

**Sigue estas sugerencias y verás cómo ganas masa muscular.**



**Haz hasta 6 comidas al día.**

Aunque ya estés comiendo muchas veces añade otra comida hasta las 6 necesarias.

**Toma al menos dos gramos de proteína por kilo de peso corporal cada día.**

Céntrate en mayor medida en alimentos compuestos en su mayor parte por proteína como el tofu, legumbres, soja, pescado, el pollo, la pechuga de pavo, la carne magra de ternera y los huevos. Toma suplementos de proteína, particularmente después de entrenar, para asegurarte de recibir todo lo que necesitas.

**Toma carbohidratos complejos, como los copos de avena, las patatas y el arroz.**

A menudo las personas que progresan con dificultad se quedan con el mensaje de la proteína pero luego no toman todos los carbohidratos que

necesitan para sustentar su actividad y llenar los músculos de glucógeno.

### **Consume grasas saludables.**

Aunque puede que consumas una gran cantidad de grasa con la comida rápida, puede que no estés tomando suficiente cantidad de grasas saludables. Sustituye este tipo de alimentos por pescado azul, aceitunas, aguacates, mantequilla de cacahuete, frutos secos y aceites como el de oliva.

### **Bebe más agua.**

Todos los culturistas deberían beber unos 4 litros de agua diarios.

### **Toma un suplemento de proteína con carbohidratos simples después de entrenar.**

Cuando más necesitas azúcares simples para ayudar a la recuperación de los músculos. Busca un batido con una proporción del doble de carbohidratos que de proteína. Estos consejos son universales, pero también hay consideraciones específicas tanto si creces con dificultad como si no te cuesta desarrollar músculo.

## **Normas para los que progresan con dificultad.**

### **Come hasta que te sientas lleno y luego sigue un poco más.**

Necesitas añadir más calorías y si te centras en comer sólo un poco más en cada comida podrás fácilmente aumentar el total diario en 300 calorías procedentes de alimentos de calidad.

### **Añade otra comida más si puedes aunque sea una bebida pequeña.**

Puedes beber 250 ml de leche o un batido extra de proteínas. Con este tipo corporal no necesitas preocuparte en exceso por la cantidad de calorías que ingieres en forma de azúcares.

## **Come abundantemente los días que no entrenes.**

Es normal que el apetito disminuya con la falta de actividad. Emplea estos días para recargarte bien aumentando la cantidad de alimentos culturistas.

## **Toma un gran desayuno.**

Con frecuencia, aquellos que crecen con dificultad no comen lo suficiente en las primeras comidas del día y luego intentan compensarlo en las comidas posteriores. Tómame tu tiempo para tomar un gran desayuno completo cada mañana.

## **Evita saltarte comidas cuando estés ocupado.**

Prepárate para estos días llevando la comida contigo.

## **Unos pequeños consejos prácticos**

# **Normas para los que crecen sin problemas.**

## **Come hasta que te sientas lleno, pero nunca más.**

Las ganancias en culturismo se hacen comiendo pequeñas cantidades de manera frecuente más que intentando acumular calorías de una sentada. El exceso de calorías se convierte en grasa más fácilmente cuando se ingieren de una sola vez que cuando se reparten a lo largo del día.

## **Limita el consumo de carbohidratos.**

La gente con este tipo corporal necesita muchos carbohidratos complejos para ayudar al proceso de construcción muscular, pero existe una delgada línea. Una vez que la cruzas, ese exceso de carbohidratos se convierte fácilmente en grasa corporal. Limita los azúcares y evita tomar comidas formadas exclusivamente por carbohidratos. Incluye proteína en cada comida.

## **Toma un suplemento de proteína bajo en carbohidratos.**

Con la excepción de después de entrenar, deberías limitar la cantidad de carbohidratos que tomas con el suplemento de proteína.

## **Evita saltarte comidas.**

Al igual que el otro grupo, cuando estés ocupado, llévatela contigo. Después de todos estos consejos salomónicos, un poco de información práctica: Buenas fuentes de proteínas: Partes magras de ternera, pechuga de pavo y de pollo, huevos, pescado, requesón y yogur desnatado, carne roja de pollo y pavo y leche desnatada. Buenas fuentes de carbohidratos: arroz, patatas, copos de avena, pasta integral. Fuentes secundarias de carbohidratos: pasta, pan integral, cereales integrales. Buenas fuentes de grasas: aceite de oliva, pescado azul, frutos secos, mantequilla de cacahuete, aguacates. Fuentes secundarias de grasas: aceite de girasol y de sésamo, yemas de huevo. El culturismo es básicamente nutrición, si quieres progresar debes conocer los secretos de la dieta culturista.