

# Recomendaciones nutricionales para aumento muscular

por Nutrióloga Alondra LC

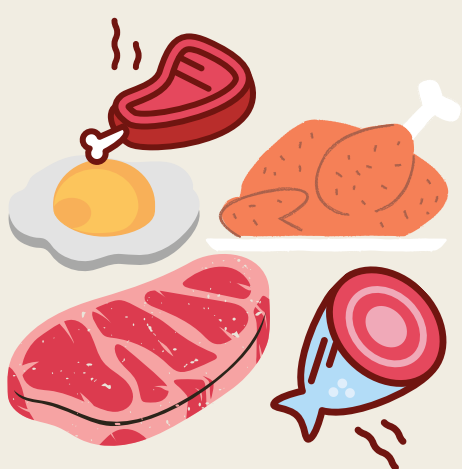
## Etapa de volumen

Es necesario que en esta etapa también conocida como bulking, exista un incremento de calorías diarias, es decir, comer mas de lo de lo que acostumbrabas pero de manera saludable e inteligente.



## Consumir alimentos altos en proteína

Es necesario cumplir con el requerimiento diario de proteína recomendado. Debes preferir alimentos ricos en proteína de alto valor biológico como lo son los alimentos de origen animal magros.



## Alimentación equilibrada y variada

No darle todo el protagonismo a la proteína en nuestra alimentación durante esta etapa es crucial, los carbohidratos complejos y la grasa saludable son igual de importantes.

Vamos a preferir carbohidratos libres de grasa como por ejemplo: arroz, tortilla de maíz, camote, papa etc...

En el caso de la grasa te recomiendo que optes por aceites vegetales, aguacate, almendras, nuez, entre otras.

## Suplementos

Algunos suplementos son buenos mas no esenciales ya que puedes cubrir perfectamente tus necesidades nutricionales con la alimentación adecuada.

Los únicos suplementos con valides científica que comprueban su eficacia son la proteína en polvo y la creatina.

### OJO

No existe una receta mágica o algún conjunto de alimentos o suplementos en específico que por si solos incrementen tu masa muscular. Si no tienes un correcto incremento calórico ideal para ti junto con una buena rutina de ejercicio de hipertrofia muscular, no tendrás los resultados esperados.

### Batido alto en proteína

\*80 gr de plátano.

\*70gr de camote cocido.

\*200 ml de claras pasteurizadas.

\*250 ml de leche 70% + proteína.

\*3 nueces.