



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUÍA DE NUTRICIÓN

## Contenido

<b>Guía de nutrición</b>	<b>2</b>
<b>Ecuación de pérdida de peso</b>	<b>3 - 4</b>
<b>Calidad de las calorías y Macronutrientes</b>	<b>5</b>
<b>Proteína</b>	<b>6</b>
<b>Carbohidratos y Grasas</b>	<b>7</b>
<b>Mezcla de nutrientes y Múltiples comidas</b>	<b>8</b>
<b>Plan de comidas de ejemplo</b>	<b>9 - 11</b>
<b>Comer y hacer ejercicio y Ingesta diaria</b>	<b>12</b>
<b>Fluidos y Resumen</b>	<b>13</b>

## Guía De Nutrición

El gran médico filósofo Hipócrates dijo "que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina". Era un hombre muy inteligente, por lo que deberías seguir su consejo al pie de la letra.

Como probablemente sabes, seguir una rutina de ejercicio regular sólo te va a servir hasta cierto punto si no tienes unos buenos hábitos alimenticios. Al igual que la regla de la calidad del movimiento, la dieta es el 90% del juego, lo cual tiene sentido.

Si trabajas duro en el gimnasio cinco días a la semana pero ingieres cantidades enormes de alimentos y bebidas no nutritivos, ¿cómo puedes esperar realizar algún progreso? La triste realidad es que no lo harás.

En el mejor de los casos, quizás puedas mantener tu peso y un estado de forma decente, pero nunca podrás superarte y conseguir el mejor cuerpo posible.

Un plan de comidas bien fundamentado e inteligente puede mantenerte libre de enfermedades, proporcionarte una mejor función mental y prevenir la inflamación en todo tu cuerpo. Éstos son valores intrínsecos en los que deberías pensar para motivarte y no salirte del camino.

Educarte sobre la alimentación es tu mejor enfoque en este caso. Tu objetivo es tomar decisiones informadas cuando comas en casa, en restaurantes, por el camino y en el trabajo.

Recuerda que todas y cada una de las células del cuerpo humano se regeneran en aproximadamente un año y medio. Estas células surgen de la comida que consumes, así que sin duda ERES lo que comes. Tenlo en cuenta cuando eches mano a una botella de refresco, una hamburguesa doble con queso y un gran montón de patatas fritas.





## Ecuación de pérdida de peso

¿Qué mejor manera de empezar una discusión sobre comida que con la pérdida de peso? Para algunos, se trata de una lucha de por vida, y para otros es sólo una etapa de solución rápida antes de un gran evento como una boda, una reunión de clase o unas vacaciones.

No importa cómo intentes analizarlo, el proceso sigue siendo el mismo. Tu cuerpo contiene grasa subcutánea y visceral. La subcutánea es el tipo que se encuentra justo debajo de la piel y que puedes palpar fácilmente con la mano.

La grasa visceral se encuentra en el interior del abdomen y rodea a los órganos, lo cual aumenta tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y otras tragedias más no deseadas.

Aunque la grasa subcutánea puede hacerte sentir acomplejado, es relativamente benigna comparada con la visceral. Cuando pierdes peso, la grasa se pierde en todo tu cuerpo. Esto incluye tu abdomen, brazos, piernas, cara, cuello y todas las demás partes.

El resultado final es que tanto la grasa subcutánea como la visceral desaparecen al mismo tiempo. Esto produce una situación mutuamente ventajosa porque puedes recuperar tu autoestima mientras disminuyes tu riesgo de sufrir cáncer de colon.

Y no necesitas tener un doctorado para comprender cómo hacerlo. Es simplemente un juego de números. Quema más calorías de las que consumes a diario y crearás lo que se conoce como déficit calórico. Cuando tienes un déficit calórico, tu cuerpo no tiene otra opción que quemar la grasa almacenada para producir energía. El resultado final es la pérdida de peso.

Si le das la vuelta a la moneda y comes más calorías de las que quemas, crearás un excedente calórico, cuyo resultado final es el aumento de peso. ¿Divertido, verdad?

Eso nos lleva al conteo de calorías. Muchos de vosotros os estremecéis ante la idea de contar las calorías, pero no es tan difícil como parece y sin duda es efectivo.

El mejor enfoque es mantener un diario durante cinco días y registrar hasta la última migaja de comida y sorbo de bebida que consumas con las calorías para cada día. Suma todos los resultados diarios y divide por cinco para obtener la media.

Por ejemplo, si consumes 1800, 2000, 1700, 2500 y 3000 calorías, tu total de los cinco días será de 11.000 calorías. Dividelo por 5 y tu ingesta media diaria sería de 2.200 calorías. Ahora tienes la información que necesitas para perder peso, ganar peso o mantenerlo.

Para perder peso, por ejemplo 1 libra, necesitas quemar 3500 calorías. Puede que ya estés familiarizado con esto.



Una manera fácil de lograr este déficit es quemando 500 calorías al día. Volviendo al ejemplo anterior, restaríamos 500 de 2200 y nos quedarían 1700 calorías. Como hay siete días en una semana, un déficit diario de 500 calorías equivaldría a 1 libra de peso perdido a la semana.

Si tuvieras unos objetivos más ambiciosos y quisieras perder 2 libras a la semana, tendrías que crear un déficit diario de 100 calorías.

Aquí es cuando entra en juego el ejercicio. Reducir únicamente las calorías para perder peso es una buena estrategia, pero un plan más infalible implicaría la inclusión de ejercicio. Este enfoque es especialmente beneficioso si tienes dificultades para la reducción de 1000 calorías.

En lugar de privarte tanto con la restricción de comida, puedes dividir la diferencia y quemar 500 calorías a través de ejercicio mientras reduces 500 calorías en tu dieta. Por supuesto, si estuvieras en un plan de reducción de 500 calorías al día, podrías reducir 250 y quemar 250. También puedes dejar tu media calórica diaria intacta y quemar todas tus calorías a través del ejercicio.

La manera de crear el déficit es lo de menos. Haz lo que te funcione mejor y lo que mejor se adapte a tu estilo de vida.

Y un apunte rápido sobre el seguimiento de las calorías. La mayoría de alimentos envasados que compres tendrán la información de las calorías incluida, pero los alimentos frescos como frutas y verduras, cereales y carnes no la tendrán. En estos casos, necesitarás ser un poco más vigilante a la hora de juzgar el tamaño de tus porciones y de averiguar cuántas calorías contienen. Es aconsejable buscar un buen recurso online que te muestre el contenido calórico de los alimentos o encontrar un libro que haga lo mismo.

Aunque estés conforme con tu peso, sigue siendo buena idea averiguar cuál es tu ingesta calórica diaria. De esta manera puedes esforzarte por alcanzar un número determinado de calorías diarias y quedarte donde estás.

Si tu objetivo es ganar peso, entonces ve en la dirección contraria. Averigua tu media diaria y súmale 250 calorías. Pero cuidado, porque si intentas comer sin masticar, puedes acabar con problemas gastrointestinales. ¡Y no son agradables!

Tanto si estás intentado ganar peso como perderlo, debes seguir la misma reducción o el mismo aumento de calorías durante dos a cuatro semanas. Si notas cambios en tu peso, sigue con lo que estás haciendo. En caso contrario, aumenta o disminuye tus calorías en consecuencia. Cíñete a la reducción de 500 calorías para perder peso y a las 250 calorías adicionales para ganarlo.



## Calidad de las calorías

Cuando lo analizas, no todas las calorías son iguales. Desde un punto de vista fisiológico, puedes comer comida chatarra todo el día y aún así perder peso si estás en un déficit calórico. Pero la comida poco saludable no es la mejor opción.

Centra más tu atención en la calidad de las calorías que ingieres. A menudo esto es más importante que la cantidad total. Por ejemplo, una lata de refresco de 12 onzas y una porción de ¼ de taza de almendras tienen las mismas 120 calorías, ¿pero cuál es mejor para ti?

Esperemos que puedas averiguarlo por ti mismo sin pensar mucho. El refresco tiene un alto contenido en azúcar sin ningún valor nutritivo. Las almendras contienen una gran cantidad de proteínas, grasas esenciales, fibra y varias vitaminas y minerales beneficiosos para tu cuerpo.

Mientras que el refresco se considera calorías vacías, las almendras son consideradas densas en nutrientes, lo cual las convierte en la mejor y más obvia opción. Ten siempre esto en cuenta cuando estés eligiendo tus alimentos.

## Macronutrientes

Lo anterior nos sirve para empezar a hablar de los macronutrientes. La palabra "macro" significa grande o considerable. En relación a los alimentos, los macronutrientes están formados por proteínas, carbohidratos y grasas.

Desde una perspectiva calórica, las proteínas y los carbohidratos contienen 4 calorías por gramo, mientras que la grasa contiene 9 calorías por gramo. Memoriza esto porque te resultará útil cuando estés haciendo un seguimiento.

Cada uno de los macronutrientes tiene funciones específicas en el cuerpo y también se encuentran en alimentos específicos. Algunos alimentos contienen dos o los tres macronutrientes, y a veces son más altos en uno que en otro.

Es lógico que ahora recibas una explicación de cada macronutriente para que aprendas su función en el cuerpo y la manera de incluirlos en tu dieta.



## Proteína

La proteína es a menudo considerada como el componente básico del músculo. Si echaras un vistazo alrededor en un gimnasio y buscaras al culturista más grande y malote que pudieras encontrar, lo más probable es que esté engullendo un batido de proteínas al principio, durante o al final de su entrenamiento, o quizás en los tres momentos.

En realidad no es necesario ser tan extremista, simplemente necesitas saber que la proteína ES importante para desarrollar músculo. En realidad su función es reparar las fibras musculares dañadas, que es lo que ocurre cuando entrenas.

Además, cada célula de tu cuerpo, desde el último pelo de la cabeza hasta la punta de los pies, depende de la proteína. También te mantiene saciado más tiempo e incluso potencia el sistema inmune.

Las proteínas están formadas por pequeños compuestos llamados aminoácidos. Éstos suelen denominarse los componentes básicos de las proteínas. De este modo tenemos los componentes básicos de las proteínas y los componentes básicos del músculo. Recordar esto debería ser pan comido.

Los aminoácidos pueden ser esenciales o no esenciales. Esencial significa que necesitas obtenerlo de la comida. No esencial significa que tu cuerpo lo produce de manera natural. Esta información es importante recordarla, especialmente si eres vegano.

Las proteínas animales como la carne de vaca, el pollo, el pavo, el pescado y el bisonte son todas consideradas proteínas completas porque tienen todos los aminoácidos esenciales presentes. Todos los derivados de estos alimentos también cuentan, como los huevos, el queso, el yogur, la leche y el requesón.

Pero no te preocupes si no comes carne. Hay varios alimentos con proteínas incompletas que tienen una gran cantidad de proteínas, como por ejemplo las alubias, el tofu, los cereales integrales, las semillas de cáñamo, las semillas de chia y las nueces. Combinados, estos alimentos producen el mismo efecto en tu cuerpo que comer proteínas completas.

Y, pese a las viejas creencias, no es necesario comerlos en la misma comida. Solía decirse "asegúrate de comer alubias con arroz y pan integral con mantequilla de cacahuete", pero el caso es que no es así. Mientras comas estos alimentos a lo largo del día, todo irá bien.

## Carbohidratos

El maravilloso mundo de los carbohidratos ha sido atacado más que cualquier otro grupo de alimentos. Qué pena... ¡porque los carbohidratos no son el enemigo! De hecho, son muy importantes para el cuerpo. Ante todo, te dan energía, tanto física como mental.

También intervienen en el metabolismo de las grasas y, si te privas de carbohidratos, tu cuerpo dependerá de las proteínas para obtener energía. Esto hará que las proteínas no puedan desempeñar su función reparadora y comprometerá tu estado de bienestar general.

Los carbohidratos también contienen fibra dietética, que es lo que te llena, te mantiene regular y reduce el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes.

Tu objetivo es buscar siempre fuentes de carbohidratos de calidad. Y hay básicamente dos clasificaciones: simples y complejos. Debes ceñirte a los complejos. Los carbohidratos simples como la harina blanca y el azúcar tienen un bajo valor nutricional y aumentan de manera brusca y rápida tus niveles de azúcar en sangre al consumirlos. Esto, a su vez, causa un aumento rápido de la insulina, que es una hormona almacenadora de grasa.

Los carbohidratos complejos, por otro lado, producen un aumento lento en los niveles de azúcar en sangre y son generalmente altos en vitaminas, minerales y fibra. He aquí una lista de buenas fuentes ...

- ✓ **Cereales integrales**
- ✓ **Pan y pasta integral**
- ✓ **Frutas**
- ✓ **Maíz, zanahorias, calabaza, ñames y batatas**
- ✓ **Legumbres**

## Grasas

Las grasas solían ser igual de temidas que los carbohidratos a ojos de la opinión pública. ¿Por qué? Porque los expertos intentaron hacerte creer que eran malas y causaban enfermedades. En realidad, las grasas son muy buenas para ti y son necesarias para la producción de hormonas, la función de las articulaciones y la función cerebral, además de ayudar a aislar el cuerpo cuando hace frío afuera.

Acumular un exceso de grasa no está directamente relacionado con el consumo de grasa. El aumento de peso ocurre cuando consumes más calorías de las que quemas, y estas calorías provienen de todas las fuentes de macronutrientes.

Dicho esto, debes ceñirte a las grasas saludables, también conocidas como insaturadas. He aquí una lista para que elijas ...

- ✓ **Aceites de oliva, coco, palma, aguacate, nueces y cáñamo**
- ✓ **Frutos secos**
- ✓ **Semillas**
- ✓ **Olivas**
- ✓ **Aguacates**



## Mezcla de nutrientes

Como hemos mencionado antes, hay un puñado de alimentos que contienen múltiples macronutrientes, pero son dominantes en uno de ellos. Espero que esto no te haya confundido. Por ejemplo, la leche entera suele considerarse una buena fuente de proteínas.

Por lo general tiene unos 8g por ración de 1 taza y es una proteína completa porque proviene de una vaca. Sin embargo, también contiene 13g de carbohidratos y 8g de grasa. Puedes decir sin problemas que es una fuente de carbohidratos en lugar de proteínas.

Las alubias también son consideradas altas en proteínas. Una taza de alubias negras tiene unos 15g de proteínas, pero 40g de carbohidratos. Aunque son altas en proteína para ser un producto no animal, siguen teniendo un contenido de carbohidratos mucho más alto, por lo que deberían ser consideradas una buena fuente de carbohidratos en su lugar.

El mensaje a recordar es que la mayoría de alimentos tienen una combinación de macronutrientes. Ten esto en cuenta cuando elijas los alimentos de tu dieta.



## Múltiples comidas

Se puede decir que comer múltiples comidas al día o "picotear" es una tontería. Llámalo como quieras, pero tiene sentido y sin duda es una buena estrategia. Comer más a menudo facilita reducir las calorías, comer más calorías, obtener más fibra en tu dieta e incluir más proteínas incompletas si eres vegano.

Además, tus niveles de energía permanecerán elevados, tu hambre estará bajo control y tus niveles de azúcar en sangre permanecerán estables. Ésta es una combinación ganadora de beneficios.

Tu objetivo aquí es crear comidas que tengan un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos y grasas, de ahí el término dieta "equilibrada" que siempre escuchas. Una estrategia bien fundamentada es comer cada 2 ½ a 3 horas a lo largo del día.

Para aprender a ser más preciso a la hora de determinar cuántas calorías debería tener cada comida, vuelve a consultar el ejemplo anterior. Si decides comer cinco comidas y tu media diaria es 1800 calorías, cada comida debería tener 360 calorías.

## Plan de comidas de ejemplo

Es hora de poner en marcha el plan. He aquí un completo plan de comidas de tres días que consiste en cinco comidas al día. Todas estas comidas son equilibradas. Siéntete libre de ajustar las calorías arriba o abajo aumentando o disminuyendo el tamaño de las porciones.

### Día 1

<b>Comida 1</b>	2 huevos revueltos, 2 tazas de espinaca, ¼ de taza de queso mozzarella rallado, 2 cucharadas de salsa, 1 rebanada tostada de pan integral germinado. Mezcla la salsa después de colocar los huevos en el plato.
<b>Comida 2</b>	2 zanahorias enteras, 2 tallos de apio, ½ taza de humus. Corta las zanahorias y el apio en pequeños trozos y úntalos en el humus.
<b>Comida 3</b>	Sándwich de pavo. 2 rebanadas de pan germinado, 3 rodajas de pechuga de pavo, 1 gran rodaja de tomate, 3 hojas de lechuga, 1 rodaja de queso provolone, 1 o 2 cucharadas de mostaza.
<b>Comida 4</b>	1 taza de revuelto de frutos secos. 3 tazas de nueces de soja, 2 tazas de semillas de girasol y 1 taza de arándanos. Haz una hornada grande y tenla a mano para acceder a ella fácilmente.
<b>Comida 5</b>	4-oz. de pechuga de pollo al horno, 1 taza de brócoli al vapor, 1 ñame al horno.

### Día 2

<b>Comida 1</b>	½ taza de avena, 1 taza de leche de almendras sabor vainilla, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, 1 cucharada de proteína en polvo, una pizca de canela.
<b>Comida 2</b>	2 huevos cocidos, 2 palitos de zanahoria, 2 tallos de apio y 1 manzana.
<b>Comida 3</b>	Sándwich de atún. Añade una lata de atún blanco a un cuenco con 1 cucharada de salsa de pepinillos y 2 cucharadas de mayonesa ecológica. Mezcla bien y unta en una rebanada de pan germinado, luego pon la otra encima. Siéntete libre de añadir unas hojas de lechuga y una rodaja de tomate, y ten algunos palitos de zanahoria y apio para acompañar.
<b>Comida 4</b>	1 plátano, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete untada por encima.
<b>Comida 5</b>	1 file de 4-oz., 1 taza de coles de bruselas al vapor y 1 taza de arroz salvaje de grano largo cocido.

## Día 3

<b>Comida 1</b>	2 huevos cocidos, 1 magdalena inglesa tostada y germinada con canela y uvas pasas, y 1 cucharada de aceite de coco por encima.
<b>Comida 2</b>	1/2 taza de requesón con 1/2 taza de piña machacada y canela.
<b>Comida 3</b>	Burrito de pollo. Añade una pechuga de pollo al horno, lechuga, tomate, germinados, pimientos y cualquier otra verdura que quieras. El queso también está bien, pero no te pases. El queso suizo y el provolone son buenas opciones. Echa un poco de mostaza a la miel, vinagreta de frambuesas, vinagre balsámico o salsa barbacoa por encima.
<b>Comida 4</b>	2 trozos de queso de hebra envueltos en hojas de lechuga con trozos de pimiento rojo, tomates cherry, 2 tallos de apio y 1/4 de taza de almendras.
<b>Comida 5</b>	1 taza de lentejas, 1/2 taza de quinoa y 1 taza de coliflor al vapor. Prepara las lentejas y la quinoa con un cubo de caldo de verduras en cada una o caldo de un cartón. Combina las lentejas y la quinoa después de prepararlas. Espolvorea un poco de sal y funde un poco de mantequilla ecológica por encima de la coliflor si quieres un poco más de sabor.

## Día 4

<b>Comida 1</b>	1/2 taza de granola con 1/2 taza de yogur griego, 1/2 taza de arándanos y 1 cucharada de semillas de lino molidas.
<b>Comida 2</b>	Batido. Añade 1 taza de leche de almendras sabor vainilla, 1 taza de espinaca baby, 1 cucharada de proteína en polvo, 1 taza de bayas congeladas y 1 cucharada de mantequilla de frutos secos a una batidora. Añade unos cubitos de hielo y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
<b>Comida 3</b>	Ensalada de espinaca con 2 huevos cocidos troceados, 1/4 de taza de arándanos, 1/4 de taza de pacanas troceadas y aliño de vinagreta de frambuesa por encima.
<b>Comida 4</b>	Barrita de sustitución de comida.
<b>Comida 5</b>	Hamburguesa de pavo en un panecillo germinado con lechuga, tomate y una rodaja de queso. Palitos de zanahoria y apio para acompañar.

## Día 5

<b>Comida 1</b>	1 taza de yogur griego con 1 cucharada de nueces troceadas, 1 cucharada de proteína en polvo sabor vainilla y ½ taza de frambuesas.
<b>Comida 2</b>	2 tiras de cecina de pavo con un pepino, 2 zanahorias y 2 tallos de apio.
<b>Comida 3</b>	Cuenco de sopa de verduras y ternera con un panecillo integral para acompañar.
<b>Comida 4</b>	Batido de sustitución de comida listo para beber.
<b>Comida 5</b>	4-oz. de pechuga de pavo al horno con 1 taza de quinoa y 1 taza de coles de bruselas al vapor. Añade salsa a la quinoa y aceite de coco a las coles de bruselas para dar sabor.

## Día 6

<b>Comida 1</b>	Barrita de sustitución de comida alta en proteínas y fibra.
<b>Comida 2</b>	Batido con 1 taza de espinaca baby, 1 taza de kale, 1 taza de arándanos, 1 taza de leche de almendras sabor vainilla y una cucharada de proteína en polvo sabor vainilla.
<b>Comida 3</b>	Ensalada con una cucharada de atún, ¼ de taza de aguacate en dados, ¼ de taza de uvas pasas, 1 cucharada de semillas de cáñamo y 1 hoja de nori cortada. Aderezar con vinagre de sidra de manzana.
<b>Comida 4</b>	1 taza de requesón con ¼ de yogur endulzado con sirope de arce, 1 cucharada de semillas de girasol, 1 cucharada de almendras trituradas, ½ taza de bayas congeladas variadas y una pizca de canela.
<b>Comida 5</b>	4-oz de salmón a la parrilla con 1 taza de espárragos al vapor y 1 taza de cebada perlada. Echar un poco de mantequilla clarificada por encima de los espárragos y la cebada para dar sabor.

## Día 7

<b>Comida 1</b>	1 tortilla de cereales germinados rellena con 2 huevos revueltos, queso mozzarella rallado y salsa.
<b>Comida 2</b>	½ taza de anacardos crudos, 1 plátano
<b>Comida 3</b>	Empanada de solomillo cubierta con queso provolone, cebollas al vapor, calabacín, setas y pimientos. 1 taza de arroz integral de grano largo para acompañar.
<b>Comida 4</b>	½ taza de humus con zanahorias, apio, tomates tipo uva y pimientos crudos.
<b>Comida 5</b>	4-oz de filete de bison al horno con 1 boniato y 1 taza de coliflor asada.

## Comer y hacer ejercicio

Todo el mundo parece tener una opinión experta sobre cuál es el mejor horario de las comidas y de hacer ejercicio. En realidad, no es una ciencia exacta. Realmente depende de tus niveles de tolerancia y de tu rendimiento después de comer.

Una persona puede ser capaz de meterse un sándwich de pavo y luego ir a levantar pesas sin problemas. Tú puedes darle un bocado a un plátano, intentar hacer ejercicio y experimentar convulsiones estomacales enormes.

La conclusión es que, si puedes tolerarlo, adelante y hazlo. Pero, como regla general, come cantidades más pequeñas de comida cuanto menos tiempo quede para tu entrenamiento. Y elige siempre comidas que sepas que te sientan bien, como fruta, yogur y avena.

Tu comida pos-entrenamiento debería ser consumida en la hora siguiente después de entrenar. Es en ese punto cuando tus músculos son como esponjas y necesitan nutrientes para iniciar el proceso de reconstrucción.

Lo ideal es consumir una fuente de proteína de calidad y el doble de carbohidratos. Por ejemplo, un batido con proteína de suero en polvo y zumo de uva sería una buena opción. En forma líquida, esos nutrientes serán absorbidos más rápidamente. Los carbohidratos serán usados para reponer la energía usada durante tu entrenamiento y la proteína ayudará a reparar las fibras musculares desgarradas.

En lo que respecta a tu ingesta, hay dos variables que destacan por encima de todo lo demás. La primera es el tándem intensidad-duración. Es lógico pensar que, cuanto más intenso sea tu entrenamiento y más tiempo dure éste, más calorías necesitarás. Pero ten en cuenta que esto también dependerá de tus objetivos.

Naturalmente, si estás buscando perder peso, necesitarás vigilar un poco más las calorías. Y al contrario, si estás buscando aumentar de tamaño, tendrás que aumentar las calorías en consecuencia. Se trata simplemente de ser consciente de tu situación.

La segunda variable es la masa muscular. Dicen que cuanto más grande eres, más fuerte es la caída. Bueno, lo que es seguro es que cuanto más grande eres, más calorías necesitas. El músculo es metabólicamente activo. Esta es una razón importante por la que quieres desarrollarlo. Potenciar tu metabolismo a través de la ganancia muscular te ayudará a mantenerte delgado y a tener un aspecto fabuloso.

## Ingesta diaria

He aquí un poco de información sobre los rangos recomendados de macronutrientes para alcanzar objetivos específicos. Esto puede resultarte útil cuando estés intentando eliminar las conjeturas.

Probablemente hayas escuchado la frase "estoy intentando ganar músculo" más que cualquier otra en los gimnasios de todo el mundo. Si realmente estás intentado "ganar músculo", debes comer un poco más de proteína, ya que probablemente estés levantando pesos pesados y esto te ayudará a reconstruir las fibras musculares después de romperlas.

Como regla general, tu objetivo debe ser alrededor de un 40% de proteína, un 30% de carbohidratos y un 30% de grasa. Si estuvieras consumiendo, digamos, 3000 calorías al día, esto se traduciría en unos 300g de proteínas, 225g de carbohidratos y 100g de grasa.

Si estás intentando ganar o mantener masa muscular magra, será mejor que optes por un 40% de carbohidratos, un 30% de proteínas y un 30% de grasa. Si estuvieras consumiendo 2000 calorías diarias, esto se traduciría en 200g de carbohidratos, 150g de proteínas y 67g de grasa.

Con la pérdida de peso, deberías considerar reducir tu ingesta de carbohidratos a un 20% al principio y luego ir gradualmente subiendo de nuevo hasta llegar a un 30%. De todas formas son los carbohidratos procesados los que causan el mayor aumento de peso.

Si reduces tu ingesta general y sólo comes alimentos de calidad, pondrás en marcha tu pérdida de peso. Una buena proporción es un 50% de proteínas, un 30% de grasa y un 20% de carbohidratos. Para una dieta de 2000 calorías, esto se traduciría en 250g de proteínas, 67g de grasa y 100g de carbohidratos.



## Fluidos

La última pieza del puzzle son los fluidos. El músculo depende mucho de la hidratación. ¡No seas estúpido y bebas toneladas de alcohol! Mantén tus músculos en buen estado y con un buen aspecto bebiendo agua en su lugar.

Las cantidades excesivas de alcohol reducen los niveles de testosterona, ralentizan el metabolismo y te hacen ganar peso.

El agua, por otro lado, te mantiene hidratado, expulsa las toxinas de tu organismo y aumenta tus niveles de energía. Bebe cantidades copiosas a lo largo del día, especialmente junto a tu entrenamiento.

Como regla general, 8 vasos de 8-oz de agua al día es un buen punto de partida. Sin embargo, es mejor aumentar esta cantidad si estás haciendo grandes cantidades de ejercicio, especialmente si sudas mucho. En este caso, añade 16oz. adicionales antes de entrenar y 16oz. justo después. Bebe también sorbos de agua mientras estás entrenando.

## Resumen

¿Cómo te sientes? ¿Están empezando a tener sentido las cosas? Deberían. Ahora tienes una buena comprensión de tu punto de partida, tu ejercicio y tu dieta. Pero ningún plan estaría completo sin información sobre la suplementación. Dicho lo cual, te espera tu Guía de suplementos...

**CRAZYBULK**  
BULKING • CUTTING • STRENGTH

Ponte en forma  
en el gimnasio

Pierde peso  
en la cocina



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH