

A person is shown from the waist down, performing a deadlift. They are wearing a red t-shirt, black shorts, and black sneakers with white socks. They are holding a barbell with both hands, and the barbell is on the floor. The background is a gym floor with a grid pattern. A semi-transparent white box is overlaid on the image, containing the title and author information.

MÓDULO 7

MASA MUSCULAR

RUTH MEDINA

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA

Aumentar el rendimiento y la masa muscular

Hay TRES factores principales que impulsan el
rendimiento:

1. LA ALIMENTACIÓN
2. EL ENTRENAMIENTO
3. EL DESCANSO





ALIMENTACIÓN:

Llevar una alimentación saludable que nos aporte las calorías y nutrientes necesarios.

ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento adaptado a nuestros gustos, preferencias y objetivos

DESCANSO:

No solamente dormir tus 7-8h/días, sino también que sea descanso de calidad



Dificultades habituales en dieta vegetal

- 1. Puede resultar más difícil al principio llegar a las kcal necesarias para aumentar masa muscular**
- 2. Muchas fibra puede traducirse en pesadez, digestión más lenta (en algunos casos)**
- 3. No se combina con entrenamiento de fuerza**

...Y la proteína?



¿Qué dice la evidencia?

La evidencia científica es clara: la alimentación basada en plantas funciona perfectamente en atletas.

- **Recomendada en deporte de resistencia, maratón/ultramaratón (cada vez más atletas de élite (sobre todo de resistencia) siguen dietas 100% vegetales)**

A igualdad de calorías y proteína, la dieta vegana es igualmente eficaz para mantener y ganar masa muscular

Entrevista con Nazar



DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y
ALIMENTACIÓN VEGANA



Necesidades energéticas

Lo primero que debemos garantizar es **cubrir las necesidades de energía**. Estas dependen de:

- Tamaño y peso corporal.
- Composición corporal.
- Metabolismo basal.
- Edad y género.
- Cantidad y tipo de actividad física.

Las necesidades energéticas en deportistas pueden variar mucho: desde unas 2.000 kcal al día hasta más de 5.000 kcal en casos de entrenamientos intensivos.

A rustic wooden table with a bowl of penne pasta, cherry tomatoes, and fresh parsley. The bowl is dark brown and filled with penne pasta, cherry tomatoes, and fresh parsley. The table is made of dark wood and has a piece of burlap fabric under the bowl. A small sprig of parsley is on the table next to the bowl.

Macronutrientes para rendimiento y masa muscular

Carbohidratos

- Granos enteros y harinas integrales.
- Frutas.
- Verduras.
- Legumbres.

Recomendación: entre 5 y 12 g de carbohidratos por kg de peso corporal al día, según el tipo e intensidad de entrenamiento. En la práctica, con una dieta vegana saludable es habitual llegar al 50% o más de las calorías en forma de carbohidratos.



Grasas

- Frutos secos y semillas (y sus cremas, como tahini o crema de almendras).
- Aguacate y aceitunas.
- Quesos veganos hechos con frutos secos, sobre todo si son fermentados.
- Soja y derivados (tofu, tempeh).
- Aceites vírgenes de oliva o canola, siempre en cantidades moderadas.

La recomendación es que entre 20% y 35% de las calorías provengan de grasa



Proteína

- Legumbres (Come muchas, son la base de la proteína vegetal)
- Pasta de legumbres (lenteja roja, garbanzo, etc.).
- Harina de garbanzo en pancakes o fainá.
- Tofu y tempeh, alimentos estrella por su proteína y calcio.
- Hummus y cremas de legumbres con tahini.

Pero la conclusión es clara: el 0,8 es el mínimo y se alcanza fácilmente con una dieta vegana saludable basada en legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas.

Por ejemplo, en el caso de Nazar (el atleta de la entrevista que veremos), sin complicarse nada la vida llega a unos 1,7 g/kg solo con alimentación.



Consejos para llegar a suficientes calorías en dieta vegana

VERDURAS:

- Inclúyelas en forma de purés o cremas.
- Añade patata o boniato para aumentar los carbohidratos y mejorar la digestión.
- Decora con semillas trituradas para sumar nutrientes.



Consejos para llegar a suficientes calorías en dieta vegana

Fruta:

- Inclúyelas en forma de purés o cremas.
- Añade patata o boniato para aumentar los carbohidratos y mejorar la digestión.
- Decora con semillas trituradas para sumar nutrientes.



Consejos para llegar a suficientes calorías en dieta vegana

Legumbres:

Come muchas, son la base de la proteína vegetal Para que no resulten tan saciantes:

- Pasta de legumbres (lenteja roja, garbanzo, etc.).
- Harina de garbanzo en pancakes o fainá.
- Tofu y tempeh, alimentos estrella por su proteína y calcio.
- Hummus y cremas de legumbres con tahini.



Consejos para llegar a suficientes calorías en dieta vegana

Frutos secos/semillas:

- Son densos en energía, pero pueden resultar pesados.
- Para digerirlos mejor:
 - Remójalos o tritúralos.
 -
 - Usa un molinillo para semillas y frutos secos.
 -
- Incluye una cucharada diaria de semillas de lino molidas para asegurar omega-3.
- Las cremas de frutos secos (cacahuete, almendra, tahini) son una forma práctica y deliciosa de añadir proteína, grasas saludables y minerales.



Alimentación para mantener el peso

- Hacer al menos tres o cuatro comidas al día
- Moderar la fibra en deportistas
- No contar calorías
- Guiarse por las señales de hambre y saciedad.
- Asegurarse de cubrir vitaminas y minerales.
- Elegir siempre los alimentos más densos en nutrientes.
- Ajustar cantidades según lo que te siente bien.



RESUMEN:

- Para perder grasa: alimentos integrales, priorizar legumbres, verduras y frutas, comer despacio, respetar los ritmos circadianos, dormir bien.
- Para ganar masa muscular o rendir más en el deporte: asegurar calorías suficientes, incluir carbohidratos de calidad, grasas saludables y proteína de fuentes vegetales variadas.
- Para mantener el peso: guiarse por señales de hambre y saciedad, y asegurarse siempre de llegar a vitaminas y minerales con alimentos densos en nutrientes.



GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA