



ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA AUMENTAR LA MASA MUSCULAR

Cuando hablamos de aumento de masa muscular, todo mundo busca resultados lo más rápido posible, pero la realidad es que los músculos necesitan tiempo para crecer. El aumento de la masa muscular depende de varios factores, incluyendo la genética, el entrenamiento y la nutrición. Si todos están optimizados, puede ser posible una ganancia de ~0.25-0.5 kg/semana en un inicio, pero esto dependerá de la genética y el historial de entrenamiento. Una ganancia de peso más rápida que ésta puede llevar a un aumento simultáneo de masa grasa.

Consume suficiente energía y carbohidratos

Aumentar tu consumo de energía es esencial si quieres lograr una ganancia significativa en la masa muscular. Para subir ~0.5 kg de peso/semana, es necesario aumentar ~500 kcal/día. El consumo de carbohidratos es esencial ya que son el combustible principal para tus músculos; si éstos cuentan con una reserva adecuada de energía, podrás hacer tu entrenamiento y, por lo tanto, estimularás el crecimiento muscular.

Para algunos atletas aumentar el consumo de energía y carbohidratos puede ser un reto ya que los entrenamientos prolongados y/o frecuentes pueden limitar las oportunidades para hacer las comidas y refrigerios, mientras que el entrenamiento intenso puede disminuir tu apetito. Para aumentar tu consumo de energía puedes hacer lo siguiente: incrementa la frecuencia de tus comidas y refrigerios (es mejor comer más veces en el día, que aumentar la cantidad de alimentos que consumes en cada comida); consume pequeños refrigerios y bebidas de mayor densidad energética, así aumentarás tu consumo de energía sin tener que incrementar significativamente el volumen de tu comida, por ejemplo: licuados de leche y fruta, suplementos líquidos, cereal y barras deportivas, y alimentos lácteos saborizados como el yogurt; come carbohidratos de calidad antes y después de tus entrenamientos para cargarte de energía y prevenir la ruptura muscular.



Refrigerios prácticos



Recuerda que, aunque es importante cubrir tus necesidades de energía, una dieta alta en energía no es una excusa para comer en exceso; abusar del consumo de alimentos ricos en grasa puede llevar a una ingesta excesiva de calorías y a un mayor riesgo de ganar masa grasa, en lugar de masa muscular.

Dosifica tu consumo de proteína

Para el aumento y mantenimiento de la masa muscular, se recomienda consumir de ~1.4-2 g de proteína/kg peso/día. Sin embargo, el momento en el que consumas la proteína y la distribución que hagas de esta a lo largo del día [tanto en tus refrigerios como en tus comidas], pueden ser más importantes para promover el crecimiento muscular que la cantidad que ingieras.

La cantidad de proteína adecuada para llevar al máximo la síntesis de proteína muscular en cada tiempo de comida, depende tanto de la edad como del estímulo reciente que haya por el ejercicio de fuerza que realices. Para lograr este objetivo, te recomendamos comer ~0.25 g de proteína de alta calidad por kg de peso o ~20-40 g de proteína por tiempo de comida, cada 3-4 horas durante el día. Recuerda incluir alimentos ricos en leucina, un aminoácido esencial para la síntesis de proteína y recuperación a nivel muscular, como leche, queso, pescado, carne, huevo, pollo y soya.

Alimentos ricos en leucina



REFERENCIAS:

1. Kreider R, Kalman D, Antonio J, Ziegenfuss T, Wildman R, Collins R et al. International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017;14[1].
2. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2016;48(3):543-568.