

## GUIA BASICA DE ALIMENTACION EN EL GYM

Primero que nada, debemos entender a la nutrición de una persona como un proceso individual lleno de factores que pueden alterar sus necesidades de energía/alimento, ¿qué quiere decir esto? Que las necesidades de una persona son totalmente diferentes a las de otra, además sus objetivos y el punto de partida son individuales. Las siguientes recomendaciones están dirigidas a un público en general y deben ser entendidas como de forma orientativa. Si lo que necesitan es definir su estado físico y nutricional para plantear objetivos concretos y un plan de acción siempre se recomienda un trabajo personalizado asistido por un profesional de confianza.

Sin más preámbulos.

Vamos a dividir básicamente dos objetivos que son los más recurrentes al momento de ir a un gimnasio y vamos a centrarnos en eso dando pautas básicas para poder ayudarte a obtener tus resultados.

### 1) Bajar de peso / reducir el % de grasa:

Debemos entender que el peso no siempre es un indicador de la cantidad de grasa que tiene una persona (sucede en los deportistas donde tenemos un peso superior promedio, pero tenemos un bajo tenor de grasa). Generalmente un cuerpo “estético” por así llamarlo, no depende tanto del peso, sino de un bajo % de grasa.

La grasa corporal no se transpira, no se quema, etc... son términos comúnmente usados que no tienen nada que ver con su proceso metabólico. La grasa corporal SE OXIDA y para esto son necesarios 2 factores fundamentales:

**UN DEFICIT CALORICO:** es decir que la cantidad de energía que ingresa a nuestro cuerpo sea inferior a la que el cuerpo necesita (en su situación actual, cada persona tiene un requerimiento calórico distinto). Esto puede ser solucionado de varias maneras: disminuir el volumen de platos, bajar las ingestas, aumentar el consumo de platos hipocalóricos, mejorar la calidad de nuestros macros en la dieta, etc.

**REALIZAR EJERCICIO DE FUERZA:** el proceso oxidativo de las grasas es mayor durante el ejercicio de fuerza, en algún momento se creía que lo óptimo para disminuir la grasa era el ejercicio cardiovascular (el cual también es beneficioso para aumentar nuestro gasto calórico) pero hoy se sabe que someter el cuerpo a periodos de entre 40 minutos y 1 hora de ejercicio de fuerza es lo óptimo para estimular este proceso metabólico. Los parámetros de trabajo que mejor resultado dan en este proceso son los llamados parámetros de “hipertrofia muscular” donde se logra un crecimiento del músculo tanto sarcomérico como sarcoplasmático.

## **2) AUMENTAR LA MASA MUSCULAR:**

En el proceso de crecimiento muscular intervienen muchos factores los cuales deben estar bien planificados, desde la alimentación hasta el entrenamiento deben tener una estructura bien organizada y además una periodicidad. Es muy distinto un proceso de volumen magro (aumento de masa muscular tratando de ganar la menor cantidad de grasa posible) que el proceso de volumen sucio (donde no importa tanto el tenor graso obtenido) es clave definir bien tus objetivos y además diagramar bien como llegar a ellos. Una buena alimentación sin el ejercicio adecuado a ella no es suficiente, un ejercicio de intensidad que no está acompañado de la alimentación adecuada es totalmente ineficiente. Vamos a ver los dos principales parámetros de este proceso:

**UN SUPERAVIT CALORICO:** En este caso el volumen de calorías que ingresan al cuerpo deben ser superiores a las que el organismo necesita, debemos crear un excedente de energía para que el cuerpo pueda con ella destruir tejidos durante los entrenamientos que luego serán regenerados.

El superávit calórico debe ser bien calculado y tener en cuenta el volumen e intensidad de entrenamiento. Una cantidad de comida/energía muy por encima de la necesaria solo haría que aumentemos nuestro porcentaje graso (algo que nadie quiere en un gimnasio) además disminuiría nuestra facultad de ganar masa muscular ya que el organismo estaría ocupando realizando tareas de almacenamiento.

**EL REQUERIMIENTO PROTEICO DIARIO:** Todos los macronutrientes son indispensables para el aumento de masa muscular sin embargo las proteínas juegan un rol fundamental, un organismo que no cumple con su requerimiento proteico diario no cuenta con los materiales de construcción necesarios para lograr esa hipertrofia muscular que tanto buscamos. Los autores varían mucho sobre el requerimiento proteico adecuado. En experiencia personal entre 1,3g y 1,8g por kilogramo de peso por día son suficientes para ver buenos resultados, en casos más puntuales necesitamos hasta 2 gramos.

Aquí debajo te dejo el contenido proteico de algunos alimentos de AVB para que sepas cuantos gramos de proteína y cuantas kcal hay en 100g de determinados alimentos. Las proteínas de BVB también juegan un rol importante dentro de nuestra alimentación, pero ese ya es un tema más delicado.

### **GRAMOS DE PROTEINA POR CADA 100g de alimento:**

- Atún 36 g (132 kcal)
- Pollo 28g (130 kcal)
- Carne 25g (180 kcal)
- Pescados 20g (98kcal)
- Huevo 8 a 12g (99kcal)
- Queso descremado 11g (120 kcal)
- Lentejas 9g (130kcal)

### **Por ultimo:**

Es muy importante comenzar a interiorizarse sobre alimentación y entrenamiento, como uno entrena y sus necesidades no es una responsabilidad de un coach, es responsabilidad de uno mismo. Uno debe ir reconociendo que ejercicio le conviene más, como diagramar su rutina, como diagramar su día de entrenamiento, etc. Esto es fundamental para ver un resultado óptimo.

Con la alimentación pasa exactamente lo mismo, se debe probar, se debe adaptar y además hacer chequeos periódicamente para diagramar un plan de acción. No se trata de definir un déficit o un superávit y darle para adelante, es necesario ir chequeando para evitar perder masa muscular o ganar masa grasa e ir realizando alteraciones en la forma de comer para lograr un objetivo óptimo. También darle a nuestro organismo las herramientas necesarias pre y post entreno para optimizar los mismos, el uso de suplementación no siempre es necesaria, pero en

algunos casos es de mucha ayuda, esta también debe ser optima y diagramada por un profesional 1ro para no tener algún efecto perjudicial y 2do para que no sea un desperdicio de tiempo/económico.

Les dejo algunas ideas de colaciones pre y post entreno (no están diagramadas para nadie en especial, el estado nutricional y la composición corporal de cada uno son los que definen lo que le convendría a cada quien)

**Pre entreno:** 1hs a 30min antes de entrenar: la idea antes de entrenar es siempre brindarle al organismo una pequeña carga de hidratos simples para tener un plus energético para el desarrollo de la actividad física (siempre que sea necesario)

- Batido frutal (2 frutas y agua)
- Ensalada de fruta
- Yogurt con cereal preferentemente sin azúcar
- Frutos secos 20 g
- 2 tostadas acompañadas de mermelada light

**Post entreno:** 30min después de entrenar: aquí siempre la idea es darle al cuerpo proteínas de alto valor biológico para que el organismo cuente con esos aminoácidos esenciales que lo ayudaran en la regeneración del tejido muscular.

- 1 sándwich integral de pollo hervido (60 g) con lechuga y tomate
- 3 fetas de jamón y una feta de queso
- Claras de huevo en la preparación que deseen (la cantidad dependerá de las necesidades y de otros factores en tu composición corporal)
- Licuado de leche descremada
- Vaso de yogurt descremado con granola
- Tortilla proteica de huevo y avena (esta es una preparación que generalmente se prepara mal y termina siendo solo un panqueque lleno de hidratos de carbono)

**ADEMAS RECORDA SIEMPRE:** el musculo se reconstruye durante el descanso, de nada sirve entrenar como un animal y comer como una bestia si no dormimos como osos.

Si vas al gimnasio, a correr, a nadar y a jugar a la pelota el mismo día ninguna fibra muscular se va a agrandar. Si das todo en un entrenamiento, pero estas a las 3 de la mañana despierto jugando con el celular tampoco.

Si te interesa recibir atención personalizada para optimizar tu entrenamiento o mejorar tu alimentación o simplemente querés llevar un seguimiento durante tu proceso y chequear tu estado nutricional/físico no dudes en pedir un turno.



**ALIMENTAL**  
NUTRICION HOLÍSTICA, NUTRICIÓN INTELIGENTE

**POR TURNOS COMUNICARSE AL:**  
 **381 - 4141171**