



# NUTRICION Y CRECIMIENTO MUSCULAR

GIRA VIRTUAL PROSCIENCE



# PIRÁMIDE DE NUTRICIÓN PARA MÚSCULO Y FUERZA





# PIRÁMIDE PARA GANAR MÚSUCULO

[www.purofitness.com.co](http://www.purofitness.com.co)





# SUPERÁVIT CALÓRICO Y BALANCE POSITIVO DE NITRÓGENO

para maximizar la ganancia muscular debemos comer por encima de nuestro nivel de mantenimiento. Es importante aclarar que hablo de maximizar, pero eso no implica que no puedas ganar masa muscular en déficit calórico.

Más allá de las calorías, la proteína es el macronutriente principal, al representar la materia prima de tu nueva masa muscular. Si estás en déficit calórico, no necesitas más de 1.5-2 g/kg. Es decir, si pesas 70 kg, es suficiente ingerir entre 105 y 140 gramos de proteína al día.



# MENU CON 140 GR DE PROTEÍNA

RECUERDA QUE HABLAMOS DE GRAMOS DE PROTEÍNA, NO DE ALIMENTO. PARA QUE TE HAGAS UNA IDEA, ESTA CANTIDAD DE COMIDA APORTA UNOS 100 GRAMOS DE PROTEÍNA.

Desayuno: 4 huevos enteros + 50 gr de avena (cruda)+ 30 gr de mani + 1 café sin azúcar.

Almuerzo: 200 gr de pechuga de pollo + 150 gr de arroz blanco (cocinado) + vegetales mixtos+  $\frac{1}{4}$  de aguacate + 1 vaso de agua.

Cena: 4 huevos cocidos + vegetales mixtos + 200 gr de papa cocinada + 1 vaso con agua.

Merienda AM O PM: 1 batido con 3 scoop de Smart gainer.

Post entrenamiento: 1 batido con 3 scoop de Smart gainer.



# ¿CUANTAS CALORÍAS?

HOMBRES: peso KG \* 35

MUJERES: Peso KG \* 33

Ejemplo:  $80\text{kg} + 35 = 2,800$  kcal para mantener mi peso.

Para ganar musculo podemos empezar a subir las calorías un 10% las calorías de mantenimiento y ver como responde tu cuerpo al cabo de unas semanas.



# DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Proteina 1gr = 4 cal

Carbohidratos 1gr = 4 cal

Grasa 1gr = 9 cal

Proteina : 1,8gr a 2 gr \* kg de peso.

Grasa: 1gr \* kg de peso

Carbohidratos: el resto



# ¿COMO DISTRIBUYO LOS MACRONUTRIENTES?



$$2800\text{CAL} + 500\text{CAL} = 3300 \text{ CAL}$$

$$\text{PROTEINA } 2 \times 80 = 160 \text{ GR} * 4\text{CAL} = 640 \text{ CAL}$$

$$\text{GRASA } 1 \times 80 = 80\text{GR} * 9\text{CAL} = 720 \text{ CAL}$$

$$\text{CARBOHIDRATOS: } 3300 \text{ CAL} - 1360 \text{ CAL} = 1940 / 4\text{GR} = 485\text{GR}$$

QUEDARIA ASI:

PRO: 160GR

GRA:80GR

CAR:485 GR



# COMIDA \* COMIDA

COMIDA 1: PRO 40 GR / CHT 121 GR / GRA 20 GR

COMIDA 2: PRO 40 GR / CHT 121 GR / GRA 20 GR

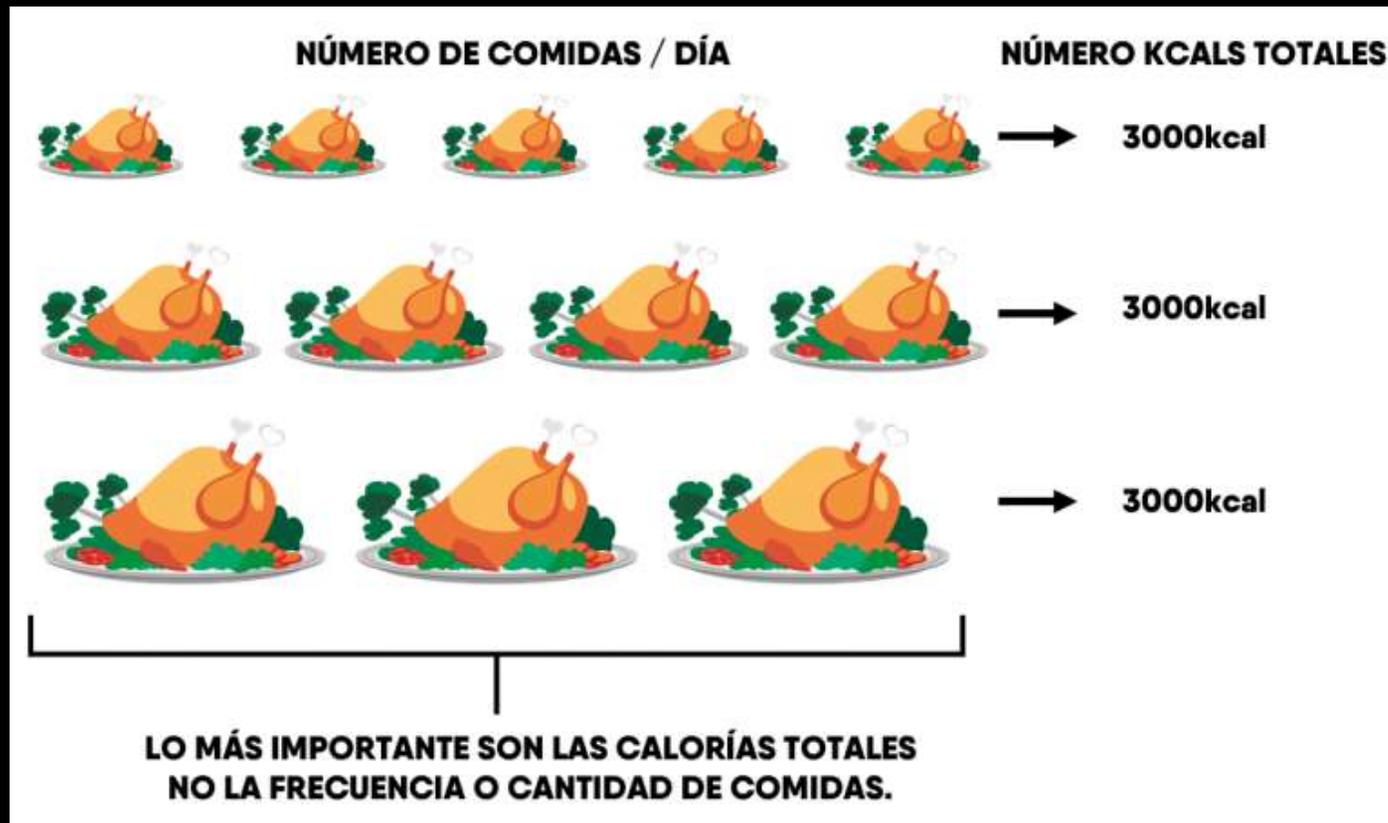
COMIDA 3: PRO 40 GR / CHT 121 GR / GRA 20 GR

MERIENDA: PRO 20 GR / CHT 60 GR / GRA 10 GR

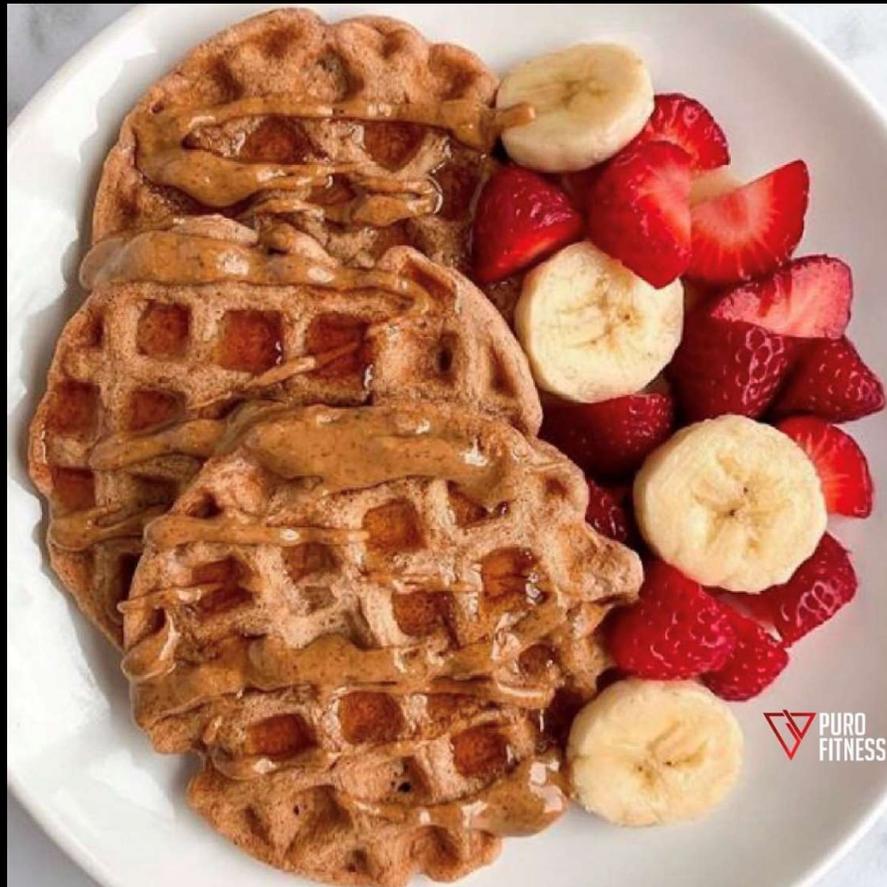
POST ENTRENO: PRO 20 GR / CHT 60 GR / GRA 10 GR



# FRECUENCIA Y HORARIOS DE LAS COMIDAS



# COMIDA ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO



## BATIDO DE PROTEÍNA

**GANANCIA MUSCULAR**

**PÉRDIDA DE GRASA**

**5 Fresas**

**4 Scoop de Smart Gainer**

**1 Cucharada de crema de mani**

**300 Ml de Agua**

**5 Fresas**

**1/2 Scoop de BEST PROTEIN**

**250 Ml de Agua**

**PURO FITNESS**

**700 Cal**

Puedes incluirlo inmediatamente termines de entrenar

**180 Cal**

Te recomendamos esperar 45 Minutos antes de incluir el batido de proteína.

# SUPLEMENTOS **PROSCIENCE**

