



Aumento de masa muscular en deportistas jóvenes.
Por Grupo de Nutrición Deportiva.



La fuerza y la potencia muscular son características fundamentales en muchos deportes. Para los atletas jóvenes, aumentar la masa muscular representa una parte importante de su desarrollo deportivo.

Hay tres componentes principales para que un atleta consiga el objetivo

1. Un programa de entrenamiento de carga bien diseñado
2. Una dieta alta en energía que suministra las cantidades de carbohidratos y proteínas adecuadas
3. Continuidad en el trabajo planificado

Una dieta de alta energía

Los músculos necesitan energía para crecer. El objetivo principal de cualquier plan de comida para lograr aumentar la masa muscular debe ser lograr un consumo extra de energía con alimentos nutritivos que también proporcionen una buena fuente de carbohidratos y proteínas. Es importante que la necesidad de aumentar la ingesta total de energía **no sea una excusa para consumir alimentos con muchas calorías y pobres en nutrientes como la comida chatarra**. Al consumir este tipo de comidas con alta cantidad de grasa y poco nutritiva, peligra la ingesta adecuada de nutrientes esenciales y aumenta la probabilidad de producir un incremento de la grasa corporal en lugar de incrementar la masa muscular.

Consejos para aumentar el aporte energético

- Es prioridad cumplir con las **4 comidas principales y agregar colaciones** entre ellas porque es más fácil comer con más frecuencia que consumir gran volumen en una ingesta.
- Teniendo en cuenta los compromisos de entrenamiento y de estudio de muchos deportistas jóvenes, es importante que aprendan a **planificar con anticipación** para que siempre tengan acceso a una alimentación adecuada cuando más los necesitan. Los siguientes son ejemplos prácticos de alimentos que pueden llevar en un bolso a la escuela o al entrenamiento: cereales, frutas desecadas (pasas, orejones, bananas deshidratadas) y secas (nueces, almendras), tetrabrick de leche chocolatada y/o **suplementos líquidos o en polvo**.
- Las bebidas ricas en energía son una opción ideal para las personas con poco apetito o que no les gusta comer antes y/o después del ejercicio. Buenas opciones incluyen: batidos, licuados, suplementos líquidos y jugos de fruta.

Ingesta adecuada de proteínas

Es esencial para los deportistas adolescentes cubrir sus necesidades extras de **proteínas** que permitan el crecimiento y desarrollo adecuados, así como ayudar a lograr el desarrollo muscular. Esto es de particular importancia para los que acaban de iniciar un programa de entrenamiento de sobrecarga.

Una alimentación variada que satisfaga sus necesidades energéticas, también permite satisfacer las necesidades proteicas elevadas. Dado el impacto que los alimentos ricos en proteínas tienen sobre los niveles de saciedad, consumiendo grandes cantidades de proteínas en una comida se produce mayor saciedad lo cual dificulta la ingesta de energía extra necesaria para cumplir con sus metas de aumento de volumen muscular.

Estrategias nutricionales para optimizar los resultados

Para lograr el óptimo aumento de volumen y fuerza muscular, los deportistas deben aportar los nutrientes necesarios en el momento justo (**timing**), aplicando estrategias nutricionales en cada sesión de entrenamiento que permitan un óptimo crecimiento muscular y aumento de la fuerza.

El consumo de una comida rica en carbohidratos que también proporcione 10-20 g de proteínas dentro de los 30 minutos luego de finalizado el entrenamiento, les permitirá obtener beneficios óptimos en cada sesión de entrenamiento de la fuerza. La ingesta de carbohidratos ayudará en la reposición del glucógeno muscular y permitirá reducir el grado de degradación del músculo, mientras que el consumo de proteínas favorece el crecimiento de nuevo tejido muscular. Además, una comida similar en la hora previa a la sesión de sobrecarga puede ser tan eficaz como la que se consume inmediatamente después del entrenamiento.

Las siguientes son opciones de combinaciones de alimentos para antes y después del entrenamiento que proporcionan al menos 10 g de proteína y son buenas fuentes de carbohidratos:

- Yogur + 1 fruta
- Leche chocolatada + barra de cereal
- Sándwich con carne magra (pechuga, jamón natural, atún) o huevo o queso descremado

- Batido casero: **leche**, yogur, miel, 1 cucharada de leche en polvo descremada y 1 fruta
- Leche con cereales
- Leche + vainillas o bay biscuits
- Suplemento líquido en polvo, preparado con leche + una barra de cereal o + 1 fruta.

Revisión de los suplementos que prometen un aumento de la masa muscular
Muchos de los productos que se comercializan como suplementos que prometen un aumento de la masa muscular **no tienen ninguna evidencia científica que los apoya**. Los polvos proteicos y los suplementos de aminoácidos son muy populares, pero por lo general no cumplen con el perfil de nutrientes necesarios para maximizar el crecimiento muscular. Los deportistas deben tratar de satisfacer sus necesidades energéticas crecientes a través del uso de las opciones de alimentos comunes (por ejemplo, yogur, cereales, etc.). Si hay momentos en que por cuestiones de tiempo y/o practicidad no se pueden consumir alimentos comunes, **los suplementos líquidos que proporcionan una buena fuente de carbohidratos, cantidades moderadas de proteínas y otros nutrientes son la mejor opción**. En este caso te sugerimos que consultes a un nutricionista deportivo quién te recomendará la opción indicada.

Mientras que el uso de la creatina se está convirtiendo cada vez más popular entre los deportistas, su uso en los atletas jóvenes no ha sido ampliamente estudiado. Los atletas en período de crecimiento, probablemente lograrán los aumentos más significativos en la masa muscular mediante la realización de un adecuado programa de entrenamiento de carga que se apoye en un plan de alimentación bien planificado. **Si deciden tomar suplementos, los deportistas deben buscar el asesoramiento de profesionales especializados antes de usarlos para evaluar su seguridad y la legalidad**.

La continuidad en el entrenamiento y la alimentación planificados son la clave
El desarrollo del músculo **lleva tiempo**. Al igual que la discontinuidad en las sesiones de entrenamiento, saltarse una comida y/o colación tiene el efecto de desacelerar el progreso. Los deportistas responden de manera diferente al entrenamiento y aunque las ganancias de masa corporal de 1-2 kg por mes se consideran alcanzables, esto **puede variar entre los individuos**. Por lo tanto es importante para los atletas controlar su progreso y ajustar regularmente su entrenamiento y/o plan de alimentación en consecuencia. Se recomienda la **evaluación de la composición corporal** por un antropometrista acreditado, en lugar de evaluar solo el peso corporal.

Publicado por **GND**
Grupo de Nutrición Deportiva.
www.nutridep.com.ar

Publicado en Febrero 2014 en **Deportología Pediátrica con autorización de Grupo de Nutrición Deportiva.**

