

SUPERÁVIT CALÓRICO



El aumento de masa muscular es un objetivo común para quienes buscan mejorar su composición corporal. Para lograrlo, es fundamental crear un superávit calórico, es decir, consumir más calorías de las que el cuerpo consume.

¿Qué es el superávit calórico?

El superávit calórico ocurre cuando la ingesta de calorías supera el gasto energético total. Este exceso de energía permite que el organismo utilice las calorías adicionales para la construcción de tejido muscular, especialmente cuando se combina con un entrenamiento de fuerza e hipertrofia adecuado.

¿Cómo calcularlo?

1r Calculamos la tasa metabólica basal TMB

Aquí tienes diferentes fórmulas

- **Harris Benedict**

- Hombres:** $TMB = 10 \times \text{Peso (kg)} + 6.25 \times \text{Altura (cm)} - 5 \times \text{Edad (años)} + 5$
 - Mujeres** $TMB = 10 \times \text{Peso (kg)} + 6.25 \times \text{Altura (cm)} - 5 \times \text{Edad (años)} - 161$

- **Cunningham** - $22 \times \text{Masa libre de grasa (kg)} + 500$

- **Sencilla** - $\text{Peso} \times 22$

2n Multiplicamos el resultado de la TMB por la actividad física diaria

- **Sedentario** (3k-5k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,3-1,6
- **Ligeramente activo** (8k-10k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,5-1,8
- **Activo** (13k-15k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,7-2,0
- **Muy activo** (20k pasos) + (3-6 días de entrenamiento) = 1,9-2,2

3r Sumamos de 300 a 500 kcal al resultado

- Resultado + 300 o 500 kcal = resultado final



Estrategias para Crear un Superávit Calórico

- **Aumenta la ingesta de alimentos:** Incluye alimentos densos en calorías, como nueces, semillas, aguacates, aceites saludables, pasta y batidos de proteínas.
- **Come con frecuencia:** Establecer varias comidas a lo largo del día puede facilitar el aumento de la ingesta calórica total.
- **Opta por proteínas de alta calidad:** Consumir suficientes proteínas es crucial para la síntesis muscular. Las fuentes como pollo, pescado, huevos, lácteos y proteínas vegetales deben ser parte de tu alimentación.
- **Incorpora carbohidratos:** Los carbohidratos son esenciales para proporcionar la energía necesaria durante el entrenamiento. Las mejores opciones son granos enteros, legumbres y tubérculos.
- **Ejercicio de fuerza:** El entrenamiento de fuerza es clave para estimular el crecimiento muscular.

La importancia del equilibrio

Un enfoque equilibrado que incluya entrenamiento de fuerza y un control adecuado de la calidad de los alimentos es crucial para maximizar el crecimiento muscular y minimizar el aumento de grasa.

Efectos secundarios

Un exceso significativo puede llevar a un aumento de grasa corporal. Se recomienda un enfoque moderado y ajustado según las respuestas del cuerpo. Un aumento gradual en el peso corporal (0.5 kg por semana) es ideal para minimizar el riesgo de ganancia de grasa.

Conclusiones

El aumento de masa muscular mediante el superávit calórico requiere de una planificación. Al ingerir una cantidad adecuada de calorías y nutrientes, junto con un programa de entrenamiento de fuerza, puedes alcanzar tus objetivos de manera efectiva y sostenible.

Referencias

- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to metabolic advantage. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The effect of protein timing on muscular strength and hypertrophy: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*.
- Mortensen, H. M., et al. (2015). The role of carbohydrate intake in the exercise performance of endurance athletes: A meta-analysis. *Journal of Sports Medicine*.