

Dieta para Culturismo y Fitness

En este artículo te ofrecemos las pautas para una dieta de culturismo, fitness, fisioculturismo o deporte en general que te permita aumentar la masa muscular (volumen) y perder grasa (definición), de forma que puedas tener un cuerpo fibrado y sano. Esto se logra combinando entrenamiento y nutrición.

El fitness y [fisioculturismo](#), así como los deportes en general requieren una dieta adecuada para conseguir el mayor rendimiento. Es por eso que los preparadores deportivos deben tener conocimiento sobre dietética y no sólo sobre entrenamientos y rutinas.

En esta dieta debes tomar:

- ✓ 60% de carbohidratos (pasta, arroz, patatas)
- ✓ 30% de proteínas (carne, pescado ...)
- ✓ 10 % de grasas
- ✓ Repartido en 5 comidas.

También es importante tomar un complejo vitamínico y mineral diariamente. Antes y después del entrenamiento es importante que tomes un plátano (para recuperar potasio) y creatina (que es un aminoácido que ayuda a regenerar la fibra muscular). La creatina y los batidos de proteína de suero son suplementos importantes para ayudar a que tus músculos crezcan (reparando las fibras musculares que sufren durante el entrenamiento). Encontrarás estos productos en tiendas de complementos para deportistas.

Desayuno:	100gr de cereales con yogurt desnatado y 1 pieza de fruta.
Almuerzo:	2 rebanadas de pan tostado con 4 lonchas de fiambre de pechuga de pavo o pollo.
Comida:	Pasta hervida (spaguettis o macarrones) con carne magra picada (pollo, pavo, buey, ternera...) y una cucharada de salsa de tomate y una ensalada.
Merienda:	30gr de proteína de suero (en forma de batido en polvo), 20 gr. de frutos secos, cacao, nueces...
Cena:	200gr de pescado blanco o azul ensalada o verduras.
Antes del entrenamiento	Un plátano con 5gr de creatina.
Después del entrenamiento	Un plátano con 5gr de creatina.

Hacer dieta

Si estás decidid@ a bajar de peso y quieres adelgazar de forma rápida pero sin poner en juego tu salud, te vamos a recomendar un plan completo de adelgazamiento, con el que lograrás alcanzar tu peso ideal sin pasar hambre y de forma saludable.

Antes de comenzar a trazar nuestro [plan de adelgazamiento](#) tal vez quieras consultar tu peso ideal en nuestra tabla, o calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC):

Estatura en Mts.	PESO EN KILOS																																					
	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110		
1,46	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1,48	18	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	47	48	49	50		
1,50	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49		
1,52	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	49			
1,54	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	46		
1,56	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	46	46			
1,58	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44		
1,60	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43			
1,62	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42				
1,64	15	16	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42					
1,66	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40				
1,68	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39				
1,70	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	37	38					
1,72	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37			
1,74	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36			
1,76	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36			
1,78	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35			
1,80	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34				
1,82	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33				
1,84	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32				
1,86	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31				
1,88	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31				
1,90	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30				
1,92	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30				
1,94	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29				
1,96	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28				
1,98	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28				
2,00	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28			

0 a 5	Delgadez III	Postración, Astenia, Adinamia, Enfermedades Degenerativas y Peligro de Muerte.
5 a 10	Delgadez II	Anorexia, Bulimia, Osteoporosis y Autoconsumo de Masa Muscular.
10 a 18,5	Delgadez I	Trastornos Digestivos, Debilidad, Fatiga Crónica, Estrés, Ansiedad y Difusión Hormonal.
18,5 a 24,9	Peso Normal	Estado Normal, Buen Nivel de Energía, Vitalidad y Buena Condición Física.
25 a 29,9	Sobrepeso	Fatiga, Enfermedades Digestivas, Problemas Cardíacos, Mala Circulación en piernas y Várices.
30 a 34,9	Obesidad I	Diabetes, Hipertensión, Enfermedades Cardiovasculares, Problemas Articulares, Rodilla y Columna, Cálculos Biliares.
35 a 39,9	Obesidad II	Diabetes, Cáncer, Angina de Pecho, Infartos, Tromboflebitis, Arteriosclerosis, Embolias, Alteraciones Menstruación.
40 o +	Obesidad III	Falta de Aire, Somnolencia, Trombosis Pulmonar, Úlceras Varicosas, Cáncer de Próstata, Reflujo Esofágico, Discriminación Social, Laboral y Sexual.

REPORTE DIETAS CULTURISMO Y FITNESS

Es muy importante que tengas claro cual es el mecanismo por el que nuestro cuerpo engorda o adelgaza:

- Si ingerimos más calorías de las que utilizamos al día, engordamos.
- Si por el contrario quemamos más calorías de las que ingerimos, el resultado es que adelgazamos.

Por lo tanto para perder peso, hemos de comer menos calorías (eso no significa menos cantidad), o quemar más. Desde hacerdieta.com, te recomendamos que combines ambas estrategias, es decir, llevar una dieta hipocalórica y a la vez hacer algo de ejercicio.

Ejercicio:

No se trata obligatoriamente de que te apuntes a un gimnasio, basta con que dejes la vida sedentaria y salgas a **caminar** todos los días de 30 minutos a una hora. Caminar es uno de los ejercicios aeróbicos que más calorías consume, y además te permite salir a la calle dar un paseo, e incluso quedar con alguien que te acompañe y charlar un rato.

Otro ejercicio efectivo y divertido a la vez es el baile, **bailar** consume muchas calorías y ejercita todo el cuerpo. También puedes decantarte por la bicicleta, la bici estática o elíptica. Otra opción es que dediques 30 minutos cada día al levantarte o antes de acostarte para hacer una pequeña tabla de ejercicios.

Si estás buscando una forma de eliminar kilos o libras de más, he aquí una alternativa que puede resultar efectiva y, lo mejor de todo, que es muy fácil de implementar. Se llama ejercicios o entrenamiento por intervalos y puedes partir de cero o incorporarlos en tu rutina actual de ejercicios, ya sea en tus caminatas, cuando sales a correr o cuando montas tu bicicleta. Descubre de qué se trata el [ejercicio por intervalos](#).

Además puedes consultar nuestra tabla de ejercicios donde especificamos cuantas calorías se consumen en 30 minutos de diferentes ejercicios:

Tipo de ejercicio	Gasto calórico aprox.
Pasear	150 calorías
Caminar rápido	250 calorías
Correr	325 calorías
Footing	400 calorías
Bailar	190 calorías
Tareas domésticas	130 calorías
Aerobic	180 calorías
Bicicleta	230 calorías
Natación	290 calorías
Fútbol, baloncesto	260 calorías
Volleyball	190 calorías

REPORTE DIETAS CULTURISMO Y FITNESS

Subir escaleras	410 calorías
Bajar escaleras	210 calorías
Trabajar sentado (estudiantes, administrativos, oficinas,...)	60 calorías
Tenis	260 calorías
Patinar	310 calorías
Artes marciales (Judo, Taewondo, Karate,...)	360 calorías
Fitness (aparatos y pesas)	180 calorías

Dieta:

Es importante ir modificando poco a poco los [hábitos de alimentación](#). Hay que tener en cuenta que las dietas relámpago muy restrictivas hacen que perdamos peso muy rápidamente, pero normalmente cuando las dejamos volvemos a recuperar lo que hemos perdido, o incluso más.

Por ello, te recomendamos que sigas una [dieta progresiva](#), que sea variada, sana y que te sacie, ya que si pasas hambre y restricciones excesivas, ésto te provocará ansiedad y muchas personas abandonan por ese motivo las dietas.

Lo ideal, es una vez alcanzado el peso ideal, adaptar la dieta que proponíamos a nuestros propios gustos y horarios, haciendo pequeñas excepciones (comidas o cenas especiales, etc). Teniendo en cuenta llevar una **dieta de mantenimiento** que se adecue a las necesidades nutricionales que contempla la **pirámide alimenticia**.

[El Factor Quema Grasa](#) es un programa estratégico de 12 semanas que muestra:

- Los alimentos adecuados para una dieta saludable.
- Técnicas de *desarrollo muscular mediante el fortalecimiento del cuerpo* y los entrenamientos para acelerar el proceso de quema de grasa.
- Una guía completa para la *preparación de la mente para la pérdida de grasa* donde se explica las técnicas de motivación para bajar de peso.

[Quemando y Gozando](#) de Ingrid Macher que ha encontrado el fenómeno de la destrucción de grasa conocido como- "*La Unificación entre el Cuerpo y la Mente*" de hecho, todo su sistema se basa en ello, se puede ver que ella está más allá de una buena forma, la mujer goza de un cuerpo esbelto y tonificado que cualquiera pudiera gritar: "cirugía", salvo que Macher dice que es el natural e increíble descubrimiento para quemar la grasa que no requiere dietas de hambre...píldoras y pociones...u horas en la trotadora... ¡Es casi como ordenar un cuerpo esbelto a través de tu cerebro y que te lo lleven hasta tu casa!

DIETAS CULTURISTAS

Nuestro cuerpo necesita los mejores entrenes pero además necesita gasolina súper, de primera. El entreno es importante, pero no tanto como una buena nutrición.

Además de entrenar y comer bien, también es muy importante el descanso.

Veremos algunas dietas, tanto para volumen como para definición. Es altamente recomendable que sea un especialista quien diseñe vuestras dietas, ya que no hay nadie igual.

DIETAS DE VOLUMEN

Dieta 1:

COMIDA 1: 1 ZUMO DE NARANJA, 1 VASO DE LECHE DESNATADA, 4 CLARAS DE HUEVO, COPOS DE AVENA.

COMIDA 2: PECHUGA DE PAVO, 1/2 PLATANO

COMIDA 3: ENSALADA, PASTA, POLLO Y CARNE DE TERNERA, 2 YOGURES

COMIDA 4: PASTA INTEGRAL, 1 BATIDO DE PROTEÍNA Y CARBOHIDRATOS

COMIDA 5: PECHUGA DE POLLO, ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL

COMIDA 6: PASTA INTEGRAL, PESCADO BLANCO, QUESO FRESCO

Dieta 2:

COMIDA 1: 1 ZUMO DE NARANJA, 1 VASO DE LECHE, 1 BOCADILLO CON 4 CLARAS, 1 BATIDO DE PROTEÍNA

COMIDA 2: PASTA INTEGRAL, 2 PECHUGAS DE POLLO GRANDES, 2 PIEZAS DE FRUTA (BAJA EN CALORÍAS)

COMIDA 3: 1 ENSALADA CON ATÚN SIN ACEITE, TERNERA, 2 YOGURES DESNATADOS

COMIDA 4: PAPILLA DE NIÑO DE FRUTAS MÁS BATIDO DE PROTEÍNA.

COMIDA 5: ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, PATATA HERVIDA O SOPA DE PASTA INTEGRAL, 2 PECHUGAS, 2 PIEZAS DE FRUTA, 2 YOGURES DESNATADOS, 1 BATIDO DE PROTEÍNA

Dieta 3:

COMIDA 1: 3 CLARAS DE HUEVO, 1 BOCADILLO DE PECHUGA DE PAVO EN FIAMBRE, 2 PIEZAS DE FRUTA, 1 TAZON DE LECHE CON AVENA

COMIDA 2: 1 BOCADILLO INTEGRAL, 2 PIEZAS DE FRUTA, 1 BATIDO

COMIDA 3: ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL, PASTA, 1 PECHUGA Y TERNERA, 2 PIEZAS DE FRUTA, 2 IOGURES

COMIDA 4: 1 BOCADILLO INTEGRAL, PASTA INTEGRAL, 1 BOLSA DE PALITOS, 1 BATIDO DE PROTEÍNA

COMIDA 5: ENSALADA DE ARROZ , PASTA O SOPA, 1 PECHUGA O PESCADO O TORTILLA, 2 PIEZAS DE FRUTA, 1 TAZON DE LECHE CON AVENA

Dieta 4:

COMIDA 1: 1 ZUMO DE NARANJA, 250 G. LECHE DESNATADA, 100 G. PAN INTEGRAL, 50 G. PAVO EN FIAMBRE

COMIDA 2: 300 G. PASTA HERVIDA INTEGRAL, 2 PECHUGA DE POLLO, 2 PIEZAS DE FRUTA, 1 BATIDO DE PROTEÍNA

COMIDA 3: 150/200 G. ENSALADA, 250 G. PASTA/ARROZ, 1 TROZO DE TERNERA, 1 YOGUR DESNATADO

COMIDA 4: 300 G. PASTA HERVIDA, 1 PECHUGA, 2 PIEZAS DE FRUTA, 1 BATIDO (40 G.)

COMIDA 5: 150/200 G. ENSALADA, 250 G. PASTA/ARROZ INTEGRAL, 1TROZO DE TERNERA, 1 YOGUR DESNATADO

DIETAS DE DEFINICION

Dieta 1:

COMIDA 1: 1 zumo de fruta, 100 gramos cocidos de pasta o arroz, 1 suffle de 2 claras y 1 yema, 1 yogur bio desnatado

COMIDA 2: 75 gramos de manzana en almíbar

COMIDA 3: 100 gramos de ensalada, 1 pechuga hervida

COMIDA 4: 1 manzana en almíbar

COMIDA 5: 150 gramos de pollo hervido o pescado blanco hervido

Dieta 2:

COMIDA 1: 200 gramos de pasta hervida, 1 pechuga hervida, 1 yogur bio desnatado

COMIDA 2: 200 gramos de arroz hervido integral, 1 pechuga hervida

COMIDA 3: 100 gramos de ensalada, 1 pechuga hervida

COMIDA 4: 5 piezas de fruta, 1 pechuga hervida

COMIDA 5: 1 pechuga hervida, 1 soufflé de 2 claras y 1 yema.

Para diseñar una buena dieta necesitamos saber nuestras necesidades calóricas diarias. Las cifras siguientes aproximan el número de calorías por kilo necesarias para mantener nuestro peso actual.

Hombres de 11 a 14 años	54 calorías por kilo
Mujeres de 11 a 14 años	46 calorías por kilo
Hombres de 15 a 18 años	44 calorías por kilo
Mujeres de 15 a 18 años	39 calorías por kilo
Hombres de 19 a 24 años	39 calorías por kilo
Mujeres de 19 a 24 años	37 calorías por kilo
Hombres de 25 a 50 años	37 calorías por kilo
Mujeres de 25 a 50 años	34 calorías por kilo
Hombres y mujeres de +50 años	30 calorías por kilo

Para aumentar medio kilo por semana, debemos determinar nuestras necesidades usando la tabla anterior y añadir 500 calorías diarias. Para aumentar un kilo, la adicción será de 1000 calorías por día aproximadamente.

Pero si lo que queremos es disminuir medio kilo por semana, debemos restar 500 calorías por día el resultado dado por la tabla. Para bajar un kilo por semana, restaremos 1000 calorías aproximadamente.

El momento de tomar las comidas es vital, debemos comer cinco o seis veces al día, espaciadas cada 2 o 3 horas.

Es importante no abusar del salero.

Los carbohidratos

El mejor tipo de carbohidratos para la dieta son los carbohidratos integrales.

Es importante tomar unos 2 gramos de carbohidratos por kilo de peso corporal inmediatamente después de entrenar porque aumentan la síntesis del glucógeno en un 300 % sobre los niveles basales durante las dos primeras horas de recuperación.

REPORTE DIETAS CULTURISMO Y FITNESS

Si lo que queremos es [aumentar la masa muscular](#), debemos consumir muchos carbohidratos (65 %), ya que un aumento de la ingesta de carbohidratos potencia la retención de nitrógeno en un 25 %, por lo que resultan claramente anabólicos.

Por el contrario, si lo que queremos es perder grasa y [marcar abdominales](#), debemos saber que los carbohidratos aumentan la secreción de insulina, lo que dificulta la pérdida de grasa. Por lo que cuantos menos carbohidratos consumamos, más rápida será la pérdida de grasa. . Debemos ingerirlos antes de entrenar (para que nos de energía), después de entrenar (por lo dicho antes), y limitarlos a unos 100 gramos para el resto del día.

Las proteínas

Las mejores fuentes de proteínas son las derivadas de fuentes animales.

Debemos consumir unos dos gramos de proteína por kilo de peso corporal.

La ingesta de proteína es lo que hará "construir" músculo a nuestro organismo pero si nos pasamos puede ser peligroso.

Las grasas

Las grasas, tanto si queremos aumentar como disminuir de peso, deben ser restringidas al mínimo. Aunque hay que tomar algo de grasa para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

El agua

Debe de consumirse unos 2 litros de agua en condiciones normales, y si haces mucho deporte aún más.

Una ingesta suficiente de agua es muy importante para todo el mundo, especialmente para los que buscan perder grasa. El agua promueve la excreción del exceso de subproductos de los metabolismos de la grasa y la proteína, y mantiene sana la función de los riñones. El agua también elimina el exceso de sodio del cuerpo, produciendo así un efecto diurético sano y natural.

PIRAMIDE DE SUPLEMENTOS CULTURISTAS

Las pirámides de nutrición están en todas partes, incluso en las cajitas de cereales, pero la persona que desea estar en forma necesita conocer la pirámide de suplementos culturista si quiere introducirse dentro de un programa de alto rendimiento.

¿Dónde están, pues, los fallos?

Por ejemplo, en la vitamina E. Es muy probable que no consumamos demasiadas semillas y nueces para obtener la cantidad recomendada. Posiblemente no consumimos suficiente fruta para disponer de las cantidades requeridas de vitamina C. Y tampoco comeremos bastante carne para conseguir la creatina adecuada - o quizás suficientes proteína y glutamina. De hecho, no importa la cuidadosa selección de alimentos, pues es casi seguro que hace falta suplementarse para potenciar el entorno anabólico corporal. Con esto en mente, creo que los culturistas deben consumir regularmente los siguientes suplementos. No deben formar la base de su régimen nutritivo, pero sí pueden ser tan cruciales como el arroz y las pechugas de pollo.



LA BASE DE LA PROTEÍNA

La proteína forma la base de la pirámide de suplementos. Los músculos están hechos de ella, y un culturista la necesita en grandes cantidades. La comida debe ser vuestra base principal de proteína, pero conseguir la suficiente es complicado e incluso podría ser contraproducente. Muchos alimentos proteicos contienen también un exceso de grasa,

de la que debemos evitar las cantidades notorias. Aquí aparecen en nuestro auxilio los suplementos de proteína. Hay muchos tipos disponibles, incluyendo suero, caseína y soja. Una buena elección es el suero, sobre todo como parte de un reemplazo de comidas en polvo. Se trata de una fuente excelente de aminoácidos para añadir proteína muscular.

En un estudio curioso, los investigadores comprobaron los efectos de la proteína de suero y caseína como comida simple ingerida por los adultos normales. La dosis era la equivalente a 48 gramos para una persona de 90 kilos -aproximadamente un cuarto de las necesidades normales de un culturista de ese tamaño-. Cuando los científicos examinaron los niveles sanguíneos de aminoácidos durante siete horas después de que los pacientes hubieran consumido la comida proteica, descubrieron que el grupo de la proteína de suero experimentó una subida rápida en los niveles sanguíneos de aminoácidos seguida por un constante declive, mientras que el grupo de la caseína mostró un incremento lento que duró las siete horas. La descomposición de la proteína corporal se redujo en un 34% después de la ingestión de caseína, pero no con la de proteína de suero. Por otra parte, la síntesis proteica se incrementó en un

¿Qué importancia tienen esas diferencias entre el suero y la caseína?. Aunque la caseína estimula menos la síntesis proteica que el suero, funciona mejor a la hora de inhibir la descomposición de la proteína. **¿Qué debemos escoger entonces?.** ¡Las dos!. Mediante esa combinación potente, favorecemos la síntesis proteica e inhibimos su descomposición.

Sin embargo, el papel de la proteína de suero no sólo se reduce a sus efectos beneficiosos sobre el metabolismo proteico. En un estudio más reciente, 20 adultos jóvenes fueron estudiados antes y después de tres meses de suplementación con 20 gramos de proteína de suero concentrada o un placebo de caseína servidos a diario. La caseína sirvió como placebo para comprobar si la proteína podría tener un efecto ergogénico o si era importante el tipo de proteína. Los investigadores midieron el rendimiento isocinético de la pierna durante una prueba ciclista y comprobaron que la potencia máxima y la capacidad de trabajo en 30 segundos se incrementaron en un 13% en el grupo de la proteína de suero; el grupo de la caseína no presentó cambios significativos en cualquiera de los dos parámetros (sólo un 2 y un 1 %, respectivamente).

Este es el primer estudio que demuestra que la suplementación prolongada de proteína de suero puede mejorar el rendimiento en el ejercicio. No queremos decir que la caseína sea una fuente inferior de proteína, pero sí parece ser superior cuando se trata de favorecer el rendimiento en el ejercicio.

Y lo último pero no lo menos importante, incluir la proteína de soja de vez en cuando debido a sus presuntos efectos para prevención de cánceres y enfermedades cardíacas. Sin embargo, respecto a tus fuentes principales de suplementos, yo seguiría primero con la proteína de suero y luego con la de caseína.

LOS BENEFICIOS DE LA CREATINA

¿Cuánto necesitamos de este suplemento? La creatina puede mejorar la fuerza y el tamaño muscular mediante su capacidad para retrasar la fatiga e incrementar el volumen muscular. Conocida desde 1835, la creatina es uno de los componentes de la carne. La tasa de desgaste de la creatina es de unos 2 gramos diarios, algo que se consigue por la

REPORTE DIETAS CULTURISMO Y FITNESS

dieta (sobre todo comiendo carne roja), así como por la síntesis endógena de creatina. Pero si tomamos más de 2 gramos diarios de creatina, ¡pueden pasar cosas mejores!. La suplementación con 20 gramos diarios durante una semana puede producir concentraciones incrementadas de fosfato de creatina

Con esto en mente, creo que los culturistas deben consumir regularmente los siguientes suplementos. No deben formar la base de su régimen nutritivo, pero sí pueden ser tan cruciales como el arroz y las pechugas de pollo.'

SUPLEMENTO FUNCIONES DOSIS COMUNES

- ✓ Proteína (suero, caseína, soja) Potencia la masa muscular, mejora la función inmunológica, 3 g diarios por k. de peso corporal ayuda a la recuperación después del ejercicio.
- ✓ Creatina Potencia el tamaño muscular y el rendimiento 20 g diarios durante 5 días [fase en el ejercicio de carga) 5 g. diarios (f. mantenimiento)
- ✓ Glutamina Potencia el sistema inmunológico, efectos anticatabólicos 5-15 g diarios.
- ✓ Complejo multivitamínico mineral Importante para todas las reacciones metabólicas 100%-200% del RDA.
- ✓ Vitamina C Antioxidante, favorece la curación de las heridas y la recuperación, 500 -2000 mgs. diarios reduce las infecciones del tracto respiratorio superior.
- ✓ Vitamina E Antioxidante, ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas 400-1.000 UI diarios.
- ✓ Beta-caroteno Antioxidante 6.000 megs diarios.
- ✓ Ácido alfa-lipoico Imitador de la insulina antioxidante 200-500 mgs diarios
- ✓ Co-enzima Q10 Antioxidante, mejora el rendimiento aerobio 100-400 mgs diarios
- ✓ N-acetilcisteína Antioxidante, modulador del sistema inmunológico 1-1,5 g diarios ücopeno Antioxidante, anticancerígeno 5-20 mgs diarios.
- ✓ BCAAs Anticatabólico, favorece el rendimiento en el ejercicio 5-10 g diarios.
- ✓ Grasa Omega3 Antiinflamatorio, previene contra las enfermedades cardíacas 1-2gr diarios.
- ✓ Sulfato de condroitina Promueve la salud articular 1,2-1,5 g diarios
- ✓ Glucosamina Promueve la salud articular 1-3 g diarios
- ✓ Y creatina libre y mejorar la fuerza y la potencia.

Si seguimos la ruta conservadora y consumimos 3-5 gramos diarios durante un mes, también podemos producir saturación muscular. Algunas investigaciones indican que incluso puede ser efectivo consumir menos creatina. Una de ellas comprobó que 3 gramos de creatina durante 28 días -o 20 durante seis días- es suficiente para alcanzar niveles óptimos de fosfocreatina. Como mantenimiento, puede usarse una dosis diaria de 2 gramos.

En un estudio reciente, hombres entrenados con pesas consumieron creatina durante 12 semanas (una semana de carga a 25 gramos diarios, seguida por una dosis diaria de mantenimiento de 5 gramos). Los investigadores comprobaron un incremento de tamaño de un 35 a un 36% en las fibras musculares contracción rápida y lenta, comparado con el 6-11 % de incremento del grupo del placebo. La fuerza del press de banca y la sentadilla se incrementaron en un 24 y un 32%, respectivamente. ¿Hay algún

otro suplemento que pueda producir esa clase de resultados?. 'Ninguno!.

GLUTAMINA: ESENCIAL PARA EL MÚSCULO ESQUELÉTICO

Definida clásicamente como aminoácido no esencial, la glutamina sirve como importante fuente de combustible para el sistema inmunológico y es un agente anticatabólico muy efectivo. En cualquier caso, para los culturistas es esencial. La glutamina puede ejercer un papel anticatabólico al producir incrementos en el volumen celular. Aunque esos estudios no se han efectuado con atletas de fuerza, el incremento en volumen celular puede producir un resultado de desarrollo. Los científicos saben desde hace años que la deshidratación de una célula la encoge, mientras que el incremento del volumen celular promueve ganancias en la proteína celular.

Pero quizás el mayor beneficio de la suplementación es potenciar el sistema inmunológico.

ANTIOXIDANTES

Vitales para la salud cardiovascular y el bienestar. Juegan un papel principal en el mantenimiento de nuestras células, y en mi opinión, los más importantes son las vitaminas C y E.

¿Cuáles son las fuentes principales de vitamina E?

Los aceites vegetales. Las nueces contienen grandes cantidades de vitamina E, pero tendríamos que consumir unas cantidades tan grandes para conseguir las dosis necesarias que acabarían por reducir nuestras posibilidades de esbeltez. La vitamina E también alivió la pérdida de músculos en las ratas que tenían las piernas paralizadas. En cierto sentido, puede ser también una vitamina anticatabólica.

Similarmente, la vitamina C puede tener un efecto anticatabólico aparte de su función antioxidante, lo que ayudaría al tejido muscular a evitar ser destruido por el cortisol. Los atletas que tomaron 1000 mgs diarios habían reducido sus niveles de cortisol que permanecieron bajos durante las 24 horas siguientes al ejercicio. El grupo del placebo presentó niveles de cortisol muy superiores. La vitamina C también es necesaria para los procesos regenerativos como el de curación de heridas.

Combinando la C y la E, dispondremos de un par invencible contra los radicales libres. Los ciclistas holandeses que tomaron 500 mgs diarios de vitamina C y 300 UI de vitamina E durante 15 semanas demostraron mejor función pulmonar que quienes consumieron placebos. Esto puede tener que ver con la capacidad de estos antioxidantes para luchar contra el daño pulmonar debido a los procesos oxidativos (que puede resultar un problema para vuestros pulmones, si respiramos el aire de las ciudades contaminadas).

Otros antioxidantes que merecen la pena, y que yo considero como segunda línea de defensa después de las vitaminas C y E, incluyen el beta-caroteno, ácido alfa-lipoico, coenzima Q-10, licopeno y N-acetilcisteína. Con este arsenal en nuestras manos, debemos poseer las células más sanas y felices.

VITAMINAS Y MINERALES

Un buen complemento multivitamínico mineral que contenga el 100% de las cantidades diarias recomendadas de vitaminas y un buen porcentaje de las de minerales puede actuar como política de seguro contra una dieta pobre o la falta de variedad en la dieta. Los niveles de vitaminas C y E suelen ser relativamente bajos (comparados con las dosis antioxidantes efectivas) en tales suplementos.

Aunque tomar vitaminas y minerales no va a agrandar vuestros músculos "per se", esos micronutrientes juegan un papel esencial en vuestra dieta. ¿Por qué?. Las vitaminas están implicadas en muchas reacciones meta-bólicas para la producción de energía, producción de glóbulos rojos, curación de heridas, huesos saludabl/es y simple salud y bienestar.

LA CIMA DE LA PIRÁMIDE

La pirámide de suplementos de culturistas no significa excluir el uso de otras ayudas ergogénicas como aminoácidos ramificados, ácidos grasos omega-3, sulfato de condroitina y otros potencialmente útiles. Sin embargo, puede que no beneficien a todo el mundo y por eso les concedemos la porción menor de la pirámide. Los suplementos descritos a principio forman la base y el cuerpo de la pirámide y pueden beneficiar a casi todos. Deja que la pirámide sea vuestra guía.

DIETAS Y RUTINAS RECOMENDADAS

- ⇒ [Factor Quema Grasa](#)
- ⇒ [Maximizador de Músculos](#)
- ⇒ [Quemando y Gozando](#)
- ⇒ [La Verdad Sobre Los Abdominales Perfectos](#)