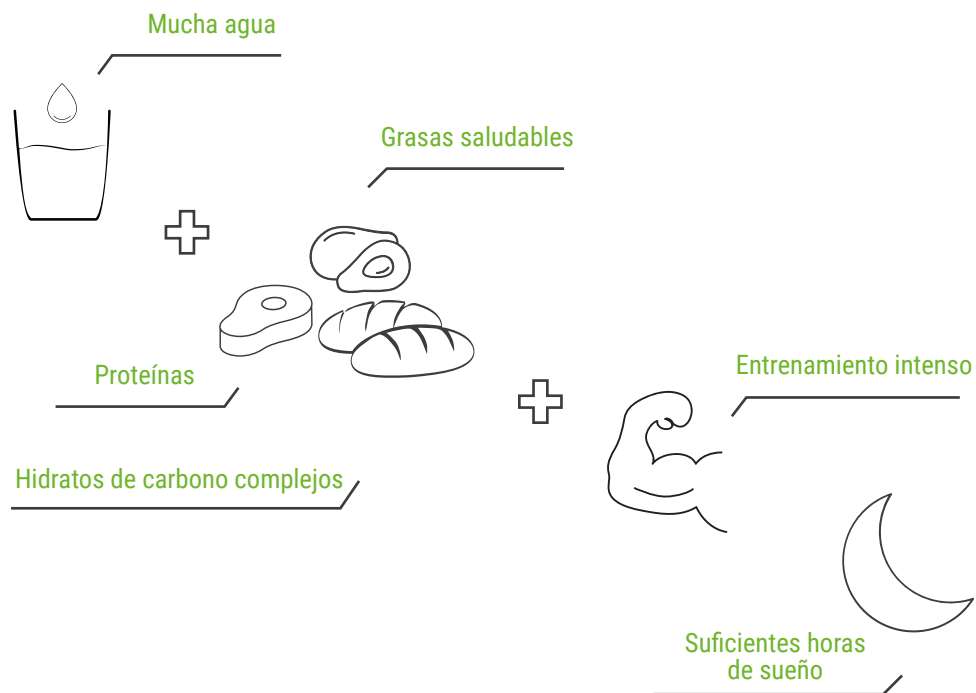


# LISTA DE LA COMPRA PARA GANAR MASA MUSCULAR

---

Los mejores alimentos para aumentar la masa muscular

Con la selección adecuada de alimentos, puedes incluir en tu alimentación de forma eficaz todos los macro y micronutrientes importantes para aumentar la masa muscular. Queremos ofrecerte una lista detallada que te ayude a encontrar los alimentos adecuados para alcanzar tu objetivo de ganar masa muscular. Al mismo tiempo, te presentamos alimentos de los diferentes grupos: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Además, te damos una idea de la variedad de frutas y verduras de tu cocina. Para completar nuestra lista de alimentos, te recomendamos diferentes bebidas que te ayudan a ganar masa muscular.



## Proteínas, los elementos esenciales para tus músculos

Tus músculos necesitan proteínas en forma de aminoácidos para reparar las fibras musculares y formar nuevas, por eso recomendamos una mezcla equilibrada de proteínas de origen animal y vegetal. Además, las proteínas deben poseer un alto valor biológico y contener poca grasa.



### Carne roja (rica en aminoácidos y creatina)

- Carne de bisonte
- Carne de caballo
- Filete de vacuno
- Solomillo de cerdo/escalope de cerdo
- Chuleta de cordero
- Carne de conejo
- Solomillo de ternera
- Hígado de ternera
- Carne de venado
- Solomillo de cordero
- Jamón cocido
- Carne picada



### Marisco

- Langosta
- Cangrejos
- Bogavante
- Calamar
- Gambas
- Mejillones
- Ostras
- Vieiras



## Pescado (rico en ácidos grasos esenciales, omega 3 y 6)

- Atún
- Emperador
- Lengado
- Salmón
- Dorada
- Trucha
- Rodaballo
- Lucioperca
- Merluza
- Caballa
- Arenque
- Platija



## Fuentes de proteínas para vegetarianos y veganos

- Granos de soja
- Cacahuets
- Piñones
- Lentejas
- Copos de avena
- Quinoa
- Espelta
- Nueces
- Amaranto
- Tofu
- Mijo
- Trigo
- Pacanas
- Guisantes
- Pasta integral
- Alubias blancas
- Patatas



## Huevos y productos lácteos

- Huevos
- Leche (leche de vaca/ de almendra/ de soja/ de cabra)
- Yogur
- Yogur griego
- Queso quark desnatado
- Parmesano
- Queso Harzer
- Queso alpino
- Queso de cabra
- Emmental
- Mozzarella
- Queso cottage
- Gouda

## Grasas, para el equilibrio hormonal

Con frecuencia descuidamos las grasas saludables en nuestra alimentación. Además, el mito de que la grasa engorda quedó desmentido hace tiempo. Una ingesta adecuada de ácidos grasos, sobre todo de los poliinsaturados, es muy importante para el rendimiento del organismo. Puedes encontrar buenas fuentes de grasa tanto de origen vegetal como animal.



## Carne de ave (carne baja en grasas)

- Pechuga de pavo
- Pechuga de pollo
- Pechuga de pato
- Carne de ganso
- Carne picada



## Ácidos grasos monoinsaturados

- Aceite de cacahuete
- Aceite de oliva
- Aceite de colza
- Aceite de mostaza
- Avellanas
- Almendras
- Cacahuets
- Nueces
- Crema natural de almendra o cacahuete



## Ácidos grasos poliinsaturados

- Aceite de nuez
- Aceite de coco
- Aceite de girasol
- Aceite de cardo
- Aceite de germen de trigo
- Aceite de lino
- Semillas de lino
- Semilla de cáñamo
- Semillas de chía
- Aguacates
- Pescado graso (caballa, salmón, arenque, fletán, etc.)

## Hidratos de carbono, combustible para el entrenamiento

En cuanto a los hidratos de carbono, procura usar ante todo alimentos de tipo complejo, a ser posible con un índice glucémico bajo. Estos tienen la ventaja de que no te ponen el nivel de azúcar en sangre por las nubes. Además, debido a la fibra que contienen, producen una sensación de saciedad más prolongada y poseen muchos micronutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos).



## Hidratos de carbono complejos

- Copos de avena
- Pasta integral
- Patatas
- Boniatos
- Arroz (arroz integral, arroz pardo, arroz basmati)
- Pan integral
- Alubias, lentejas y guisantes
- Quinoa

## No olvides tus micronutrientes

Además de los macronutrientes esenciales (proteínas, hidratos de carbono y grasas), también tienes que proporcionar a tu cuerpo los micronutrientes necesarios, es decir, vitaminas, minerales, oligoelementos y antioxidantes, para que los procesos que se dan en tu organismo a la hora de ganar masa muscular puedan desarrollarse de forma eficaz. La ingesta adecuada de estos micros garantiza el transporte de nutrientes óptimo, refuerza tu sistema inmunitario y mantiene tu rendimiento mental al máximo.



## Verdura

- Verdura naranja (p. ej. boniatos, calabaza, zanahorias)
- Verdura verde oscuro (p. ej. brócoli, lechuga, col rizada, espinacas)
- Alubias, guisantes (p. ej. alubias rojas, alubias negras, guisantes partidos)
- Verdura con almidón (maíz, patatas, guisantes verdes)
- Otros tipos de verdura (espárragos, nabo, coliflor, berenjena, cebollas, tomates, apio, col, pepino, etc.)



## Fruta

- Fruta seca (pasas, dátiles)
- Uvas
- Manzana
- Plátano
- Mango
- Piña
- Papaya
- Ciruelas
- Albaricoques
- Higos
- Kiwis
- Bayas
- Melón



## Así es el batido de proteínas perfecto

Ya te hemos explicado qué papel desempeñan las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas dentro de la alimentación recomendada para ganar masa muscular. Además, existe la posibilidad de optimizar los procesos que intervienen a la hora de ganar masa muscular de forma natural con suplementos alimenticios.

### Batido para principiantes para después de entrenar

(menos de 1 año entrenando)

- 30 g de proteína whey
- 1 g de hidratos de carbono de absorción rápida por cada kg de peso corporal (p. ej. zumos puros de frutas (grosella, manzana), maltodextrina, tortitas de arroz)

### Batido para usuarios avanzados para después de entrenar

(más de 1 año entrenando)

- 30 g de proteína whey + 1 g de hidratos de carbono de absorción rápida por cada kg de peso corporal (véase más arriba)
- 5 g de L-glutamina (para fomentar la regeneración en caso de entrenamiento frecuente)
- 5 g de BCAA (para proteger los músculos y contra el catabolismo también en caso de esfuerzos continuados)
- 5 g de monohidrato de creatina (para obtener más energía en el momento de máxima fuerza y ganar masa muscular adicional)

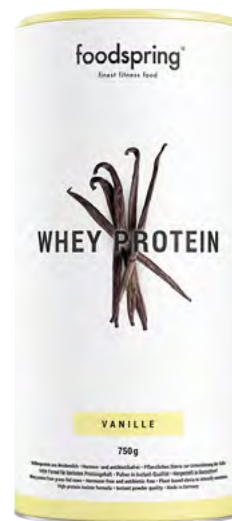


## Transporte de nutrientes óptimo gracias a un buen equilibrio de líquidos

Un buen equilibrio de líquidos es sumamente importante para tu rendimiento físico. Tu masa muscular está compuesta de un 70 % de agua aproximadamente, por eso es muy importante proporcionar líquidos a las células musculares de forma constante para conseguir un crecimiento óptimo. En lo que respecta a la ingesta de líquidos, evita consumir refrescos azucarados y alcohol en grandes cantidades. Por tanto, entre las bebidas aconsejables se encuentran sobre todo:

### Agua

- Zumos de fruta rebajados con agua en una proporción de 2:1 o 3:1 (agua/zumo)
- Batidos verdes, batidos de frutas, etc.
- Té verde
- Café



## PROTEÍNA WHEY

- ✓ Proteína de suero de primera calidad procedente de vacas alimentadas con pasto
- ✓ Sin hormonas ni antibióticos
- ✓ Fabricada en Alemania

PARA SABER MÁS