

EL RETO ES INCREMENTAR TUS PROTEÍNAS MUSCULARES

Para optimizar el crecimiento muscular, también tienes que optimizar la “síntesis de proteínas musculares” y para lograrlo, deben suceder dos cosas.

Primero que se cree el suficiente daño muscular para poder estimular la reparación y adaptación (ejercicio con peso).

Y en segundo lugar se debe contar con muchas materias primas a la mano, en este caso aminoácidos, por lo que tu alimentación es esencial.

Formas sencillas de comer más proteína en tu dieta

Para mantenernos sanos, se recomienda consumir un poco más de 50 gramos de proteína al día. Sin embargo, se ha demostrado que aumentar un poco esta cantidad puede traernos beneficios adicionales como fomentar la pérdida de peso, aumentar la masa muscular y mejorar la salud en general, entre otros.

Si ya consumes algo de proteína, pero te preguntas si estás ingiriendo la cantidad adecuada o la estás superando, te dejamos aquí algunos consejos simples que puedes seguir para alcanzar tu objetivo.

1. Come las proteínas primero antes de todos los alimentos



Cada vez que vayas a comer algo, tu primera opción deben ser las proteínas. La proteína aumenta la producción de un péptido que incrementa la sensación de saciedad y, por consiguiente, te hará sentirte lleno y satisfecho.

Además, un consumo elevado de proteínas disminuye los niveles de la hormona que causa el hambre, y acelera el metabolismo después de comer y mientras duermes. Por si eso fuera poco, la proteína te ayudará a mantener estables y bajos tus niveles de azúcar e insulina en la sangre, particularmente cuando terminas de comer.

En un estudio realizado a personas que sufrían de diabetes tipo II donde se les sirvieron las mismas comidas en diferentes días a los participantes, se encontró que el nivel de insulina y de azúcar en la sangre se elevó menos cuando consumían las proteínas y los vegetales antes que los carbohidratos que cuando se invertía el orden.

2. Come queso

Todos solemos comer entre comidas y la forma de convertir esta práctica en nuestra aliada para aumentar la cantidad de proteína que consumimos es empezar a comer queso en lugar de otros productos como galletitas o papas fritas, ambos bajos en proteínas.

3. Reemplaza los cereales por huevos para aumentar tu consumo de proteínas

La mayoría de los desayunos contienen pocas cantidades de proteínas, por ejemplo, el pan y otros los cereales. Si bien la avena contiene más proteína que la mayoría de los cereales, una taza apenas aporta 6 gramos de proteína, una cantidad que sigue siendo muy baja. En cambio, tres huevos aportan 19 gramos de proteína de gran calidad, junto con otros nutrientes esenciales para el cuerpo como el selenio y la colina. Muchos estudios han demostrado que comer huevos en el desayuno reduce el apetito y mantiene al estómago lleno durante muchas horas, y esto significa que terminarás comiendo menos calorías durante el resto del día, y si incluyes los huevos en una dieta para adelgazar, te ayudarán a perder más peso.

Además, comer los huevos enteros te ayudará a modificar la forma y el tamaño de las partículas de LDL (el colesterol "malo"), con lo que reducirás el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

4. Agrega almendras a tus comidas

Las [almendras](#) son un alimento muy saludable, contiene altas cantidades de magnesio, fibra y grasas monosaturadas, buenas para el corazón, y, aun así, contienen pocos carbohidratos. Con cada 28 gramos de almendras, le estás brindando a tu cuerpo 6 gramos de proteína, por eso las almendras son la mejor fuente de proteínas entre todos los frutos secos.

Aunque una porción de almendras contiene 167 calorías, se ha comprobado en varios estudios que el cuerpo solo absorbe 129 de esas calorías porque el resto no se digieren.

5. Es Preferible consumir el yogurt griego

Cada vez que vayas a consumir yogurt, prefiere el griego. Esta clase de yogurt aporta entre 17 y 20 gramos de proteínas por cada 240 gramos de yogurt, esta cantidad varía dependiendo de la marca. Es decir, aporta el doble de proteínas que un yogurt normal.

6. Agrega alimentos ricos en proteína a tus comidas



El componente principal de las ensaladas son los vegetales que nos proporcionan altos niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes que

ayudan a prevenir muchas enfermedades. Sin embargo, la mayoría de las ensaladas contienen solo unos pocos gramos de proteínas, razón por la que tan solo una o dos horas después de haberlas comido nuevamente tenemos hambre.

Para aumentar la cantidad de proteínas en las ensaladas, deberás agregar algunos de los alimentos que señalo a continuación. La cantidad de proteínas que se especifica se encuentra en 100 gramos del producto comestible.

- **Pechuga de pollo o de pavo:** 30 gramos.
- **Atún:** 26 gramos.
- **Queso:** 22 gramos.

7. Incorpora alimentos altos en proteínas en todas las comidas

Cuando se trata de las proteínas, no solo es importante la cantidad que consumes a lo largo del día en cada comida, sino que la cantidad de proteína que ingieras en cada comida sea suficiente. Se recomienda una ingesta mínima aproximada de entre 20 y 30 gramos de proteínas con cada comida.

En diversos estudios se ha comprobado que esta cantidad aumenta la saciedad y conserva la masa muscular de forma más efectiva que si comieras menos cantidades repartidas a lo largo del día.

Lo bueno es que hay una [gran cantidad de alimentos](#) que puedes incluir en tus comidas para aumentar la proteína que consumes: desde diferentes tipos de carne (blanca o roja) hasta la soya, los huevos, la leche, el queso y el cacahuete, además de las opciones que mencioné antes.

8. Elige carnes que no tengan grasa



Una forma de aumentar las cantidades de proteínas es elegir cortes magros y aumentar ligeramente las porciones de carne. Además, a pesar de que aumentes la cantidad, si los cortes son magros incluso podrías llegar a disminuir las calorías ingeridas. Por ejemplo, mira lo que aportan estos dos cortes diferentes:

9. Come queso fresco (requesón o cuajada) cuando quieras

El queso fresco es de esos alimentos que puedes comer en cualquier momento del día y que te aportarán muchas proteínas. Una taza de 225 gramos de queso contiene apenas 220 calorías y 25 gramos de proteínas.

10. No olvides el pescado para consumir más proteína

Tal vez muchas personas prefieran consumir pescados frescos, pero no por ello deben olvidar la práctica opción de consumir pescado enlatado, como el atún o la sardina.

Cada 100 gramos de pescado enlatado estarás incorporando entre 20 y 25 gramos de proteína y entre 150 y 200 calorías, dependiendo de la variedad que escojas.

Ahora que conoces los beneficios de la proteína en tu dieta y cómo aumentar la cantidad que consumes, no tienes más excusas para evitar alcanzar tu objetivo.

Ya sea que busques perder peso o [ganar masa muscular](#), lo único que tienes que hacer es seguir alguno de los consejos que te aquí te compartí. Además, las proteínas también acelerarán tu metabolismo y mejorarán tu salud.