

Vídeo consejo Nutritional Education: Qué comer para aumentar tu masa muscular.

«Lovingsports. Consejos nutricionales»

«14. Qué comer para aumentar la masa muscular. www.lovingsports.com»

«Dra. Marta Carrasco Marginet»

Hola, Lovers. Hoy vamos a hablar de qué tenemos que comer para aumentar la masa muscular.

En primer lugar, tenéis que saber que es un error pensar que únicamente con una alimentación rica en proteínas podemos aumentar la masa muscular. Para conseguirlo debemos combinar un trabajo de fuerza específico con una alimentación que favorezca la síntesis de proteínas.

En el caso de la alimentación hay tres puntos clave.

El primero es la calidad de los nutrientes a ingerir. Es decir, una alimentación rica en aminoácidos esenciales favorece la síntesis de proteínas. Ejemplos de estos alimentos son los lácteos, la carne, el pescado, los huevos, etc.

El segundo punto clave es la cantidad a ingerir. La cantidad de 0,1 gramos por kilo es suficiente para conseguir ese efecto anabólico y no hace falta que estos suplementos sean en forma de pastillas o polvo. Por ejemplo: un deportista que pesa 80 kilos necesitaría consumir ocho gramos de aminoácidos esenciales. Esto lo podemos encontrar en 500 mililitros de leche, en 80 gramos de pollo, en dos huevos y en tres yogures.

Y el tercer punto es el mejor momento para ingerir estos nutrientes. El mejor momento es justo después de acabar un trabajo de fuerza específico. De esta manera favorece la síntesis de proteínas y, con ello, el aumento de masa muscular.

«Lovingsports. Nutritional education»