

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

GUÍA DE NUTRICIÓN



LA GUÍA
SOBRE
PROTEÍNAS

FUEL YOUR **AMBITION**

Índice

*Selecciona la sección
para acceder a ella*



1

**¿Para qué sirven
las proteínas?**

2

**Escoge la proteína
para ti**

3

**Impulsa tu
actividad física**

4

Alimenta tu progreso

5

**Desmontamos
los mitos sobre
las proteínas**

6

**Recetas cargadas
de proteínas**

7

La última palabra

¿Para qué sirven las proteínas?

Dejemos una cosa clara desde el principio. Las proteínas, tanto si provienen de los alimentos como de los suplementos alimenticios, son adecuadas para todas las personas. Poco importa si has ido a correr, has asistido a una sesión de yoga o te has desfogado con las pesas en el gimnasio.

La ingente cantidad de información que circula por ahí puede resultar abrumadora; por ello, ponemos a tu disposición todo lo que necesitas saber, como de dónde procede la proteína, las razones por las que la necesitas, cuál es la mejor para ti e, incluso, te ofrecemos algunas exquisitas recetas con tus proteínas en polvo preferidas.

Comencemos.

¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Es posible que ya conozcas la respuesta, pero si no la sabes, o si no te acuerdas, esto es lo importante.

La proteína es uno de los tres principales macronutrientes necesarios en nuestra dieta; de los otros dos, los hidratos de carbono y las grasas, nos encargaremos más adelante.

Las proteínas son moléculas compuestas por aminoácidos, que actúan como los operarios que reparan los músculos, replican el

ADN y activan tu metabolismo. El cuerpo humano puede biosintetizar algunos aminoácidos (la biosíntesis es el término científico que usamos para describir cómo los cuerpos crean de forma natural compuestos como los aminoácidos). Sin embargo, no somos capaces de crearlos todos: son las proteínas de la dieta las que nos permiten obtener el resto.

¿POR QUÉ RESULTA IMPORTANTE LA PROTEÍNA?

Además de ser necesaria para numerosos procesos vitales del cuerpo humano, la proteína nos puede servir de gran ayuda para conseguir nuestros objetivos de fitness.

Sirve para crear enzimas y hormonas y funciona como un componente fundamental en cada célula del cuerpo. Además, es un componente esencial del cabello, la piel, las uñas, el cartílago (el tejido que constituye

la nariz y las orejas y que protege las articulaciones) y los músculos (incluido el corazón).

¡Por eso resulta tan importante contar con una cantidad suficiente de proteínas en la dieta!

¿Cómo se elabora la proteína en polvo?

Para dar el máximo, necesitas recargar fuerzas con proteína de la mejor calidad.

Para nuestros suplementos, solo ofrecemos la mejor calidad y precio.

Nuestra forma de trabajar garantiza que así sea: solo empleamos ingredientes de primera calidad, colaboramos con proveedores de la más absoluta confianza y tenemos nuestras propias instalaciones punteras que reducen costes innecesarios para que salgas ganando.

Nuestro equipo experto de desarrollo de productos elabora nuestra amplia gama aplicando los últimos descubrimientos científicos.

Además, solo trabajamos con proveedores que aprueban nuestros estrictos procesos. Es por ello que todos nuestros productos cumplen todas las rigurosas normas europeas e internacionales.

Descubre nuestros certificados...



¿QUIERES ADENTRARTE EN LOS DETALLES?

Así obtenemos nuestras proteínas:



1

En primer lugar, nos aseguramos de que tu batido esté rico.

Los sabores variarán en función de donde te encuentres. Por ello os pedimos que nos ayudéis a probar los sabores; al fin y al cabo, son vuestras opiniones las que nos importan.

Así te asegurarás de que el sabor de chocolate, por ejemplo, sea el de tu chocolate preferido.



2

El lactosuero es el subproducto que se obtiene en la elaboración de quesos o yogures. Este subproducto se somete a varios procesos que aumentan su contenido en proteínas.

De modo similar obtenemos la proteína para nuestros productos veganos, que extraemos de ingredientes vegetales que nos suministran nuestros proveedores de confianza. A continuación sigue los pasos que nos aseguran que la proteína se ciñe a nuestras exigencias y que cumple los requisitos de la Vegetarian Society y la Vegan Society del Reino Unido, así como de Soil Association.



3

Todos nuestros productos se someten a la máquina de rayos X para garantizar que son 100 % puros.



4

A continuación, usamos la tecnología de infrarrojo próximo para garantizar que cada producto es igual al anterior.



5

Después, eliminamos las impurezas con un sistema de filtración de tres milímetros, así se facilitan la mezcla y absorción de la proteína con el líquido.



6

Por último, empleamos tecnología de secado ciclónico para convertir la proteína líquida en polvo.

TIPOS DE PROTEÍNA EN POLVO

Disponemos de multitud de tipos de proteína en polvo de alta calidad para que escojas, adaptados a tus objetivos, tus capacidades y tus necesidades dietéticas.



Proteína de lactosuero en polvo

La proteína de lactosuero proviene de la leche y contiene una cantidad elevada de aminoácidos esenciales, que son los componentes fundamentales de la proteína. Existen tres tipos de proteína de lactosuero distintos y cada uno tiene una composición nutricional única. No te preocupes, ahora aclaramos las funciones de cada tipo.

[Compra nuestros productos de proteína de lactosuero](#)



Concentrado de lactosuero

El concentrado de proteína de lactosuero ofrece a tu cuerpo una dosis importante con un 80 % de proteína de alta calidad que contribuye al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular. Los hidratos de carbono y componentes bajos en grasas representan el 20 % restante en el concentrado.

[Compra nuestros productos de concentrado de lactosuero](#)



Aislado de lactosuero

El aislado de proteína de lactosuero es una proteína más pura. Durante su confección, pasa por otras etapas que reducen el contenido de hidratos de carbono y grasa; así, obtenemos un producto con un 90 % de proteína muy purificado.

Clear Whey Isolate es la refrescante versión en zumo de nuestro aislado de proteína, ideal si no te apetece el clásico batido con leche.

[Compra nuestros productos de aislado de lactosuero](#)



Lactosuero hidrolizado

Para su elaboración se emplea un proceso único que acelera la absorción de la proteína en el cuerpo sin que afecte a los aminoácidos esenciales.

[Compra nuestros productos de lactosuero hidrolizado](#)



Proteína vegana

Estas proteínas se extraen íntegramente de vegetales como las habas, los guisantes, la soja y el arroz integral. La proteína vegana en polvo resulta muy práctica para aumentar nuestra dosis proteínica, ya que sabemos que puede resultar complicado consumir las proteínas necesarias si solo tomamos alimentos de origen vegetal.

[Compra nuestros productos de proteína vegana](#)



Mezclas de proteína en polvo

Las mezclas de proteína combinan múltiples ingredientes importantes en un cómodo batido, así evitarás tener que tomar varios suplementos.

Independientemente del objetivo que te propongas, son un complemento perfecto para las sesiones de ejercicio porque aportan los nutrientes necesarios para proteger los músculos, además de ingredientes como los hidratos de carbono y los aminoácidos para satisfacer tus necesidades durante los entrenamientos.

[Compra nuestras mezclas](#)



Productos para ganar peso

El contenido elevado de proteínas e hidratos de carbono consigue que nuestras mezclas para ganar peso resulten idóneas para los que desean aumentar la fuerza y masa muscular.

[Compra nuestros productos para ganar peso](#)



Perder peso

Generalmente contienen menos hidratos de carbono, grasas y azúcares, pero están cargados de proteínas y mezclados con ingredientes típicos de las dietas, como el extracto de té verde, el ácido linoleico conjugado y la colina.

[Compra nuestros productos para perder peso](#)



Productos Informed Sport

El objetivo de esta gama de suplementos y proteínas es que los deportistas y equipos profesionales puedan estar tranquilos. Todos los productos de esta gama cuentan con el sello Informed-Sport; es decir, se han sometido a ensayos discontinuos por parte de Sport Science (un prestigioso laboratorio de antidopaje en el deporte) que garantizan que todas las sustancias estén aprobadas.

[Compra nuestros productos Informed Sport](#)



Mezclas de alimentos y bebidas

Para conseguir tus objetivos no es preciso que renuncies a lo que más te gusta. Las mezclas de alimentos y bebidas te aportan una dosis de proteína escondida en un chocolate caliente, un café o una tortita.

[Compra nuestras mezclas de alimentos y bebidas](#)



Batidos sustitativos de comidas

Algunos días simplemente no dan más de sí para hacer todo lo que queremos; para obtener nuestras necesidades nutritivas diarias, sucede algo parecido. Nuestra variada gama de suplementos sustitativos de comidas viene al rescate con todos los nutrientes que necesitas.

[Compra nuestros productos sustitativos de comidas](#)



Proteínas para la noche

La absorción lenta de estas mezclas consigue suministrar proteínas entre comidas e incluso mientras duermes de forma ininterrumpida; así, por la mañana, estarás listo para la siguiente sesión de ejercicio.

[Compra nuestros productos de proteínas para la noche](#)



Pro

Para conseguir los ingredientes de nuestra gama de proteínas en polvo Pro, cuyos resultados están científicamente probados, hemos empleado tiempo en investigar, esmero para formular y calidad para elaborar. Estos productos te aportan la dosis necesaria para las sesiones y te permiten volar alto en tus objetivos.

Independientemente del reto que te propongas, la gama Pro dispone del producto ideal para que des lo mejor de ti.

[Compra nuestros productos Pro](#)

Con tanta variedad, sabemos que elegir la proteína adecuada puede resultar complicado. No te preocupes, ¡te echamos una mano!

¿QUÉ ESPERAS DE LA PROTEÍNA EN POLVO?

RENDIMIENTO DEPORTIVO



PRODUCTOS INFORMED SPORT



LACTOSUERO HIDROLIZADO

ORIGEN VEGETAL



PARA VEGANOS

GANAR MASA



BATIDOS SUSTITUTIVOS DE COMIDAS



MEZCLAS PARA GANAR PESO



PRO

TOMAR ANTES DE DORMIR



MEZCLAS PARA LA NOCHE

PERDER PESO



AISLADO DE LACTOSUERO



CONCENTRADO DE LACTOSUERO



MEZCLAS PARA PERDER PESO



BATIDOS SUSTITUTIVOS DE COMIDAS

TOMAR DESPUÉS DE PRACTICAR EJERCICIO



AISLADO DE LACTOSUERO



CONCENTRADO DE LACTOSUERO

MÁXIMA CALIDAD



PRO

MANTENER EL PESO



CONCENTRADO DE LACTOSUERO



AISLADO DE LACTOSUERO



Escoge la proteína para ti

¿Verdad que hay tantos objetivos como personas? Por ello te facilitamos la elección de un suplemento proteínico que se adapte a tu ritmo de ejercicio.

GANAR MASA MUSCULAR

Si buscas productos que te ayuden a ganar masa muscular rápidamente, seguro que ya has oído hablar de los batidos de proteínas.

Estos batidos son de lo más práctico para aumentar el aporte proteínico en tu dieta y, a la vez, fortalecer los músculos cuando entrenas.

¿Qué pasa si no consumes suficientes proteínas? A tus músculos les va a costar desarrollarse, por mucho que los ejercites.



PARA TODOS LOS DÍAS

Impact Whey Protein

La proteína en polvo n.º 1 en Reino Unido para tu día a día. Nuestro Impact Whey Protein aporta los niveles de proteína de primera categoría necesarios para ganar y mantener la masa muscular; así, te aseguras estar tomando la proteína adecuada a diario.

[Compra ahora](#)



VEGETAL Y APTO PARA VEGANOS

Aislado de proteína de soja

A partir de una simple semilla de soja, obtenemos una increíble proteína en polvo de excelente calidad, idónea para mantenerte activo todo el día.

Mediante un proceso innovador, reducimos el contenido en grasas y azúcar de las semillas de soja para que aporten proteínas extra sin las calorías.

[Compra ahora](#)



PRO

THE Whey™

THE Whey™ es nuestra excepcional fórmula con triple proteína y enzimas añadidas. Combina proteínas aisladas, concentradas e hidrolizadas. El resultado es una proteína de excelente calidad, que contribuye a ganar y mantener masa muscular y aporta aminoácidos esenciales.

[Compra ahora](#)

PERDER PESO

Para perder peso no existe una fórmula mágica. No es suficiente con tomar batidos de proteínas y sentarse a esperar los resultados. Conseguirás perder peso una vez que haya un déficit de calorías (es decir, que la ingesta de calorías sea menor que lo que quemas a diario).

Las proteínas sirven para saciarte durante más tiempo, por lo que tenderás a picar menos y reducirás tu ingesta de calorías. Además, favorece el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular; y cuanto mayor musculatura consigas, más calorías quemarás a diario.



PARA TODOS LOS DÍAS

Impact Diet Whey

Nuestro Impact Diet Whey se formula de forma especial para aportar dosis de proteínas sin añadir hidratos de carbono innecesarios. Contiene una mezcla de ingredientes exclusivos, como el extracto de té verde, el ácido linoleico conjugado en polvo y la colina; este último es un ingrediente básico para las dietas que favorece el metabolismo lipídico.

El Impact Diet Whey resulta idóneo para aquellos que deseen aumentar su ingesta diaria de proteínas con una dieta baja en grasas e hidratos de carbono.

[Compra ahora](#)



VEGETAL Y APTO PARA VEGANOS

Clear Vegan Protein

Contiene 10 g de proteína y tan solo 1 g de azúcar. Aprovechamos el poder del aislado de proteína de guisante de la mejor calidad y lo preparamos en infusión con fruta de verdad y vitaminas B añadidas; así, obtenemos una alternativa con frutas, innovadora, ligera y sabrosa a los batidos de proteína tradicionales.

[Compra ahora](#)



PRO

THE Diet™

El lactosuero light definitivo se elabora con sistemas de filtración especializados y los mejores ingredientes para ayudarte a conseguir tus objetivos de reducción de peso.

THE Diet™ contiene ingredientes sofisticados y especiales para las dietas, como una mezcla de proteínas de liberación lenta y rápida (aislado de lactosuero, caseína micelar y lactosuero hidrolizado) que contribuye a desarrollar y mantener la masa muscular.

[Compra ahora](#)

CONSEGUIR UN CUERPO ESBELTO

Todos aspiramos a lucir un cuerpo esbelto y tonificado, pero ¿eso qué implica? Bien, para conseguir una figura estilizada necesitamos eliminar grasa corporal y definir los músculos.

Los batidos de proteínas pueden ayudarte en tu plan de nutrición porque añaden proteínas a tu dieta diaria de forma práctica y económica, lo que te permite salir ganando.

Tendrás que ir aumentando el nivel de entrenamiento, reducir las calorías de tu dieta y mantener los niveles de proteínas elevados para desarrollar y mantener la masa muscular.



PARA TODOS LOS DÍAS

Impact Whey Isolate

Nuestro Impact Whey Isolate es una de las proteínas de lactosuero en polvo más puras que encontrarás. Se somete a un proceso de purificación especial para conservar la integridad de la proteína al máximo, con lo que conseguimos un 90 % de proteína, un bajo nivel de azúcar y nada de grasas.

Este batido tiene un contenido elevado en proteínas y muy pocos componentes extra, ideal para las dietas bajas en hidratos de carbono.

[Compra ahora](#)



VEGETAL Y APTO PARA VEGANOS

Aislado de proteína de guisante

Elaborado exclusivamente a partir de ingredientes vegetales, es una forma cómoda de añadir proteínas de calidad a tu dieta y así ayudarte en el desarrollo y mantenimiento de los músculos.

Además, los aislados de proteína están ultrapurificados, por lo que contienen una mayor cantidad de proteínas y menos hidratos de carbono y grasas con cada dosis; perfectos para cualquier tipo de objetivo.

[Compra ahora](#)



PRO

THE Whey+™

Alcanza tus objetivos con THE Whey+™ con PhaseTech™: nuestra fórmula de lactosuero más avanzada hasta la fecha. THE Whey+™ utiliza una mezcla de ingredientes vanguardistas, incluido el GroPlex™, y proteínas para estimular el desarrollo muscular y ayudarte a estar en la mejor forma.

[Compra ahora](#)

GANAR PESO Y VOLUMEN MUSCULAR

En pocas palabras, para ganar peso y volumen solo necesitas comer más y levantar más kilos. Suena fácil, ¿verdad? Pues no lo es.

Para ganar peso, es necesario ingerir más calorías de las que quemamos, lo que se conoce como superávit de calorías. Lamentablemente, no se arregla con comida rápida y chocolate, que seguramente contribuyan a un aumento excesivo de grasa y no tanto al desarrollo muscular. Somos conscientes de las dificultades que plantea si llevas un ritmo de vida activo; por ello, tener a mano nuestros suplementos para ganar masa muscular te puede servir para obtener la energía necesaria en cualquier momento.



PARA TODOS LOS DÍAS

Ganador de peso

La mezcla de proteínas de primera calidad de asimilación lenta y rápida convierte a este producto en un suplemento bestial, con 31 g de proteína, unos alucinantes 50 g de carbohidratos y un total de 388 calorías por ración, poniéndote en marcha para que consigas ese aumento de peso tan importante.

[Compra ahora](#)



VEGETAL Y APTO PARA VEGANOS

Whole Fuel

La fórmula de nuestro Whole Fuel es rica en nutrientes, con el perfecto equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesita tu organismo.

Los 30 g de proteína vegetal para el desarrollo y mantenimiento de los músculos y las más de 400 calorías por ración convierten a esta mezcla en el producto perfecto para conseguir esas calorías de más.

[Compra ahora](#)



PRO

THE Gainer™

THE Gainer™ es el producto definitivo para ganar peso y masa muscular. Cada batido contiene nada menos que 55 g de proteína, 110 g de hidratos de carbono y 750 calorías, así te aseguras la dosis de energía necesaria para triunfar.

[Compra ahora](#)



Impulsa tu actividad física

La proteína no es solo para el gimnasio

Muchos piensan que los batidos de proteínas están dirigidos a los culturistas y los asiduos a los gimnasios que quieren aumentar su masa muscular, ¿no es así?

Aunque no estés buscando desarrollar tus músculos activamente, también necesitas proteínas. En realidad, la proteína es un nutriente esencial para vivir. Todas las células de nuestro organismo están compuestas de proteínas. Sirven para construir y reparar el tejido muscular, como fuente de energía e, incluso, para crear hormonas y enzimas.

Es por ello que la proteína es vital para ti: tanto si te gusta ir al gimnasio, recorrer la ciudad o jugar en un campo o una pista. Tu cuerpo necesita proteína en cada repetición, en cada carrera y en cada partido, y nosotros te la proporcionamos.

DEPORTES DE EQUIPO

La nutrición cumple una función esencial en cualquier deporte, en especial en juegos de equipo como el rugby y el fútbol. Los deportistas profesionales cuentan con la ayuda de nutricionistas especializados y entrenadores personales para que rindan al máximo cada semana. ¿Y qué pasa con los que estamos en niveles inferiores? Tanto si solo eres un aficionado, como si compites a nivel semiprofesional o profesional, el deporte somete a tu cuerpo a una presión extrema, y la recuperación es fundamental.

Recuerda que dependes de tus reservas para darlo todo en el campo. Los suplementos más avanzados pueden dar un impulso a tu rendimiento.

LA HORA DE LOS SUPLEMENTOS

Clear Whey Isolate

Nuestro Clear Whey Isolate no es un batido de proteínas cualquiera. Con un aislado de proteína de lactosuero hidrolizada excelente hemos creado una alternativa ligera y refrescante, que se parece más a un zumo que a un batido de proteína con leche. Cada ración contiene 20 g de proteína y poco azúcar para refrescarte como nunca.

Resulta ideal para potenciar la hidratación y la recuperación tras el entrenamiento en los días de calor.

[Compra ahora](#)



Mezcla de rendimiento Extreme

Con una cantidad increíble de 40 g de proteínas por ración y un impulso diario de carbohidratos, es perfecta para aportar energía a cualquier entrenamiento y asegurar que obtienes una recuperación correcta y que siempre estás preparado para la próxima sesión.

Además, los 5 g de creatina Creapure® mejoran el rendimiento físico en ejercicios de ráfagas cortas de alta intensidad.

Resulta ideal para aumentar el rendimiento físico y competir al 100 %.

[Compra ahora](#)



¿QUE NO TIENES UN SHAKER? PUES NO PASA NADA...

Gel proteico

Elaborado para ser lo más práctico posible, nuestro cremoso gel proteínico, con una textura similar a la del yogur, contiene 20 g de proteína para ayudarte a desarrollar y mantener la musculatura.

Resulta ideal para recuperarte cuando vas con prisa; solo tienes que guardarlo en tu bolsa y usarlo cuando no tengas el shaker a mano.

[Compra ahora](#)



PROTEÍNAS PARA AUMENTAR LA RESISTENCIA

Ya sabemos lo que estás pensando: para resistir sesiones de running largas y horas de bicicleta, necesitamos hidratos de carbono. Y, aunque es cierto, tampoco debemos olvidarnos de las proteínas, igualmente esenciales.

Los batidos de proteínas favorecen rápida y eficazmente el desarrollo y mantenimiento de la musculatura y te preparan para la siguiente sesión de piscina, bici o running.



LA HORA DE LOS SUPLEMENTOS

Caseína de liberación lenta

Nuestra popular proteína de leche en polvo se absorbe lentamente para suministrar proteínas entre comidas, e incluso mientras duermes, de forma ininterrumpida. Puedes tomar este batido antes de acostarte para que, por la mañana, estés listo para la siguiente sesión.

Resulta ideal para la recuperación a última hora del día tras largas sesiones de ejercicio.

[Compra ahora](#)



Clear Whey Isolate

Nuestro Clear Whey Isolate no es un batido de proteínas cualquiera. Con un aislado de proteína de lactosuero hidrolizada excelente hemos creado una alternativa ligera y refrescante, que se parece más a un zumo que a un batido de proteína con leche. Cada ración contiene 20 g de proteína y poco azúcar para refrescarte como nunca.

Resulta ideal para recuperarte tras una sesión de verano extenuante, o si prefieres los zumos a los batidos.

[Compra ahora](#)



¿QUE NO TIENES UN SHAKER? PUES NO PASA NADA...

Gel Recovery Elite

Esta fórmula revitalizadora mezcla proteínas y carbohidratos con BCAA y glutamina para un gel de recuperación todo en uno diseñado para fortalecer tu cuerpo y reparar tus músculos después de los entrenamientos.

Resulta ideal para recuperarte cuando vas con prisa. Llévalo en la bici o en el cinturón de running y tómallo siempre que no tengas a mano tu shaker.

[Compra ahora](#)

PRODUCTOS INFORMED-SPORT

Aprobados por Sport Science

Nuestra gama Informed-Sport garantiza la tranquilidad total de todos aquellos deportistas que busquen productos nutricionales de excelente calidad que impulsen su rendimiento.

La gama está elaborada por expertos y presenta una serie de productos autorizados tanto para deportistas como para equipos profesionales. El programa garantiza que todos los suplementos e ingredientes nutricionales que presenten el sello Informed-Sport se hayan sometido a ensayos discontinuos por parte de Sport Science (un prestigioso laboratorio de antidopaje en el deporte) para evitar el uso de sustancias prohibidas. Es decir, todos estos productos son oficialmente seguros para deportistas profesionales de todos los niveles.



LA HORA DE LOS SUPLEMENTOS

Impact Whey Protein Elite

La proteína de gran calidad es vital en el programa nutricional de cualquier atleta profesional, ya que ayuda a desarrollar y mantener la masa muscular, algo fundamental para todas las disciplinas deportivas y para obtener el mejor rendimiento de tu cuerpo.

Resulta ideal como fuente de proteínas de absorción rápida.

[Compra ahora](#)



Caseína de liberación lenta Elite

Al tardar más en ser digerido y utilizado por tu cuerpo, este es el batido perfecto para obtener un aporte de proteínas ininterrumpido entre comidas e incluso mientras duermes.

Resulta ideal para recuperarte durante la noche.

[Compra ahora](#)



Mezcla de rendimiento todo en uno Elite

Esta fórmula energizante combina concentrado y aislado de lactosuero con carbohidratos, creatina y HMB, dando como resultado un batido todo en uno para impulsar tu rendimiento. Te ayuda con la recuperación, el desarrollo y el mantenimiento de los músculos.

Resulta ideal para los profesionales que desean optimizar su rendimiento.

[Compra ahora](#)

Alimenta tu progreso

Resulta tentador pensar que puedes comer lo que quieras si entrenas lo suficiente, pero en realidad, si quieres progresar y ver cambios reales, deberías plantearte con qué combustible llenas el depósito.

Resulta tentador pensar que puedes comer lo que quieras si entrenas lo suficiente, pero en realidad, si quieres progresar y ver cambios reales, deberías plantearte con qué combustible llenas el depósito.

Comer los alimentos adecuados en las cantidades apropiadas puede marcar la diferencia a la hora de acercarte a tus objetivos y te ayudará a reforzar tu cuerpo ante las exigencias físicas que impone un horario de entrenamiento constante.

Ceñirse a un plan de comidas bien equilibrado se reduce a planificación y preparación: es mucho más probable que cometas errores cuando te encuentras ante una nevera vacía en casa o si no te has llevado el almuerzo al trabajo. Si evitas pensar que la comida rápida es la opción más cómoda, ya habrás ganado la mitad de la batalla.

Aunque no podamos estar ahí para alejarte del pasillo de las galletas, ni para convencerte de que te levantes del sofá para empezar a preparar la comida, al menos podemos hacer que te resulte más sencillo ofreciéndote las herramientas que necesitas, junto con un poco de inspiración. Seamos realistas, a veces la parte más complicada de comer sano es pensar un plan para la cena que no sea solo «ensalada».

En esta sección te mostraremos lo siguiente:

- Cómo calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para conseguir tu objetivo.
- Los principales grupos de alimentos y en qué porcentaje deben estar presentes en tu dieta.

Ahora vete a por una calculadora, papel y bolígrafo, y prepárate para crear tu plan de nutrición personalizado...

HAZ QUE LAS CALORÍAS CUENTEN

De un vistazo

Las necesidades calóricas son tan únicas como cada uno de nosotros: la edad, el sexo, la composición corporal y la actividad física afectan al número de calorías necesarias al día, es decir, al «gasto total energético diario».

Observemos algunas recomendaciones generales sobre calorías...

EDAD 	SEDENTARIO		MODERADAMENTE ACTIVO		ACTIVO	
	No haces demasiado ejercicio, solo las actividades diarias (kcal)		Un par de sesiones de gimnasio o caminatas largas por semana (kcal)		Al menos tres sesiones de gimnasio por semana (kcal)	
	H	M	H	M	H	M
18	2400	1800	2800	2000	3200	2400
19-20	2600	2000	2800	2200	3000	2400
21-25	2400	2000	2800	2200	3000	2400
26-30	2400	1800	2600	2000	3000	2400
31-35	2400	1800	2600	2000	3000	2200
36-40	2400	1800	2600	2000	2800	2200
41-45	2200	1800	2600	2000	2800	2200
46-50	2200	1800	2400	2000	2800	2200
51-55	2200	1600	2400	1800	2800	2200
56-60	2200	1600	2400	1800	2600	2200
61-65	2000	1600	2400	1800	2600	2000
66-70	2000	1600	2200	1800	2600	2000
71-75	2000	1600	2200	1800	2600	2000
+76	2000	1600	2200	1800	2400	2000

Calcula tus necesidades calóricas: la ciencia

Ahora vamos a hacerlo algo más personal. Sigue estos pasos para calcular cuántas calorías necesita tu cuerpo para mantener tu composición corporal actual. Después de esto, podrás calcular cuántas calorías necesitas para ganar o perder peso.

PASO 1

Calcula tu BMR

Tu BMR es tu «tasa metabólica basal». Se trata de la cantidad de energía (calorías) que tu cuerpo quema si no realizas ninguna actividad y te pasas descansando las 24 horas del día.

Para calcular tu BMR, debes conocer tu peso en kilogramos y tu altura en centímetros, y tener a mano una calculadora.

Calcula tu BMR con una de las siguientes ecuaciones:

	MUJERES	HOMBRES
PESO	10 X PESO EN KG	10 X PESO EN KG
	+	+
ALTURA	6,25 X ALTURA EN CM	6,25 X ALTURA EN CM
	-	-
EDAD	5 X EDAD EN AÑOS - 161	5 X EDAD EN AÑOS + 5
	=	=
BMR		

PASO 2

Calcula tu TDEE

Tu TDEE es tu «gasto total energético diario». Se trata de la cantidad de calorías que necesita tu cuerpo a diario, teniendo en cuenta la actividad física.

Para calcular cuántas calorías necesitas al día, utiliza una calculadora para multiplicar tu BMR (que acabas de calcular en el paso 1) por tu nivel de actividad física o «PAL», que se representa mediante los siguientes números:

SEDENTARIO

1,4

**MODERADA-
MENTE ACTIVO**

1,6

MUY ACTIVO

1,8

TU BMR X TU PAL =



PASO 3

Calcula tu «objetivo de TDEE»

La cantidad de calorías que necesitas al día depende de tu objetivo: quizá quieras perder grasa y ganar músculo, o ganar músculo sin perder grasa.

Para perder grasa mientras ganas masa muscular, resta aproximadamente 500 kcal de tu TDEE: tu cuerpo utilizará las calorías restantes de tus reservas de energía. Esta energía se puede sacar tanto del tejido graso como del muscular. Para minimizar la pérdida de tejido muscular y mantener tu BMR alta, es importante priorizar el entrenamiento con pesas y consumir suficiente proteína (volveremos a esto más tarde).

Si solo deseas ganar músculo, los estudios sugieren añadir en torno a 500 kcal a tu TDEE. Toma tus medidas corporales cada pocas semanas. Puedes aumentar tu consumo en incrementos de 250 kcal aproximadamente si ves que no estás ganando músculo o, si consideras que estás ganando demasiado peso en las zonas equivocadas, disminuye el consumo ligeramente.

Vuelve a calcular tus necesidades calóricas cada pocas semanas para verificar que estás ingiriendo la cantidad correcta según los cambios en tu peso.

Pierde grasa y gana masa muscular:

TU TDEE - 500 KCAL =

Gana solo masa muscular:

TU TDEE + 500 KCAL =



DOMINA LOS MACROS

Es importante calcular tus necesidades de macronutrientes, es decir, cuánta proteína, carbohidratos y grasa necesita tu cuerpo. Sigue estos pasos para calcular qué necesitas: hazte con un papel y bolígrafo y anota los números mientras realizas los cálculos.

*Sigue
estos pasos*

PASO 1

¿Cuánta proteína?

Calcula primero tus necesidades proteicas, y el resto (carbohidratos y grasa) debería sacarse a partir de las necesidades calóricas restantes.

La proteína es el cimiento necesario para reconstruir los músculos, replicar el ADN y catalizar las reacciones metabólicas. Se encuentran altas cantidades en la carne, el pescado, los productos de origen animal y también en fuentes vegetales como las legumbres, los frutos secos y las semillas. Comer lo suficiente en combinación con el entrenamiento con pesas promueve el crecimiento muscular (es decir, la síntesis de proteínas musculares) y su mantenimiento.

Los estudios realizados en los últimos 30 años recomiendan que, para ganar masa muscular, se necesita consumir aproximadamente 1,6 g de proteína por kilogramo de peso corporal al día. Solo debes multiplicar tu peso en kg por 1,6 para descubrir cuántos gramos de

proteína necesitas cada día.

¿Te gustaría también perder peso? Es muy importante mantener la masa muscular durante tu plan de pérdida de peso, ya que esto hace que tu cuerpo siga quemando calorías.

Los estudios científicos recomiendan que consumas aproximadamente 2 g de proteína por kilo de peso corporal al día durante periodos de restricción energética para evitar la pérdida muscular. Solo debes multiplicar tu peso en kg por 2 para descubrir cuántos gramos de proteína necesitas cada día.

Una vez que hayas calculado cuántos gramos de proteína necesitas al día, multiplica la cantidad de gramos por 4 para obtener la cantidad de calorías que representa. Resta esta cantidad a tu objetivo de TDEE y obtendrás las calorías restantes para calcular tu grasa y carbohidratos. Anota estos números.

**PESO EN KG X 1,6 (DESARROLLO MUSCULAR)
O 2 (PÉRDIDA DE PESO + DESARROLLO MUSCULAR)
= GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS**

GRAMOS DE PROTEÍNA DIARIOS X 4 = CALORÍAS

TU OBJETIVO DE TDEE - CALORÍAS =

*Las calorías que
te quedan*

PASO 2

¿Cuánta grasa?

Los estudios demuestran que en torno al 35 % de tu dieta debería estar compuesta de grasas.

Para calcular esto, divide tu objetivo de TDEE entre 100 y multiplica ese número por 35.

Para conseguir la cantidad de grasa en gramos que necesitas, divide ese número entre 9. Anota estos números.

Existen algunos tipos distintos de grasas: algunos son muy saludables mientras que otros no aportan ningún beneficio para la salud.

Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas se encuentran en alimentos como el aguacate, los frutos secos, el aceite de oliva y el pescado graso, y ofrecen grandes beneficios para la salud. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como el aceite de coco, la carne, la yema de huevo o los lácteos, y son beneficiosas en menores dosis. Finalmente, se encuentran grasas trans en comida rápida, comidas preparadas y dulces. Evita este tipo de grasas, ya que son perjudiciales para la salud y ralentizarán tu progreso.

TU OBJETIVO DE TDEE ÷ 100

A CONTINUACIÓN, X 35

A CONTINUACIÓN, ÷ 9 =



PASO 3

¿Cuántos carbohidratos?

Ahora que ya has calculado tus necesidades de proteína y grasa, las calorías restantes de tu objetivo de TDEE deberían corresponderle a los carbohidratos.

Para calcular las calorías restantes, simplemente resta tus calorías correspondientes a la grasa y proteína a tu objetivo de TDEE.

A continuación, divide tus calorías restantes entre 4 para obtener la cantidad de carbohidratos en gramos que necesitas.

Los hidratos de carbono se encuentran principalmente en dos categorías de alimentos:

Alimentos con almidón: los alimentos con almidón son la fuente principal de carbohidratos y desempeñan un papel clave en el metabolismo energético. Estos incluyen alimentos como el pan, la pasta, las patatas, el arroz y los cereales.

Trata de tomarlos en sus variedades integrales (o dejando la piel de las patatas), ya que es como se encuentran los mayores beneficios.

Fruta y verdura: proporcionan una gran variedad de vitaminas y minerales y son totalmente esenciales para la salud. Las frutas y las verduras son un alimento clave.

Las verduras hacen que te sientas saciado debido a su contenido en fibra, y además son bajas en carbohidratos (sin tener en cuenta las verduras almidonadas como las patatas). Intenta consumir al menos 3 o 4 raciones de verduras en tu dieta diaria.

Las frutas contienen más carbohidratos en forma de azúcares simples, pero siguen siendo un alimento fundamental para la salud. Intenta consumir 1 o 2 piezas de fruta en tu dieta diaria (las frutas secas y los zumos tienen un mayor contenido de azúcares, así que intenta no tomarlos con demasiada frecuencia).

TU OBJETIVO DE TDEE – TUS CALORÍAS DE PROTEÍNA Y GRASA

A CONTINUACIÓN, ÷ 4 = GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO

Desmontamos los mitos sobre las proteínas

Circulan algunas ideas equivocadas acerca de los suplementos de proteínas y, a continuación, queremos aclarar exactamente qué es verdad y qué es mentira sobre las proteínas.

1



¿NECESITO BATIDOS DE PROTEÍNAS?

Los batidos de proteínas actúan de tres formas distintas sobre los músculos: fomentan su desarrollo, evitan las lesiones y favorecen su recuperación. Si deseas desarrollar los músculos o recuperarte tras practicar deporte, los batidos de proteínas aumentan tu consumo proteínico de forma práctica y económica y, además, ¡están buenísimos!

2



ELEVAR LA INGESTA DE PROTEÍNAS AUMENTA LA MASA MUSCULAR

Una dieta rica en proteínas favorecerá el desarrollo general de la masa muscular; al fin y al cabo, los músculos están compuestos principalmente de proteína.

Recuerda, sin embargo, que para obtener masa muscular sin grasa, debes aplicarte con los ejercicios de resistencia. De lo contrario, el aporte extra de proteínas y calorías en tu dieta puede convertirse en grasa.

3



LOS PREPARADOS EN POLVO PUEDEN REEMPLAZAR LAS COMIDAS

En primer lugar, aclaremos cuáles son las diferencias entre los batidos de proteínas y los batidos sustitutivos de comidas.

La proteína en polvo contribuye a desarrollar y reparar los músculos. La función de los suplementos proteínicos no consiste en reemplazar las comidas diarias, sino que, junto con una dieta equilibrada y sana, estos contribuyen a aumentar la ingesta de proteínas de forma práctica y por un coste muy inferior.

Los batidos sustitutivos de comidas actúan exactamente como se indica en el envase: sus fórmulas nutritivas equilibradas sirven para sustituir una comida. En dietas equilibradas, resultan beneficiosos para sustituir una comida de forma rápida y fácil cuando cocinar no forma parte de nuestras prioridades.

4



LAS PROTEÍNAS ENGORDAN

Como ocurre con el resto de fuentes energéticas, cuando consumimos más de lo que quemamos corremos el riesgo de engordar a largo plazo. No obstante, si ese es nuestro objetivo, los batidos de proteínas pueden ofrecernos una alternativa con menos grasas e hidratos de carbono (en función de lo que elijamos) que nos ayude a ganar masa muscular magra en vez de grasa.

Recetas cargadas de proteínas

**Las proteínas son
mucho más que
los batidos.**

**En esta sección te
ofrecemos algunas
de nuestras recetas
sencillas y rápidas
preferidas para
que saques el
máximo partido a tu
proteína en polvo.**

Ganar masa muscular

TORTITAS DE PROTEÍNA ENERGIZANTES

1 plátano maduro

2 huevos grandes

1 cacito de **ganador de peso**

35 g de **harina de avena**

PREPARACIÓN

Calienta una sartén a fuego medio.

Añade el plátano y los huevos a una batidora y bate hasta que la mezcla esté suave.

A continuación, añade la proteína y la avena y vuelve a mezclar hasta que la masa quede sin grumos.

Vierte un cuarto de la mezcla en la sartén y cocina durante 45 segundos por cada lado.

Repite hasta que ya no quede masa y después échales por encima tus ingredientes favoritos.



HELADO DE PLÁTANO RICO EN PROTEÍNAS

500 g de plátanos congelados

4-6 cacitos de **THE Gainer™**

250 ml de yogur sin materia grasa

50 ml de leche

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta que la mezcla esté suave.

Sírvelo un poco de helado en un tazón y disfrútalo de inmediato.

Guarda el resto en un recipiente hermético en el congelador para tomar en otras ocasiones.



Conseguir un cuerpo esbelto

YOGURES HELADOS

500 g de yogur griego bajo en grasas

1 cacito de **Impact Whey Protein**

1 cucharada grande de miel

100 g de **mantequilla de cacahuete natural**

50 g de arándanos

PREPARACIÓN

Prepara una bandeja de muffins con moldes.

En un bol, mezcla el yogur, la proteína y la miel hasta que la mezcla esté suave.

Divide la mezcla en los distintos moldes y, a continuación, echa una cucharada pequeña de mantequilla de cacahuete derretida en la parte superior junto a algunos arándanos.

Congela durante al menos 2 horas y después, ¡a disfrutar!



TORTITAS DE CEREALES RICAS EN PROTEÍNAS

1 cacito de **THE Whey™** (crema de vainilla)

1 plátano

150 g de avena

50 ml de leche

1 huevo entero + 2 claras de huevo

1 cucharada pequeña de levadura en polvo

1 cucharada pequeña de canela

Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

En primer lugar, mezcla los ingredientes de las tortitas con la batidora o un robot de cocina.

Calienta una sartén antiadherente a fuego bajo y añade una cucharada pequeña de la mezcla.

Continúa incorporando cucharadas pequeñas a la sartén para cocinar varias minitortitas a la vez (será necesario que llenes la sartén varias veces para usar toda la mezcla).

Cocina las tortitas dos minutos por cada lado.

Sirve las tortitas de cereales con una nuez de mantequilla (opcional) y todo el sirope sin azúcar que quieras.



Perder peso

GACHAS DE AVENA CON CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE

60 g de [copos de avena](#)

1/2 cacito de [Impact Whey Protein](#) (vainilla)

1 cucharada grande de [semillas de chía orgánicas](#)

1 cucharada grande de cacao en polvo

1 cucharada grande de [mantequilla de cacahuete natural](#)

150 ml de leche

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes y mételos dentro de un tarro.

Refrigéralos durante al menos dos horas o durante toda la noche.



BARRITAS DE PROTEÍNAS CON FRUTOS ROJOS PARA EL DESAYUNO

150 g de nueces picadas

1 cacito de [THE Diet™](#) (crema de vainilla)

50 g de arándanos agrios secos

50 g de [aceite de coco](#) (líquido)

PREPARACIÓN

Bate los ingredientes en un cuenco grande hasta que estén bien mezclados.

Vierte la mezcla en una fuente para horno con papel vegetal. Aplasta con el reverso de la cuchara hasta conseguir una mezcla lisa y suave.

Pon en el congelador varias horas o toda la noche. Saca la mezcla del congelador y córtala en barritas.

Puedes tomarlas enseguida o guardarlas hasta cinco días en un recipiente hermético en el frigorífico.



Para veganos

SMOOTHIE RICO EN PROTEÍNAS

200 ml de leche de
almendra

1 cucharada grande de
[harina de avena](#)

2 dátiles sin hueso

1 cucharada grande de
[mantequilla de frutos
secos](#)

1 cacito de [mezcla de
proteína vegana](#)

1 cucharada pequeña
de [semillas de chía
orgánicas](#)

Una pizca de sal marina

PREPARACIÓN

Vierte primero la leche en el vaso de la batidora (para evitar que los ingredientes sólidos se peguen en el fondo).

Añade los ingredientes restantes a la batidora y procesa hasta que la mezcla esté suave.



MUFFIN DE ARÁNDANOS AMERICANOS EN TAZA

50 g de harina

30 g de [proteína de
soja aislada](#) (vainilla)

100 g de yogur de
soja sin sabor

1 cucharada pequeña
de [semillas de
chía orgánicas](#)

Un chorro de
zumo de limón

½ cucharada pequeña
de levadura en polvo

½ vaso de agua

Un puñado de
arándanos americanos

PREPARACIÓN

Introduce los ingredientes en una taza apta para el microondas. Remueve hasta conseguir una mezcla homogénea.

Calienta durante cinco minutos en el microondas para que se haga el muffin. El muffin se empezará a despegar de las paredes.

Con cuidado, traslada el muffin a un plato y añade por encima tus ingredientes favoritos.



La última palabra

Estar en forma y sano es un largo camino con sus subidas y bajadas.

Sigue planteándote objetivos, pero recuerda cuidar de tus músculos después: ahora que conoces el poder de la proteína, ya no tienes excusa.