



CONSTRUYENDO MÚSCULOS SIN COMER CARNE

Es común pensar que será difícil para los atletas vegetarianos cubrir la cantidad de proteínas necesaria que les permita ganar músculo. ¡Pero la realidad es que no! Aun los atletas veganos, que no incluyen ningún tipo de proteína de origen animal en su alimentación pueden conseguirlo poniendo especial atención a la combinación de fuentes de proteína vegetal y al consumo suficiente de calorías. En las otras tendencias del vegetarianismo donde sí se incluye algo de proteína animal como los ovolactovegetarianos, que incluyen huevo y productos lácteos, es muy fácil lograrlo.

Primero hay que recordar que el entrenamiento es el responsable de dar las señales adecuadas a los músculos para que empiecen a crecer, el consumo de suficiente proteína solo aporta los bloques necesarios de construcción para aumentar la masa. Comer más proteína no siempre significa generar más músculo; de hecho, para las personas vegetarianas, las recomendaciones de proteína al día son las mismas que para los no vegetarianos: 0.8 g/kg para los no activos y 1.2-2.0 g/kg para los deportistas. Para un atleta de 70 kg, 80 - 140 g al día serán suficientes. Cada vaso de leche, 1/3 taza de soya cocida o dos enfrijoladas - donde se combina cereal [2 tortillas de maíz] con leguminosa [1/2 taza de frijol cocido] - aportan aproximadamente 9 g de proteína de alta calidad.

En efecto, la restricción de algún tipo de alimento puede suponer cierta desventaja en la cantidad total de aminoácidos [bloques de construcción] que el cuerpo recibirá. Los alimentos de origen animal cuentan con proteínas de alta calidad que fácilmente se utilizan, mientras que las proteínas vegetales no se absorben tan fácilmente en el cuerpo y no contienen todos los aminoácidos que necesitamos para construir músculo. El huevo y la leche son excelentes fuentes de proteína de alta calidad que generalmente pueden utilizarse a lo largo del día; sin embargo, si los atletas no los consumen debido a su régimen más estricto, pueden cubrir sus necesidades al combinar diferentes alimentos vegetales [cereales como maíz, trigo, avena, etc., combinados con leguminosas, como frijol, haba, lenteja, garbanzo] y así obtener proteínas



de tan alta calidad como las animales. El pan con crema de cacahuate, frijol con tortilla, arroz con lentejas son algunas de las combinaciones que aseguran proteínas de alta calidad en el régimen vegano. La soya es una proteína de origen vegetal más completa que también puedes incluir; por lo tanto, si consumes estos alimentos en tu día podrás fácilmente cubrir lo que necesitas.

ALIMENTOS CON PROTEÍNA VEGETAL

CEREALES

Maíz, Trigo, Avena



LEGUMINOSAS

Frijol, Haba, Lenteja, Garbanzo



COMBINACIONES

Pan con crema de cacahuate
Frijol con tortilla
Arroz con lentejas



Igual que en la dieta convencional, la suplementación NO es estrictamente necesaria en los vegetarianos, solo es una opción para cubrir cierto aporte de manera práctica y generalmente en poco volumen. Los aislados de soya o suero de leche son productos que se pueden considerar dentro del plan para cubrir las demandas proteicas pero que ciertamente NO son indispensables en la nutrición del día a día.

Uno de los secretos populares para ganar músculo es que además de consumir suficiente proteína, estén cubiertas las necesidades de energía [carbohidratos y grasa]. Si tu consumes suficientes carbohidratos de acuerdo a la actividad que estés realizando, tu cuerpo no tendrá que oxidar proteína extra como energía y tendrás disponibles más bloques para construir masa muscular. Un consejo práctico es que a lo largo del día incorpores varias comidas ricas en diversos nutrimentos para así completar tus necesidades diarias. Platos que contengan verduras, leguminosas, frutas, cereales [quinoa, pan, arroz, etc.], sustitutos de proteína como el tofu, lácteos o huevo [si están permitidos] pueden ser la clave para lograr el objetivo de generar músculo.

Recuerda también, que al igual que los atletas que consumen todo tipo de alimentos, es importante incluir alrededor de 20 g de proteína de alta calidad en cada comida o refrigerio [la proteína de suero de leche es la más efectiva; si no puedes consumirla, sustituye por soya o combinaciones de cereales-leguminosas]. Esto permitirá mantener el nivel de aminoácidos en sangre y lograr una mayor formación de masa muscular junto con el entrenamiento de fuerza. Intenta asesorarte de la mano de un profesional que dosifique tus alimentos, para lograr cubrir tus necesidades de proteína y así construir más músculo aun sin consumir carne u otras proteínas de origen animal.