

NUTRICIÓN PARA LA HIPERTROFIA

OBJETIVOS

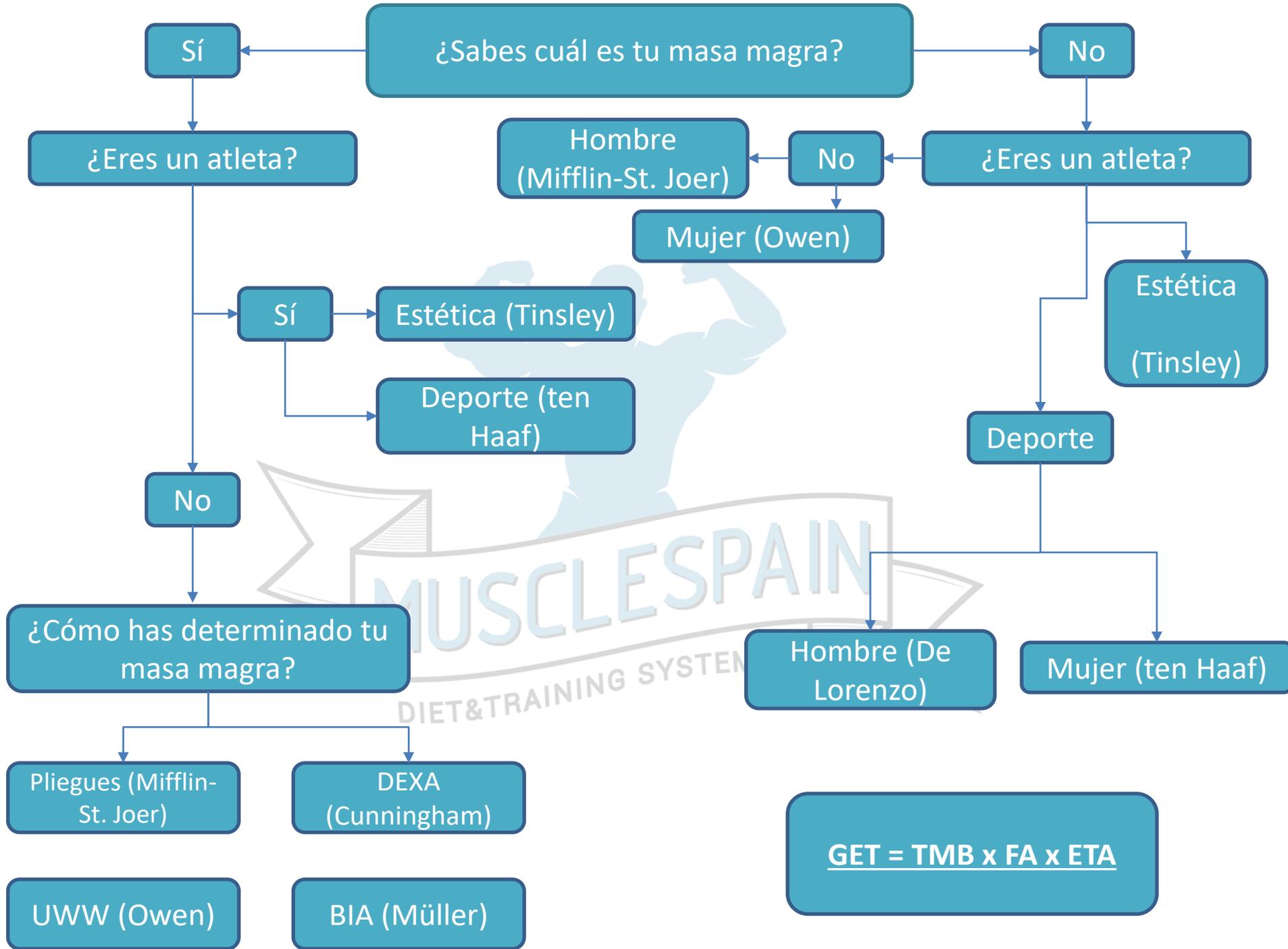
- Conocer bien los principios básicos de la nutrición enfocada a la mejora de la composición corporal.
- Aprender a aplicar estos a la práctica para obtener mejores resultados.



Pajas
mentales

Dieta
hiperproteica

Dieta hipercalórica



FACTOR ACTIVIDAD**FAO/OMS (1985)**

Muy ligero (Poco o nada de ejercicio): 1,2

Ligero (Deporte 1-3 veces/sem): 1,375

Moderado (Deporte 3-5 veces/sem): 1,55

Activo (Deporte 6-7 veces/sem): 1,725

Muy activo (Deporte 2h/día): 1,9

FACTOR ACTIVIDAD

Eric Helms

Sedentario + 3-6 días de entreno: 1,3 a 1,6

Ligeramente activo + 3-6 días de entreno: 1,5 a 1,8

Activo + 3-6 días de entreno: 1,7 a 2,0

Muy activo + 3-6 días de entreno: 1,9 a 2,2

Estilo de vida	Descripción
Sedentario	Trabajo de oficina, tumbado...
Ligeramente activo	De pie, conducir, caminar...
Activo	Subir escaleras, caminar a ritmo ligero...
Muy activo	Construcción, trabajos de carga y descarga...

GANANCIA DE PESO

La síntesis proteica es un proceso energéticamente costoso y, por lo tanto, requiere de una gran cantidad de calorías.

Por lo tanto, para ganar masa muscular, debemos estar en un superávit calórico (consumir más calorías de las que gastamos), y cuando no hay suficientes calorías, esta síntesis proteica cae en picado.

Asimismo, una mayor ingesta calórica produce que se aumente de forma aguda (y dicho aumento permanece mientras dure el superávit) nuestro gasto energético, es decir, también se produce una adaptación metabólica y esta se produce rápidamente tras iniciar el superávit.

En cuanto a la ganancia de peso, esta debe ser de 0,25 a 0,5% del peso corporal total a la semana. En caso de emplear AAS, recomendamos mantener aumentos de entre el 0,5 y el 1% del peso corporal total a la semana, que debemos ir ajustando en función de las variaciones antropométricas.

RESUMEN DE LAS RECOMENDACIONES GENERALES

Nivel del sujeto	Magnitud del superávit calórico	Origen del superávit	Anotaciones
<u>Novatos</u>	Aproximadamente del 20-40% por encima de las kcal de mantenimiento (~500 a 1000kcal)	Mayor beneficio potencial de un predominio de carbohidratos debido a una mayor capacidad de superávit energético total.	<i>Ante todo, el superávit calórico debe ir acompañado de una ingesta proteica suficiente. Además, para poder rendir con intensidad en los entrenamientos de fuerza, el superávit calórico debe centrarse en la mayor ingesta de carbohidratos posible. Sin embargo, se pueden emplear mayores ingestas proteicas en función e la precaución que se desee tener con las ganancias de grasa corporal. Los sujetos más avanzados tienen menos margen de superávit calórico, por lo tanto pueden beneficiarse de estrategias basadas en una mayor ingesta proteica.</i>
<u>Avanzado</u>	Aproximadamente del 10-20% por encima de las kcal de mantenimiento (~250 a 500kcal)	Menor beneficio potencial de un predominio de carbohidratos debido a una menor capacidad de superávit energético total.	

Quando iniciamos un superávit, debemos ignorar la subida de peso excesiva durante las primeras 2 semanas de superávit, esto es debido a que se producirá una gran ganancia de peso, pero no por acreción de cualquier tipo de tejido, sino por residuos, glucógeno, agua...

Pasadas estas dos semanas, debemos ajustar, sabiendo que, por cada 100kcal de superávit o déficit, nuestro peso corporal aumentará o bajará en ~90gr cada 7 días, sin excepción.



MACRONUTRIENTES

Existen numerosas recomendaciones de macronutrientes, sin embargo, la que nosotros empleamos en nuestro equipo es la siguiente:

MACRONUTRIENTE	CANTIDAD
Proteínas	3 a 4gr/kg/LBM
Carbohidratos	50-80% del restante calórico
Grasas	50-20% del restante calórico

El porcentaje de los diferentes macronutrientes energéticos dependerá en función del genotipo individual del sujeto, el cual podemos dilucidar con el uso de determinados tipos de cuestionarios que empleamos en el equipo.

Asimismo, ante ingestas calóricas muy altas, el emplear un mayor % de grasas puede ayudar a mejorar la adherencia a la dieta debido a un menor volumen de alimentos.

FRECUENCIA ALIMENTARIA



VARIABLE	RECOMENDACIÓN
Nutrición pre/post-entreno	Realizar mínimo una ingesta proteica con, al menos, 0,25gr/kg de proteína unas 2h antes o 1h después de entrenar.
Nutrición intra-entreno	El consumo de 20-80g de Glúcidos durante el entrenamiento puede ayudar con la disminución de la fatiga y ganancia de masa muscular.
Frecuencia de comidas	Realizar mínimo 4 comidas diarias con una cantidad mínima de 0,4gr/kg/LBM de proteína en cada comida.
Tipos de proteína	Individualizado, aunque en la cena recomendamos introducir una cantidad relativamente alta de fibra y proteína láctea.
Distribución de macronutrientes	Recomendamos priorizar las grasas durante las primeras comidas del día y los CHO durante las últimas ya que esto incrementa la saciedad.

SELECCIÓN DE ALIMENTOS



La selección de alimentos debe ser algo individual y no va a afectar a la composición corporal siempre y cuando los principios anteriores sean respetados.

SITUACIÓN	RECOMENDACIÓN
Persona riesgo CVD	Dieta ovolactovegetariana, sin yemas y sin lácteos grasos (ingesta colesterol = 0), consumo de sodio < a 2,5gr/d (~6gr de sal etiqueta)
Ingestas calóricas elevadas	Ante volúmenes muy elevados de alimentos, recomendamos emplear consumo de alimentos ultraprocesados con elevada densidad energética y alimentos triturados.

Puntos clave

- Para ganar masa muscular desde un punto de vista nutricional, solo se precisarán dos cosas: Un superávit calórico y una elevada ingesta de proteínas.
- El factor más importante a controlar es la ganancia de peso, para de esta forma obtener la mejor relación FFM:FM posible
- El único punto vital en una dieta es mantener la máxima regularidad posible así como adherencia, para así minimizar el ruido en la toma de datos y decisiones.