beneficio. De hecho, podría tener una influencia negativa en el organismo, ya que los niveles de

ácido úrico, amoníaco y urea se verán incrementados, afectando y sobrecargando hígado, riñones y otros órganos encargados de eliminar y procesar estas sustancias. Además, un consumo exageradamente alto en proteínas también repercutirá negativamente en la asimilación de calcio.

El último macronutriente que nos falta comentar son las grasas. El consumo de estas también debe formar parte de tu dieta. Será la parte de las calorías que nos queden después de calcular las necesidades de proteínas y carbohidratos. Lo que debemos tener en cuenta cuando hablamos de grasa es escoger las grasas saludables, como las que nos proporcionan el aceite de oliva, los frutos secos o el aguacate.

«¿Necesitas atención personalizada? Visita www.alimmenta.com»

Como ves, para incrementar tu masa muscular has de consumir todos los macronutrientes ajustando la cantidad de cada uno a tus características y asegurándote la ingesta de calorías extra para el crecimiento de la masa muscular.

Recuerda: comiendo bien mejoras tu salud.

«Alimmenta. www.alimmenta.com»