



## ¿CUÁL ES EL MOMENTO ADECUADO DE CONSUMO DE PROTEÍNA PARA AUMENTAR LA MASA MUSCULAR?

Las proteínas siempre han sido los nutrimentos preferidos de los deportistas que quieren aumentar masa muscular. Sabemos que los músculos están formados por diferentes tipos de proteínas, por lo que muchos deportistas creen que entre más proteína consuman, mayor será el aumento de la masa muscular. Sin embargo, el aumento de músculo es un proceso mucho más complejo, y en los últimos años se ha observado que el momento en el que consumes la proteína es uno de los factores clave, mucho más relevante que consumir grandes cantidades, que no ayudarán a formar más músculo, sino que terminarán utilizándose para obtener energía.

Las proteínas están formadas por aminoácidos, y las que contienen todos los que no se producen en nuestro cuerpo se les conoce como "proteínas de alta calidad", que son las proteínas de origen animal, como los lácteos, huevo, carnes, pescados, etc. En el cuerpo existe un continuo recambio de proteínas, es decir, que todo el tiempo se rompen y se vuelven a formar dependiendo de las necesidades; sin embargo, no existe en el cuerpo un "almacén" de aminoácidos como tal, sino que las proteínas se forman de los aminoácidos que estén disponibles en la sangre, que se absorben en el intestino a partir de lo que comemos, o los que estén disponibles en las células de las proteínas que se rompieron. Así, el consumo continuo de proteínas de alta calidad a lo largo del día, ayudará a que tengamos los aminoácidos necesarios para reparar y aumentar nuestras fibras musculares, cuando se realiza entrenamiento de fuerza.

Los primeros estudios en esta área demostraron que si se consumían proteínas de alta calidad como la leche en los 30 min posteriores al término del ejercicio, el cuerpo aumentaba su capacidad de formar proteínas y se le nombró a este periodo como "ventana anabólica". Actualmente se sabe que el estímulo del ejercicio de fuerza puede durar hasta 24h después de haber terminado tu sesión de entrenamiento, pero hay que aprovechar este tiempo para estar



consumiendo proteína. Estudios más recientes también han encontrado que consumir proteína de alta calidad antes de dormir, no afecta el sueño debido a la digestión y puede ser una adecuada estrategia de recuperación durante el ayuno nocturno, sobretodo cuando la sesión de entrenamiento se realizó por la tarde-noche.

Así, para tener un óptimo consumo de proteína te recomendamos consumir pequeñas cantidades en cada uno de estos momentos:

- Aportar 20-25 g de proteína con cada comida principal
- Ingerir 20-25 g de proteína inmediatamente después del ejercicio
- Consumir 20-40 g de proteína antes de dormir

Puedes obtener 20 g de proteína si incluyes dentro de tu comida alguna de las siguientes opciones:



[1] 90 g de atún, pescado, carne o pollo.



[2] 1 T de leche y 4 rebanadas de pechuga de pavo.



[3] 90 g de queso panela asado.



[4] 1 T de yogurt griego bajo en grasa y 1/2 lata de atún.