

## ¿Puedes Ganar Peso Muscular Sin Engordar?

### Entrenamientos

Enviado por : bodyworker

Publicado el : 19/8/2009 4:22:03

## **¿Puedes Ganar Peso Muscular Sin Engordar?**

### **Por Vince DelMonte**

Hay dos metas de acondicionamiento comunes: ganar masa muscular y perder grasa corporal. Desafortunadamente, en su mayoría, estas dos metas están en los extremos opuestos del espectro. Desarrollar masa muscular va a requerir que ingieras un excedente de calorías porque, bien, enfrentémoslo, no puedes desarrollar músculo de la nada (a menos que, por supuesto, tengas alguna ayuda química).

Por otro lado, perder la masa grasa va a requerir que tengas un balance negativo de calorías porque eso es lo que va a hacer que tu cuerpo quemara la grasa corporal adicional como combustible para sus tejidos. Matarte de hambre para lograr ambas metas al mismo tiempo, raramente va a ser un buen enfoque porque lo más probable es que termines dándole vueltas al asunto y yendo a ninguna parte. La mayoría de los levantadores de pesas tendrán que aceptar ganar algo de grasa cuando están buscando subir de peso; sin embargo, cuánta grasa deben de añadir es la verdadera cuestión. Esta es la variable que esperamos influenciar. **¿Realmente puedes subir de peso sin engordar?**

Con respecto a añadir masa muscular puedes tomar dos enfoques. Algunos tan solo toman el enfoque de comer tanta comida como puedan engullir. Súbitamente su vida se convierte en un buffet de 24 horas en su búsqueda de masa muscular ya que piensan que entre más comida entre a sus cuerpos, más síntesis muscular ocurrirá. Esta forma de pensar es muy errónea. El cuerpo solo puede asimilar una cierta cantidad de tejido muscular a la vez y después de que lo hizo, todas las calorías remanentes simplemente van a ser almacenadas como grasa muscular. Simple y llanamente. Y tu, amigo mío, no eres la excepción a la regla. En el caso de aquellas personas que están por ahí ingiriendo cinco mil o más calorías al día, esto obviamente va a ser mucho más de lo que necesitan y resultará en una considerable cantidad de peso de grasa que no deseas en el transcurso de tres a seis meses (periodo de tiempo en el que la gente ganará "volumen"). La segunda opción es adoptar un enfoque más moderado y solo comer tantas calorías adicionales como sean necesarias para soportar este crecimiento muscular y eso es todo. Esto te permitirá obtener tanto tejido muscular delgado como sea posible sin la acumulación de una monstruosa cantidad de grasa corporal. Por lo tanto, eso nos lleva a la siguiente cuestión que probablemente te estás preguntando. ¿Cuánto músculo puedes desarrollar? ¿Cuántas calorías de sobre-mantenimiento debes estar comiendo? Probablemente hayas oído hablar del tipo que declara que añadió 9 kilos de músculo en el corto periodo de tiempo de seis meses. Aunque esto puede ser

algo que ocurre muy raramente en alguien que nunca ha hecho levantamiento de pesas, que posee una genética extremadamente buena y que utilizó un excelente programa de entrenamiento y de nutrición, lo cierto es que la mayoría de las personas simplemente no van a poder sumar ni por asomo toda esa cantidad de tejido muscular. Un individuo entrenado naturalmente puede esperar lograr alrededor de un cuarto a medio kilo de músculo a la semana, si está haciendo todo correctamente. Si no tiene la mejor de las genéticas o no se está alimentando de manera óptima, esto disminuirá mucho más. Entonces, como puedes ver, con uno a dos insignificantes kilos de crecimiento muscular al mes, no vas a necesitar comer calorías extremadamente altas. Entre más alta sea tu ingesta, estarás en más riesgo de agregar grasa corporal de más. Como regla general, mantenla en alrededor de 250 a 500 calorías por encima de tu valor de mantenimiento con la esperanza de que lo que agregues sea en su mayoría músculo sin demasiada grasa corporal. Mantén un registro de tus actuales niveles de grasa y apariencia, si observas que gran parte de tu ganancia de peso proviene de la masa grasa, reduce ligeramente tu ingesta de calorías. Siempre resulta mejor buscar resultados del MUNDO REAL dado que después de todo estás en el mundo real. Puedes leer tanto como quieras sobre la cantidad de calorías que deberías estar comiendo, pero esto no significa que ese es el número exacto que producirá resultados. Gente diferente tiene metabolismos diferentes que responderán a un incremento en las calorías de varias maneras. Por lo tanto, a medida que ganes volumen, ve haciendo ajustes de acuerdo con los resultados que estés obteniendo. Recuerda que entre más paciente seas con tus ganancias de músculo y entre más lento vayas, podrás dedicar más tiempo a añadir masa muscular y menos tiempo a hacer dieta para eliminar la grasa adicional que ganaste, lo cual estoy seguro que muchos de ustedes ya saben, no es una experiencia placentera. Entonces, la próxima vez que decidas comenzar una fase para &#39;hacer volumen&#39;, toma un enfoque más lento. No solo es más probable que de esta manera mantengas una apariencia favorable sino que también tu mente te lo agradecerá. Nada mata la confianza más rápido que ver como toda la definición muscular se va por la ventana en cuestión de semanas, por ello mantén la subida de peso bajo control para que no tengas que lidiar con esto. **Acerca del Autor:** Vince DelMonte es el autor de Culturismo Sin Tonterías que puedes encontrar en <http://www.CulturismoSinTonterias.com>

Le enseña a los hombres y mujeres como obtener músculos grandes y sexy, sin drogas, mientras entrenan menos que antes. © 2006-2009, Todos los derechos en todos los medios reservados. Puedes reimprimir este artículo siempre y cuando el artículo y la biografía del autor sean reimpresos de manera intacta y todos los enlaces sigan funcionando. Este artículo nunca podrá ser vendido de manera individual o como parte de un paquete.