

# Cómo seleccionar el complemento adecuado.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 5. #27. Pág. 21.

En este artículo vamos analizar como incluir un complemento en tu dieta ya sea para aumentar de volumen o para disminuir de peso.

Recordamos que todos los alimentos nos aportan energía la cual se mide en calorías y así tenemos que:

1g de proteína aporta 4 calorías, 1g de carbohidratos 4 calorías, y 1g de grasas 9 calorías.

Si consumimos más calorías de las que gastamos durante el día, aumentaremos de peso y si consumimos menos calorías, el peso corporal disminuirá. El saber si el aumento o disminución de pesos fue de calorías o grasa dependerá de como entrenemos, a continuación tenemos una tabla promedio para obtener el número de calorías que puede gastar un individuo dependiendo de su peso.

Para obtener tu REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGIA:

Multiplica tu PESO por las kilocalorías, de acuerdo al nivel de ACTIVIDAD FÍSICA que realizas.

(Ejemplo: Un hombre pesa 80kg y tiene una actividad ligera:  $80 \times 31 = 2,480$  kcal).

TABLA DE KILOCALORÍAS DE ACUERDO A LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA			
Nivel de actividad	Ligera	Moderada	Pesada
Hombres	31	38	41
Mujeres	30	35	37

Recuerda que por cada 6 calorías de menos o más que comas bajarás o subirás 1g de peso.

Una vez obtenido el gasto calórico en este ejemplo de 2,480 calorías si deseáramos que aumentara de peso, aumentaríamos 400 calorías diarias y por el contrario para disminuir de peso restaríamos 400 calorías por día. Vamos a ver como se administra la comida, es decir, que porcentaje de cada grupo de alimento requerimos, estos pueden variar dependiendo del atleta y la fase de competencia en que se encuentre pero una buena opción es la siguiente:

- Proteínas 20%
- Grasas 10%
- Carbohidratos 70% (máximo el 10% de esta ingesta de carbohidratos simples).

En el ejemplo quedaría de la siguiente manera (lo vamos a mantener en el mismo peso, con un buen trabajo de pesas y ejercicio aeróbico; podremos mantenerlo en un porcentaje de grasa bajo y más masa muscular magra):

CALCULO DE PROTEINAS:

$2,480 \text{ cal} \times 20\% = 496 / 4$  (1g de proteínas aporta 4 calorías) = 124g de proteína en el día.

CALCULO DE CARBOHIDRATOS:

$2,480 \text{ cal} \times 70\% = 1,736 / 4$  (1g de carbohidratos aporta 4 calorías) = 434g de carbohidratos en el día.

CALCULO DE GRASAS:

$2,480 \text{ cal} \times 10\% = 248 / 9$  (1g de grasa aporta 9 calorías) = 27.55g de grasa en el día.

# Cómo seleccionar el complemento adecuado.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 5. #27. Pág. 21.

Muy bien, ya tenemos las cantidades en gramos de cada sustrato alimenticio que requiere el ejemplo por día; lo mejor tanto para bajar de peso como para subir de peso es hacer 5 comidas al día cada 2-3 horas, esta es la parte más importante para obtener resultados, en el ejemplo, cada comida estaría comprendida de la siguiente manera:

- Proteínas:  $124 / 5 = 24.8\text{g}$  por comida.
- Carbohidratos:  $434 / 5 = 86.8\text{g}$  por comida.
- Grasas:  $27.55 / 5 = 5.51\text{g}$  por comida.

Ahora bien, de acuerdo a la siguiente tabla, escogeremos los alimentos para cada comida que coincidan con los valores anteriores, tratando que cada comida coincida lo más cercanamente posible.

75 Calorías. 14g Proteína. 2g Grasa.		105 Calorías. 6g Proteína. 1g Grasa. 18g CHOS		45 Calorías. 5g Grasa.	
<b>CEREALES</b>		<b>LEGUMINOSAS</b>		<b>GRASA</b>	
<b>Porción</b>		<b>Porción</b>		<b>Porción</b>	
Tortilla	1 pza. mediana	Frijol	1/2 taza cocida	Crema	1/2 cucharadita
Arroz	1/2 Taza cocida	Lenteja	1/2 taza cocida	Mayonesa	1 cucharada
Sopa de pasta	1/2 Taza cocida	Garbanzo	1/2 taza cocida	Crema de Cacahuete	1 cucharada
Pan de caja	1 pza mediana	Haba	1/2 taza cocida	Paté	1 cucharada
Bollo p/ hamburguesa	1/2 pza	Soya	1/2 taza	Mantequilla	1 cucharadita
Bollo sin migajón	1/2 pza.	10 Calorías. 10g CHOS.		Margarina	1 cucharadita
Hojuelas azucaradas	1/2 taza	<b>FRUTA</b>		Aceite Vegetal	1 cucharadita
Elote	1/3 taza	<b>Porción</b>		75 Calorías. 14g Proteína. 2g Grasa.	
Papa cocida	2/3 taza	Plátano	1/2 pza	<b>CARNE Y PROTEÍNAS</b>	
Medias Noches	1/2 pza mediana	Naranja	1 pza mediana	<b>Porción</b>	
Habaneras	3 pzas	Manzana	1/2 pza mediana	Huevo	2 pzas
Marías	3 pzas	Melón	1 taza	Claros de Huevo	5 pzas
Saladas	2 pzas	Papaya	3/4 de taza	Pollo Cocido	60g
Corn Flakes	3/4 taza	Jugos	1/2 taza	Carde de Res magra	60g
40 Calorías. 10g CHOS		145 Calorías. 9g Proteína. 8g Grasa.		Atún	60g
<b>AZUCARES</b>		<b>LECHE</b>		28 Calorías. 2g Proteína. 5g CHOS.	
<b>Porción</b>		<b>Porción</b>		<b>VERDURA</b>	
Azúcar	2 cucharaditas	Leche entera	1taza	<b>Porción</b>	
Cajeta	2 cucharaditas	Leche descremada	2 tazas	Acelgas	100g
Caramelo	1 pza	Yogurt	1 taza	Calabacitas	1/2 taza
Chocolate en polvo	1 cucharadita			Brócoli	1 taza
Gelatina	1/4 taza			Nopales	1 taza
Helado de crema	1/4 taza			Lechuga	1 taza
Néctar de fruta	1/2 taza			Zanahoria	1/2 taza
Mermelada	1 cucharadita				
Miel de abeja	1 cucharadita				
Refrescos con gas	1/3 de taza				
Catsup	3 cucharaditas				

Ejemplo: Comida 1.

Alimento	Porción	Ejemplo
Cereales	2	½ taza de arroz y 1 tortilla
Leguminosas	2	1 taza de frijol
Proteínas	1	5 claras de huevo cocido
Leche	1	2 tazas de leche descremada
Fruta	1	½ manzana

# Cómo seleccionar el complemento adecuado.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 5. #27. Pág. 21.

Las demás comidas las debemos equilibrar de la misma manera, lo más común es que desayunes, comas y cenes en tu casa. Sin embargo, la comida 2 y 4 generalmente las tenemos que hacer fuera de casa y/o a veces, en la misma casa por falta de tiempo o por no ensuciar la cocina no preparamos los alimentos como deberíamos. Es aquí donde entran los complementos que nos aportan los elementos nutritivos de una comida.

Todos los complementos deben traer declarado en la etiqueta el valor nutricional que aportan por porción. Por ejemplo, en la etiqueta que viene a continuación cada porción consta de 1 cucharada equivalente a 32g de producto:

INFORMACION NUTRIMENTAL	
Porción: <b>1 cucharada (32g)</b>	
Porciones por envase: 71	
<b>Por porción</b>	
Contenido Energético	499 kJ (118 kcal)
<b>Grasa</b>	<b>1,5 g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>5 g</b>
<b>Proteínas</b>	<b>21 g</b>
Sodio	32 mg
Potasio	146 mg
Calcio	8 mg
Acesulfame Potásico	0,094 g por 100 g de producto

Lo que quiere decir que por cada cucharada (32g de producto) obtengo:

- Proteína: 21g
- Carbohidratos: 5g
- Grasa: 1.5g

Para complementar los elementos nutritivos que necesita mi ejemplo, debe aumentar 1 taza de frijol cocido y ese sería un buen ejemplo de la comida 2.

Si deseas usar algún complemento específico de una marca, lee el aporte de nutrimentos y compáralo con lo que se necesita por comida y adécualo tomando en cuenta que el objetivo es hacer coincidir los nutrimentos lo más cercanamente posible. Dado que cada grupo tiene un aporte distinto de proteínas, carbohidratos y grasa, es prácticamente imposible lograr hacer coincidir el aporte exacto de cada uno.

En el caso de ayudas ergogénicas no nutritivas como: termogénicos, energizantes, vitaminas, antioxidantes, etc. Su requerimiento lo veremos en artículos posteriores.

Recordemos que para perder grasa, es necesario hacer ejercicio aeróbico (correr, nadar o spinning) mínimo 20 minutos 4 veces a la semana en una frecuencia cardiaca entre el 65 – 75% de la FCM; tu valor lo puedes obtener en la siguiente tabla:

Frecuencia Cardiaca para pérdida de Grasa (FCT)

E = Edad

FCR = Frecuencia Cardiaca en Reposo

FCT = Frecuencia Cardiaca de Trabajo

FCMT = Frecuencia Cardiaca Máxima Teórica

Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4
FCMT = 220 - edad	FCMT - FCR = B	B x 0.65 = C (min)	C + FCR = FCT
		B x 0.75 = C (max)	

Las pulsaciones se cuentan por minuto.