

Guía para CONSTRUIR MÚSCULO

Incrementar de 2 a 4 kg por mes es una meta alcanzable y saludable*.

1 ENTRENAMIENTO DE FUERZA



Al menos dos veces a la semana realiza actividades que fortalezcan los grandes grupos musculares (piernas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).

2 TIEMPOS DE COMIDA



Realiza de 5 a 6 tiempos de comida a lo largo del día

3 INCLUYE CARBOHIDRATOS

Incluye carbohidratos en tu alimentación diaria. Se recomiendan de 5 a 7 gramos de carbohidrato por kilogramo de peso corporal.

Ejemplo: Si pesas 60 kg necesitas 300 gramos de carbohidratos.

Cada una de las siguientes opciones te aporta aproximadamente 15 gramos de carbohidratos:

- 1 rebanada de pan de caja
- 1 tortilla
- 1/2 taza de pasta o arroz cocido
- 1/2 pieza de papa cocida
- 1/2 bolillo



4 AUMENTA MODERADAMENTE PROTEÍNA

Consume moderadamente proteína. Se recomiendan 1.2 a 2 gramos de proteína por kilogramo de peso*.

Ejemplo: Si pesas 60 kg necesitas 72 gramos de proteína.

Aportan aproximadamente 8 gramos de proteína:

- 1 pieza de huevo
- 2 rebanadas de jamón
- 1/3 de taza de atún
- 1/2 taza de frijoles, garbanzos o lentejas



Aproximadamente 20 g de proteína:

- Pieza del tamaño de la palma de la mano de pollo, res o cerdo.



Elige alimentos de origen animal bajos en grasa para no aumentar drásticamente los niveles de colesterol y lípidos en sangre.

Los consejos de esta guía no reemplazan las indicaciones de un médico o nutriólogo, antes de iniciar cualquier entrenamiento de fuerza o plan de alimentación consulta con un especialista.