

TOTALMENTE EN ESPAÑOL

El **ABC** *Del* **FISICOCULTURISMO**



LA DIETA Y EL BUEN ESTADO FÍSICO

**El ABC del Fisicoculturismo, la dieta y el
buen estado físico**

Fisicoculturismo para estar saludable y en buenas condiciones

Indice

Introducción: Breve historia del entrenamiento deportivo y atlético	3
La era moderna del fisicoculturismo	5
Fisicoculturismo natural	6
¿Cuándo es el mejor momento para entrenar?	9
Nutrición – la otra cara de la moneda	9
Nutrición básica	9
Algunos alimentos que contribuyen a la formación de músculos	10
Suplementos de dieta: ¿hipo o hiper fuerza?	16
Dietas	18
Dietas bajas en carbohidratos	18
Dieta de competición.....	20
Resumiendo	21
Un enfoque especial de la pérdida de peso.....	24
La conexión entre buen estado físico y envejecimiento	25

Introducción: Breve historia del entrenamiento deportivo y atlético

El primer levantador de pesas fue algún hombre de la edad de piedra que practicaba arrojando rocas en medio de una imparable escaramuza con una banda de una caverna vecina, rivales de antaño. Probaba rocas cada vez más y más grandes y cada vez que arrojaba una se daba cuenta que podía levantar y tirar rocas aún más pesadas. Así siguió, hasta que un día fue capaz de levantar grandes pedruscos. Su mente primitiva había entendido que el entrenamiento de resistencia cada vez más intenso lo había hecho más fuerte.

Luego aparecieron los guerreros, que ya tenían lanzas y espadas para usar y solían practicar arrojando lanzas cada día. Encontraron que mientras más lanzas arrojaban, vale decir mientras más entrenaban, más lejos llegaban sus tiros y mejor era su puntería.

Asimismo, al practicar con su espada en una mano y el pesado escudo en el brazo contrario, su resistencia y fuerza se incrementaban en directa proporción con la cantidad de entrenamiento que realizaban.

Entonces aparecieron los griegos, que llevaron el entrenamiento a un nuevo nivel. Los guerreros griegos desarrollaron una gran variedad de actividades atléticas que fueron diseñadas para incrementar las proezas marciales: arrojar la jabalina, arquería, lanzamiento de disco, carreras de velocidad y de larga distancia, salto de barreras, levantamiento de pesas, lucha libre, boxeo y natación. Esto llevó a la organización de competencias para mostrar estas habilidades y premiar a aquellos que lograban la excelencia en este tipo de deportes individuales.

Los ejercicios atléticos modernos surgieron de los intentos de los guerreros por convertirse en más grandes, más fuertes y más rápidos, así como tener mayor resistencia. Cada grupo étnico desarrolló sus eventos atléticos particulares, pero las metas finales para todos eran las mismas.

Los celtas se dedicaban al lanzamiento de martillo con una larga y pesada polea. Podían arrojar pesadas piedras a largas distancias y con gran precisión. Los griegos y luego los romanos refinaron el levantamiento de pesas y la lucha libre, convirtiéndolos en deportes. Los escandinavos desarrollaron deportes de nieve: esquí, patinaje sobre hielo y carreras de trineos. Los irlandeses desarrollaron la destilería (Oh, aguarden, eso es absolutamente otro tema)

Los juegos olímpicos originales nacieron en Grecia como un campo de prueba para las habilidades de los guerreros en competencia directa con otros guerreros. Los primitivos indios americanos inventaron el lacrosse como

simulacro de batalla entre grupos numerosos de hombres, a veces una tribu contra otra. Los Incas, Mayas y Aztecas tenían juegos de pelota, que se disfrutaban utilizando pelotas de goma y raquetas en una cancha gigante de tres lados. En los juegos iniciales, la pena por perder era usualmente la muerte.

Las primeras artes marciales en el Oriente fueron desarrolladas en India por los monjes, como una forma de autodisciplina. Tomado por los monjes budistas chinos, este tipo de entrenamiento evolucionó en una forma de combate sin armas, convirtiéndose en la base del Kung Fu y otras artes marciales chinas. El combate sin armas viajó entonces a Corea, hasta que finalmente llegó a Japón. Las formas más tempranas del combate sin armas constituían la herramienta ideal de defensa para los campesinos, que carecían de armas con las cuales proteger a sus familias de las armadas que merodeaban por los poblados.

Los habitantes de Okinawa llamaron a este arte “te” o mano. Practicaban rompiendo tablas con los puños apretados o con la punta de los dedos, en tanto la armadura de sus opresores estaba hecha de franjas de madera intercaladas. En Japón le agregaron la palabra “kara”, que significa vacío, por lo que el nombre que actualmente recibe una de las artes marciales más famosas, el Karate, quiere decir “mano vacía”. Actualmente, la mayoría de las artes marciales son practicadas como deportes: karate, taekwondo, kung-fu, judo, aikaido, kempo, tang-soo-do y varias más.

La necesidad de habilidades para guerreros individuales casi se ha esfumado en la era moderna, pero los eventos atléticos con los cuales practicaban esas habilidades han evolucionado en los deportes competitivos. En el mundo moderno, nuestro estilo de vida cada vez más liviano nos ha hecho renovar el interés en el entrenamiento físico, pero no preparándonos para la batalla, sino por sus beneficios para nuestra salud.

Los modernos juegos olímpicos, así como el boxeo, la lucha libre, el lacrosse y los juegos Jai Alai, ya no dejan el tendal de cuerpos de los perdedores en los campos. Los modernos levantadores de pesas se involucran en dos áreas: levantamiento de pesas para juegos olímpicos y levantamiento de pesas para fuerza, cada uno con la misma meta de hundir a los rivales de iguales condiciones y ver quién puede levantar el mayor peso.

El levantamiento de pesas se fue convirtiendo en una manera eficiente de lograr buen estado físico, y el deporte del fisicoculturismo (sí, es un deporte y requiere tremenda dedicación) entonces surgió. En el fisicoculturismo el buen estado físico y la apariencia son las metas, en lugar de la cantidad de peso que se levanta.

Durante el primer tercio del Siglo XX, las competencias de fisicoculturismo comenzaron a desarrollarse. Al final de los años treinta, se empezaron a imponer reglas, aparecieron los jueces y los premios para los competidores.

En Estados Unidos, el concurso Mister América fue efectuado por primera vez en 1939; el precursor se había cumplido el año anterior. Empezaron entonces a proliferar tales concursos y actualmente existe una miríada de competencias de fisicoculturismo tanto para hombres como para mujeres por todo el mundo, todos regidos por un mismo sistema de reglas.

Los primeros fisicoculturistas que lograron aclamaciones y reconocimientos tanto a nivel nacional como internacional fueron: John Grimek, Mr. América 1940 y 1941; Steve Reeves, Mr. América y Mr. Universo 1947, Reg Park, Mr. Universo 1951 y múltiples títulos mundiales, Bill Pearl, Mr. América 1953 y con múltiples títulos de Mr. Universo, Arnold Schwarzenegger, Mr. Europa y múltiples títulos de Mr. Universo y Mr. Olimpia.

Arnold es probablemente el arquetipo del éxito del fisicoculturismo. Transformó su fama en una carrera cinematográfica como estrella de acción y se convirtió luego en el gobernador del estado de California por dos períodos. Se casó con la hija de un integrante del famoso clan político de los Kennedy y se ha enriquecido por inversiones y todo tipo de productos relacionados con el fisicoculturismo.

La era moderna del fisicoculturismo

Ya los primeros fisicoculturistas hablaban de la conexión entre una adecuada nutrición y la musculatura. Sabían que las proteínas son la base del crecimiento muscular y que los carbohidratos complejos eran el combustible para sus entrenamientos. También entendían que levantar pesas de manera de ir incrementando el peso en series múltiples podía destruir el tejido muscular, que se regeneraría en músculos más grandes y fuertes, impulsados por la ingesta de proteínas.

La mayoría de los primeros fisicoculturistas eran personas de extremos: pesos extremos con extrema frecuencia, dietas extremas y los últimos y extremos suplementos. Uno de los primeros regímenes para un incipiente soplador de hierro se basaría en cuatro horas diarias de extenuante ejercicio con mínimo descanso entre las series. Su único descanso sobrevenía al dormir y un día a la semana en que no ejercitaban. Consumían copiosas cantidades de proteínas en forma de carne, huevos, leche entera, pescado y carne de ave, con mínimos carbohidratos.

Con el descubrimiento de los esteroides anabólicos artificialmente creados y el crecimiento por hormonas en los años cuarenta (por entrenadores atléticos olímpicos de Alemania del Este y Rusia) y los años cincuenta (por atletas americanos, intentando ser competitivos), la mayoría de los fisicoculturistas

Adoptaron una actitud de “no escucho nada malo, no veo nada malo y no hablo de nada malo”, cuando el uso de tales componentes se diseminó en el mundo del fisicoculturismo.

Fisicoculturismo natural

Los modernos fisicoculturistas entienden que dejar descansar a los músculos es importante. Por lo tanto, se centran en un grupo muscular por cada entrenamiento, una vez a la semana. Todos los músculos efectúan cierto trabajo durante cualquier sesión de entrenamiento, pero solamente son trabajados a fondo una vez a la semana, en su sesión específica. El crecimiento natural del músculo es alentado por este enfoque.

El atleta moderno ingiere una dieta balanceada de proteínas, grasas, carbohidratos complejos y muchísima agua. También toma suplementos naturales para colaborar con su dieta y en la metabolización de las proteínas. La mayoría se abstiene de ingerir incrementadores artificiales químicos, tales como esteroides anabólicos, hormona de crecimiento humano o estimulantes.

El mundo moderno del fisicoculturismo tiene ahora dos enfoques para los concursos: aquellos en los que no hay regulación sobre el tamaño de músculo que se logra y los eventos “naturales” donde los participantes son examinados a fin de detectar sustancias prohibidas, tales como esteroides y HGH.

La rutina semanal de un fisicoculturista moderno debería ser la siguiente:

- **Lunes – Día del pecho** – Múltiples series de ejercicios de pecho.
 - **Press en banco** – Una serie de calentamiento, luego incrementar el peso progresivamente, para volver a repeticiones con menos peso. Al menos diez series.
 - **Trabajo en máquina de pectorales** – Calentamiento y luego series con peso. Cinco series en total.
 - **Mariposas inclinadas con pesas** – Calentamiento, luego incrementar el peso y bajar en la repetición final. Cinco series en total.
 - **Press de barra o pesas declinadas** – Calentamiento, luego series con pesas hasta aligerar en la última. Cinco series en total.
 - **Flexiones o lagartijas** – tres series.

- **Martes – Día de tronco y cardio** – Múltiples series de ejercicios para fortalecer el tronco; elevaciones de piernas, encogimientos abdominales, abdominales, torsiones y ejercicios con pelota suiza, ejercicios cardiovasculares en cinta, cinta de correr, escaladora o similar.
- **Miércoles – Día de espalda y hombros** – Múltiples series de ejercicios para la espalda y los hombros.
 - **Elevaciones** – Elevaciones con barra, de amplio margen entre los puntos de agarre. Tres series con el peso del cuerpo, agregar cinturón de pesas luego para un trabajo más intenso.
 - **Jalones en máquina para espalda** – Jalones de amplio agarre hasta el pecho o hasta la nuca. Cinco series.
 - **Remo hacia adelante** – Con una barra de pesas o pesas individuales. Cinco series.
 - **Remo sentado** – Con una máquina de poleas, efectuar cinco series con intensidad decreciente.
 - **Press militar** – Con una barra con pesas, calentamiento y luego cinco series intensas.
 - **Press alternado con pesas** – Sentado o de pie, hacer press con pesos moderados a fuertes, alternando.
 - **Remo hacia arriba** – Usar pesas moderadas, durante cinco series.
 - **Elevaciones laterales con pesas** – Usar peso de liviano a moderado, y trabajar hacia los lados o hacia el frente.
 - **Super Sets** – Para condensar el entrenamiento, y acortar el tiempo hasta dejar el músculo exhausto, alternar un ejercicio de espalda con uno de hombros. Por ejemplo: efectuar una serie de elevaciones, luego hacer elevaciones laterales sin descanso entre ambos ejercicios. Un minuto de descanso antes de otro set de elevaciones. Completar tres series de esta manera. Luego efectuar tirones en la máquina para espalda, alternando con remo. Continuar alternando ejercicios de esta manera durante toda la sesión de espalda y hombros.
- **Jueves – Día de tronco y ejercicios cardiovasculares** – Una repetición del martes.
- **Viernes – Día de brazos** – Una serie de ejercicios para los bíceps, tríceps y antebrazos.

- **Curls con barra de pesas para bíceps** – Calentamiento, cuatro series con peso, estrictamente realizadas (sin trampas ni balanceando la barra)
- **Curls en banco tipo “predicador”** – Con una barra de curl o una barra de pesas, efectuar cinco series con un peso moderado.
- **Curls con pesas alternados** – Sentado o de pie, efectuar flexiones de brazos con pesas pesadas.
- **Concentración de curls con pesas** – Sentado, con el codo sobre la rodilla, efectuar estrictas flexiones con mancuernas de peso moderado a liviano. Alternar los brazos y repetir por lado y por serie, cinco series.
- **Jalones con agarre en reversa** – Usando la máquina para espalda, voltea tus manos de manera que tus palmas miren hacia atrás. Efectúa tirones con un peso moderado. Cinco sets.
- **Press para tríceps** – Usando una máquina para ejercicios de espalda o un ejercicio específico en máquina para jalonar, efectúa ejercicios de tríceps con elevado peso. Repite cinco series.
- **Press francés supino** – Usando una barra con pesas o una barra de curl, efectuar cinco series de este ejercicio desde la frente o pecho hacia arriba.
- **Press con mancuernas** – Usando una simple mancuerna, pero pesada, comenzar desde atrás de la cabeza, pasando sobre ella usando ambas manos.
- **Flexiones entre dos bancos** – Usando dos bancos, uno para mantener los pies elevados y el otro para tus manos. Bajar las nalgas hacia el piso y vuelve a subir usando tus tríceps.
- **Extensiones con pesas hacia adelante** – Con tu mano en un banco, usando una pesa, inclínate hasta que la parte superior de tu cuerpo esté paralela al piso. Sostiene tu brazo (el que tiene la mancuerna) de manera que quede paralelo al cuerpo y el codo esté doblado en un ángulo de 90 grados con la pesa colgando hacia adelante. Estira lentamente el brazo en su máxima extensión, afloja y vuelve a empezar. Cinco series.
- **Super Sets** – De la misma manera que describimos anteriormente, alterna ejercicios de bíceps y tríceps sin descansar entre ejercicios y con un minute de descanso entre los super sets.

¿Cuándo es el mejor momento para entrenar?

Los operadores de los clubes de fitness te dirán que sus clubes están llenos durante las mañanas, antes del inicio de la mayoría de los horarios laborales, y al atardecer, luego de finalizadas las jornadas laborales. Más y más, sin embargo, están viendo personas que deciden entrenar a la hora del almuerzo.

En lugar de comer, corren al gimnasio y hacen un entrenamiento de entre 45 minutos y una hora, y optan por algo saludable para almorzar, en su camino de regreso a la oficina. Una ensalada o una sopa mantendrán sus estómagos satisfechos hasta que llegue la hora de la cena, sobre todo si a media tarde ingieren un snack nutritivo, vegetales o frutas.

Nutrición – la otra cara de la moneda

El mundialmente renombrado (en el mundo del fisicoculturismo sobre todo) Gurú del hierro, **Vince Gironda**, entrenador y consejero de muchísimos campeones de fisicoculturismo, dijo en muchas ocasiones que “el fisicoculturismo es un ochenta por ciento dieta”. Vince ya hablaba de esto mucho antes que los modernos nutricionistas aislaran e identificaran todos los elementos necesarios en una dieta para el triunfo en competencias atléticas.

El sabía que era necesario cargar el cuerpo con proteínas si se estaba ejercitando duro y afectando el tejido muscular. Es que el cuerpo necesita proteína para reconstruir las fibras musculares destrozadas.

Vince Gironda desarrolló un programa de dieta para fisicoculturistas denominado “Justo antes del concurso”, uno que permitía remover el último vestigio de grasa subcutánea, desde debajo de la piel. Esta dieta no era saludable para ser usada por un período prolongado, pero seguramente venía de perillas para los atletas profesionales y aficionados que la usaron por cinco o seis semanas, justo antes de un concurso. Esta dieta será discutida más adelante en este libro.

Nutrición básica

No todos desean ser un fisicoculturista competitivo, pero todos queremos estar saludables y en forma, tanto como nos sea posible. Las necesidades normales

de alimentación en una persona activa, vale decir una que hace ejercicio regularmente, son aproximadamente veinte por ciento de calorías provenientes de la proteína, cuarenta por ciento de carbohidratos complejos (en oposición a los carbohidratos simples conformados por azúcares y almidón) y el resto de grasas y fibras. Un fisicoculturista serio puede incrementar los niveles de proteína hasta un 25 por ciento, con la correspondiente reducción en carbohidratos.

Los músculos se forman ingiriendo mucha proteína y ejercitando frecuentemente y en forma intensa. A fin de ser capaz de hacer el ejercicio, debemos tener energía, por lo que una lista de las comidas más recomendables para generar músculo debería incluir carbohidratos complejos y azúcares naturales sin refinar, tales como los que se encuentran en las frutas.

Los carbohidratos de digestión lenta demoran más en convertirse en energía, por lo que no disparan el nivel de azúcar en la sangre ni incrementan las necesidades de insulina del cuerpo. Al ingresar lentamente en el torrente sanguíneo, estos carbohidratos producen menos hormonas y enzimas formadoras de grasa.

Los carbohidratos de digestión rápida, tales como el almidón y los azúcares refinados incrementarán el azúcar en tu sangre y se disiparán rápidamente. Te engordarán y su impacto en el nivel de energía corporal es de muy corta duración.

Algunos alimentos que contribuyen a la formación de músculos

Fideos de trigo integral o negro – El soba japonés es una forma común de fideos de trigo negro o integral. Pueden ser usados como una base para un plato o mezclados en ensalada con vegetales o como guarnición de un trozo de carne. Estos fideos son muy bajos en calorías y contienen casi cero de grasa.

Filetes desgrasados – Mientras más desgrasados, mejor. La carne de vaca es buena en proteínas, hierro, zinc, creatinina y Vitaminas del Complejo B. Si es del tipo magro, puede ser ingerido como hamburguesa o como ingrediente en gran variedad de platos. Piensa en una antigua buena hamburguesa americana sin el pan.

Brócoli – Este grandioso vegetal verde está lleno de fitoquímicos que combaten el cáncer, así como fibra y otros elementos saludables tales como el índole, que es un componente natural que trabaja contra los estrógenos y logra que el cuerpo tenga menos tendencia a almacenar grasa corporal.

Queso cottage descremado – Contiene todos los beneficios del suero y la proteína Caseína, a mucho menos precio de lo que se venden estos complementos. Puede ser fácilmente saborizado con infinidad de productos, tales como salsa de soja, salsa picante, ajo, jengibre y otros, a fin de obtener un plato saludable y sabroso. La fruta fresca también es un complemento ideal para el queso cottage o ricota, pero mejor mantenerse alejado de las frutas enlatadas en abundante y espeso almíbar.

Atún, salmón o sardinas en lata – Estos pescados oleosos son un ingrediente infaltable en los regímenes de los fisicoculturistas. Llenos de ácidos grasos Omega 3 y proteína altamente digerible, este tipo de pescado enlatado es fácil de guardar y utilizar. Puede comerse de la lata o ser usado en ensaladas y otras recetas. El atún mezclado con huevos cocidos, cebolla, un poco de polvo de ajo y un toque de mayonesa reducida en calorías es un almuerzo excelente o una deliciosa merienda.

Pecho de pavo – El pecho de pavo es elevado en proteínas, bajo en grasa y no tiene carbohidratos. El pavo, especialmente el de carne blanca, es casi la fuente más magra de proteína que puedas comprar. Los antiguos fisicoculturistas ingerían grandes cantidades de pavo.

Avena – Otro carbohidrato de digestión lenta. La avena es un excelente snack pre entrenamiento, pues va proporcionando energía lentamente y estabiliza el nivel de azúcar en la sangre sin marcar picos. Cocinada y mezclada con algo de proteína o queso cottage, se transforma en un bocadillo excelente, por ejemplo para la tarde.

Carne magra – Un trozo de carne magra bien preparado y cocido, viene bien en cualquier momento. Un trozo pequeño constituye un tentempié ideal, en tanto una porción mayor es una buena entrada para el almuerzo. Los filetes proporcionan grasas y proteínas esenciales. Otros cortes de carne aportan también grandes cantidades de proteínas.

Lomo de cerdo – Otra carne baja en grasas que es a la vez sabrosa y suave. El lomo de cerdo puede ser preparado de diversas maneras, desde kabobs hasta costillitas asadas. Las costillas de cerdo son reconocidas por su sabor y ternura.

Pechuga de pollo – No tan libre de grasas como el pavo, el pollo aún tiene un gran papel entre los alimentos que generan músculo porque tiene un elevado contenido en proteínas. Si se le quita la piel, será también bajo en grasas. Es una carne muy versátil y puede cocinarse en casi todas las maneras conocidas.

Pan de cereal germinado – Mucho más digestivos que aquellos que contienen harina con gluten, este tipo de pan provee carbohidratos de acción lenta, con cero grasas y algo de proteína. Algunos tipos son especialmente sabrosos,

también. Si solo ingieres un sándwich, usa este tipo de pan. La mayoría de los supermercados lo venden, pero están en el freezer porque no tienen conservantes. En tiendas naturistas también es posible encontrarlos.

Huevos – Tienen un elevado contenido de proteínas y grasas esenciales. Tras haberse considerado por mucho tiempo una de las comidas más perfectas de la naturaleza, progresivamente los huevos fueron cayendo en esa escala, cuando los que promocionan las dietas bajas en grasa comenzaron a ser escuchados. La mayoría de los nutricionistas reconocen ahora que el fanatismo por una dieta baja en grasas es parcialmente responsable de la epidemia de obesidad, y los huevos están regresando lentamente a la categoría “bueno para ti”. Los huevos cocidos pueden convertirse en bocadillos ideales para media tarde. Incluidos en tu dieta, deberían ser alimentos que aceleren el metabolismo.

Alimentos altos en fibra y en proteína deberían ser lo principal en tu dieta, pero otros aceleradores del metabolismo a tener en cuenta son: los chiles, la mostaza, el té verde y el agua.

Los citrus y otras frutas, que son elevadas en vitamina C, pueden diluir las grasas y ayudar a liberarlas de tu cuerpo. Limas, limones, naranjas, pomelos, tangerinas son parte de esta lista. La pectina en las manzanas restringe la capacidad de las células de absorber la grasa de las comidas. La pectina también alienta la absorción de agua de las comidas, ayudando a liberar los depósitos de grasa en el cuerpo.

Algunos investigadores indican que el calcio presente en los productos lácteos tales como la leche entera, el yogur y el queso pueden actuar como quemadores de grasa, incrementando la actividad celular. Los suplementos de calcio no funcionan tan bien como cuando se ingiere en forma natural, por lo tanto extrae el tuyo de los alimentos.

Tu cuerpo necesita energía para mantenerte a través de esos entrenamientos tan pesados, de manera que esas calorías de los carbohidratos y de las proteínas, deberán alimentar tu estructura. Aquí encontrarás una lista de comidas que impulsarán tus niveles de energía durante todo el día (y la noche):

- **Avena** – Un gran desayuno o un snack de media mañana. La avena es alta en fibra y baja en su índice glicémico. Obtienes una gran cantidad de energía que dura por un largo tiempo, más que un rápido despegue.
- **Café** – La segunda bebida más popular en Estados Unidos. La cafeína es la que da el impulso. Una o dos tazas es la dosis recomendada por día, pues más de eso podría ser contraproducente, al ocasionar alteraciones y fatiga.

- **Lentejas, garbanzos, porotos** – Estas legumbres proporcionan Buenos carbohidratos y proteínas, siendo asimismo una gran fuente de fibra. Son bajos en grasas y calorías. Si tu metabolismo no está acostumbrado a ingerirlos, comienza con una porción pequeña para evitar flatulencias.
- **Agua** – Tu cuerpo necesita agua para generar energía permitiendo la digestión y absorción de nutrientes. Cuando estás deshidratado tus células están menos eficientes al momento de procesar nutrientes y transformarlos en energía.
- **Bananas** – De digestión fácil y compuesta por azúcares naturales, la banana proporciona potasio, que ayuda a mantener la función de los músculos y los nervios. Otras frutas que también son recomendables como impulsores de la energía son las manzanas, uvas, duraznos, ananás.
- **Sardinias** – Estos pequeños pescados están llenos del aminoácido conocido como Tirosina. Cuando se ingiere, ayuda al cerebro a elaborar “elevadores” químicos que proporcionan una mejor función cerebral.
- **Chocolate** – Las variedades semidulces de chocolate pueden ayudar a impulsar la energía con sus azúcares, pero también mejoran la anemia, y ayudan la digestión, así como incrementan el apetito sexual (deberías prestar atención a esta última cualidad)
- **Bife** – Ustedes, los carnívoros, adorarán esto. La carne roja contiene el hierro más fácil de absorber, y es un elemento necesario para el buen funcionamiento celular. Evita, sin embargo, aquella tentadora Big Mac, y en su lugar prefiere una pequeña porción de solomillo y una agradable ensalada.
- **Grasas saludables** – De las almendras, paltas, semillas y nueces. Las grasas saludables proporcionan ácidos grasos esenciales (Omega 3 y Omega 6) que producen el estado de alerta mental.
- **Yogur** – Los yogures ricos en magnesio pueden proporcionar un impulso energético. El magnesio activa las enzimas que ayudan a metabolizar la proteína y los carbohidratos. Otros alimentos lácteos con bajo contenido graso también pueden servir, tales como queso, queso cottage, leche descremada y kéfir.

Mark Hyman, MD, señala en su libro ***Ultra Metabolism: A Simple Plan for Automatic Weight Loss (Ultra Metabolismo: un plan simple para la pérdida de peso automática)***, que la clave para una pérdida de peso sostenida en el tiempo es comer alimentos altos en el índice de fitonutrientes (IF) y bajos en su

carga glicémica (CG). La simple frase es la pista sobre cómo hacer que este programa funcione.

Alimentos con bajo CG y elevado IF (Buenos)

Vegetales
Frutas
Porotos
Nueces
Semillas
Aceite de oliva
Grano entero
Tés
Hierbas y especias

Alimentos con elevada CG y bajo IF (evitar)

Harina o productos con harina
Granos refinados (arroz blanco)
Azúcar en cualquier forma
Comidas procesadas
Comida chatarra
Grandes y almidonadas papas

En la gráfica de alimentos de su ***Fat Burning Furnace (caldera quema grasa)*** Rob Poulos es más específico en qué comidas acelerarán tu metabolismo hasta convertirse en una caldera quema-grasa.

Carbohidratos complejos

Arroz negro o integral
Pasta de grano entero
Avena entera o salvado de avena
Trigo de grano entero
Cereal
Boniatos
Cebada (el grano)
Quinoa

Frutas

Manzanas
Naranjas
Melones
Papaya
Bananas
Bayas

Proteínas vegetales y animales

Carne de vaca magra
Pavo magro
Pechugas de pollo sin piel
Cerdo, jamón magro
Leche descremada
Yogur descremado
Pescado
Ostras
Queso cottage bajo en grasas
Soja sin procesar, porotos de soja, tofu
Porotos secos
Vainas de soja
Lentejas y habas
Maníes, almendras, castañas de cajú, nueces
Mantequilla de maní natural
Semillas

Vegetales

Brócoli
Vegetales de hoja verde
Espinaca
arvejas
morrones verdes
Zanahorias
Espárragos

Brotes de soja
Repollitos de Bruselas
Coliflor
Apio
Pepinos
Hongos
Cebollas
Tomates
Zucchini
Alcachofa
Col rizada

Suplementos de dieta: ¿hipo o hiper fuerza?

Muchos de los puntos a favor de los suplementos dietéticos parecen demasiado buenos para ser verdad, y como lo dice el viejo de la montaña, “si suena demasiado bueno para ser cierto, ¡probablemente lo es!”. Se ha señalado también que muchas notables figuras del fisicoculturismo y el mundo atlético reciben pagos por promocionar tales productos. De manera que ¿puedes realmente confiar en tales suplementos?

Hay varias compañías con buena reputación que producen este tipo de elementos. Una que nos viene a la mente en este momento es Met-Rx. Varias figuras atléticas promocionan sus productos, pero a la vez tienen el respaldo de ciertas investigaciones.

De todas maneras, en cualquier producto que selecciones hay varias cosas a tener en cuenta: que sea todo proteínas, sin ingredientes que produzcan incrementos de ningún tipo, sin carbohidratos, sin azúcar, sin elevado nivel de jarabe de maíz con fructosa.

Los suplementos pueden dividirse en varias categorías:

Polvo proteico – Pura proteína, como su nombre lo indica. Una persona promedio debería ingerir alrededor de tres cuartos a un gramo de proteína por libra de masa muscular, cada día. Un atleta o fisicoculturista comprometido debería duplicar esa cifra debido a la cantidad de ejercicio que efectúan y la manera en que sus músculos son llevados al esfuerzo extremo.

Reemplazantes de comidas – Estos vienen en grandes recipientes o en dosis individuales, en paquetes previamente medidos. El polvo es mezclado con agua o leche. Algunas frutas pueden ser agregadas a la mezcla. Bananas, manzanas, duraznos, arándanos, frutillas y otros aportan sabor y una importante cantidad de fibra y vitaminas. La mantequilla de maní es otro buen aditivo si es de origen natural, o también se le puede agregar miel producida en

forma artesanal. Estos suplementos pueden ser una manera conveniente, con alto contenido en proteínas y escasas grasas, para complementar tu dieta.

Quemadores de grasa – Se trata de compuestos derivados de vegetales que afectan el metabolismo a través de un incremento en la termogénesis (temperatura del cuerpo). Muchos de estos suplementos consisten en efedrina, cafeína y aspirina combinadas en una píldora o cápsula.

Su efecto es acelerar el metabolismo, por lo tanto quemar más energía (grasa) durante el ejercicio normal o durante un entrenamiento intenso. Estos tres elementos combinados son sinérgicos, por lo tanto más efectivos actuando juntos que cualquiera de ellos por sí solo. Esta combinación es conocida como una “pila ECA”.

La mayoría de los suplementos quema grasa son vendidos en el Mercado bajo una gran variedad de denominaciones, pero si chequeamos la lista de contenidos en la mayoría de ellos veremos la combinación ECA.

Cualquiera que tenga intenciones de consumir este tipo de productos debe consultar con su médico de cabecera, antes de ingerir su primera cápsula o píldora.

L-Glutamina – Este es un aminoácido esencial producido naturalmente por el cuerpo. Más de la mitad de tus niveles de L-glutamina pueden reducir la cantidad de músculo deteriorado tras un intenso entrenamiento, y por lo tanto contribuir con el crecimiento y la recuperación del músculo.

Té verde, para contribuir con los programas de pérdida de peso – Hay varias cartas de venta en Internet y en los correos basura indicando que el té verde es la respuesta cuando se busca perder peso. Este tipo de publicidad obedece a que el extracto de té verde o su concentración son utilizados en diversos programas para rebajar de peso. Se dice que reduce entre 70 y 80 calorías por día si se toman unas cinco tazas al día, pero el té verde por sí solo no puede contribuir mucho a reducir la cintura, sino que combinado con una dieta específica, puede incrementar la eficacia de la misma.

Estos son los hechos: Una libra de grasa equivale a unas 3.500 calorías. A fin de perder peso, al menos una libra, una dieta debe eliminar esas calorías o debes eliminarlas tú a través del ejercicio, o una combinación de ambas cosas. Perder una libra por semana será posible si combinamos tales elementos y logramos reducir 500 calorías diarias.

Estudios japoneses revelaron que si una persona promedio toma cinco tazas de té verde por día, quemaría una extra de 70 u 80 calorías por día a través de la termogénesis, el proceso por el cual los organismos generan calor. Si nada

en su dieta cambia, esa persona perdería una libra cada 43 días y ocho libras en un año.

Mucha de la termogénesis atribuida al té verde proviene de la cafeína, pero los estudios japoneses sugieren que la quema de calorías también proviene de otros elementos presentes en su aroma, como el EGCG (epigallocatechin gallate). El té verde tiene también otros beneficios, como lo son sus propiedades antioxidantes. De manera que disfrutar de un aromático té verde varias veces al día te hará bien en varios sentidos, siempre contribuyendo a tu salud.

Dietas

¿Desde cuándo la palabra dieta significó un régimen de comida para intentar perder peso? En realidad, es solamente una palabra para describir la ingesta de comida. Porque para muchos de nosotros la necesidad de perder peso es imperiosa, se ha convertido en un sinónimo de adelgazar, pero no significa precisamente eso.

Dietas bajas en carbohidratos

Mucho antes que el Dr. Robert Atkins publicara su plan de dieta, existían la “Dieta del hombre que toma” y “Las calorías no cuentan”, los cuales eran libros escritos por personas que habían descubierto que son las proteínas, los carbohidratos, las grasas y las fibras lo que importan, no las calorías. Ambas publicaciones describían un plan de conteo de carbohidratos en lugar de calorías, muy similar a la dieta Atkins.

La máxima era que si mantenías tu ingesta de carbohidratos en menos de 40 gramos por día, perderías peso. Cuando alcanzabas tu peso ideal, podías elevar ese porcentaje a 60, para mantener ese peso correcto.

Suena simple, ¿no es así? Los modernos nutricionistas señalan que es la clase de carbohidratos que comemos lo que realmente importa.

Hay carbohidratos simples, tales como los almidones y azúcares refinados, y por otro lado están los carbohidratos complejos, de alto contenido en fibras, encontrados en la fruta fresca y los vegetales. El primer tipo debe ser evitado totalmente y el segundo es muy necesario para el funcionamiento adecuado del metabolismo, los órganos y las glándulas del cuerpo, así como para la salud física y mental en general.

Se ha comprobado que las dietas bajas en carbohidratos son efectivas en la lucha contra el exceso de peso, si no, nadie las estaría usando. Nuestros

cuerpos pueden convertir el tejido muscular en energía cuando estamos en un estado de privación, antes de quemar toda nuestra grasa corporal. Esto es un indicador de que nuestros cuerpos reconocen la necesidad de carbohidratos en nuestra dieta.

Los carbohidratos son la protección contra la inanición, de acuerdo a nuestro metabolismo desde el Paleolítico, por lo que la última cosa en perderse sería el último gramo de grasa, mucho después de que la mayoría del tejido muscular haya desaparecido.

Muchas personas que han encarado dietas bajas en carbohidratos han perdido tejido muscular, en lugar de la grasa que intentaban hacer desaparecer. La conclusión es que aun un fisicoculturista que encare una dieta baja en carbohidratos podrá perder tejido muscular en tanto su cuerpo grita por energía.

Fisicoculturistas de competencia suelen utilizar dietas extremadamente bajas en carbohidratos por algunas semanas antes de los torneos, en un intento por perder el último gramo de grasas subcutánea. Este régimen debe limitarse a un máximo de 12 semanas, pero usualmente lo hacen por apenas seis semanas. Saben que si lo aplican por más tiempo, realmente perderán densidad y tamaño muscular, que es por lo cual han trabajado tan duramente.

Uno de los defensores de las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos fue el “gurú de hierro”, **Vince Gironda**. Vince entrenó a muchísimos campeones fisicoculturistas y él mismo fue campeón en los años cuarenta y cincuenta. Fue reconocido en todo el mundo por su simetría física y excelente musculación, aunque nunca pesó más de 170 libras en toda su vida. Vince también era un experto en poses y sabía cómo mostrar de la mejor manera cada músculo en las competencias, resaltando las fortalezas y minimizando las debilidades.

La dieta para antes de los concursos ofrecida por Gironda era la siguiente

- Cuatro días – Come lo mínimo en carbohidratos.
- El quinto día – ingesta de comida balanceada con proteína y carbohidratos complejos.
- Los siguientes cuatro días – Come lo mínimo en carbohidratos.
- El décimo día – ingesta balanceada de comida.
- Sigüientes cuatro días – cero carbohidratos.

- Día 15 – ingesta balanceada de alimentos.
- Mantener este régimen por seis semanas.
- Complementar la ingesta diaria con: una cucharada de aceite de germen de trigo congelado, tabletas de algas (proteína vegetal), tabletas de Lipo3 (un componente lipotrópico de tres aminoácidos esenciales que ayudan a la absorción de las proteínas)
- Tomar mucha agua y evitar el alcohol y la cafeína.

Varias opciones en dietas de competición están disponibles en Internet. A continuación te ofrecemos una que aparece en uno de los sitios más destacados para fisicoculturistas:

Dieta de competición

Esta es probablemente la parte más difícil de los preparativos para una competencia. El ejercicio es un proceso de una o dos horas por día, pero la dieta es algo de 24 horas al día. Incluso es mucho más caro que ingerir una dieta sencilla y balanceada. Te enfrentas a los costos de varios suplementos, vitaminas y alimentos realmente caros. También debes ejercitar muchísimo tu fuerza de voluntad... ¿pero no se trata de eso el fisicoculturismo?

La meta de esta dieta es perder la mayor cantidad de grasa corporal como sea posible, todo mientras mantienes tu esbelta masa muscular. Perderás algo de tejido muscular con esta dieta, el porcentaje típico de una libra de músculo perdida por cada tres libras de grasa corporal. Los suplementos apropiados que ingieras ayudarán a reducir esa pérdida de masa muscular.

La calidad de la dieta estará determinada por las necesidades individuales. Aquellos con mayor cantidad de grasa corporal requerirán de ocho a doce semanas de dieta, en tanto aquellos con poca grasa corporal requerirán tal vez solo cuatro semanas.

Para incrementar la pérdida de grasa, debes aumentar la intensidad, la duración y la frecuencia de tus ejercicios cardiovasculares. Ejecútalos con el estómago vacío, de manera de que tu cuerpo pueda quemar grasa acumulada.

El autor de esta dieta propone que ingieras seis comidas pequeñas al día, con todos los carbohidratos complejos consumidos en la mañana y en las primeras horas de la tarde. Aconseja que después de las dos de la tarde, ingieras

solamente proteínas. También recomienda que bebas al menos dos galones de agua libre de sodio por día.

La cantidad de carbohidratos permitidos en esta dieta varía entre el consumo de boniatos, apio, zanahorias y vegetales de hoja verde. Elimina harinas refinadas, el arroz y azúcares refinados de cualquier clase. Asimismo, la ingesta de sodio debe ser minimizada. Reduce la ingesta diaria de carbohidratos cada día en la semana antes del evento, en un esfuerzo por llegar al máximo justo antes del día de la competencia.

El autor también recomienda especialmente ingerir suplementos de potasio cuatro veces por día, así como cinco gramos de L-Glutamina.

El día antes del concurso, ingiere comidas muy pequeñas y reduce la ingesta de agua a medio galón hasta las seis de la tarde, luego de lo cual debes beber pequeñas cantidades, solo para saciar la sed.

Algunos competidores toman miel cruda o mantequilla de maní natural para un incremento rápido de energía y mejora muscular.

Estos son los suplementos recomendados para ingerir diariamente:

- Polvo proteico – Del tipo que es pura proteína, sin azúcares, carbohidratos o aditivos.
- Polvos reemplazantes de comidas – Elevados en proteínas, mezclados con agua o con leche cruda, con la opción de agregarle bananas o mantequilla de maní natural.
- Quemadores de grasa – Productos termogénicos del tipo “pila ECA”.
- L-Glutamina – Para reducir el deterioro muscular provocado por los intensos entrenamientos y la dieta previa a los eventos.

Resumiendo

El fitness y el fisicoculturismo fueron en sus orígenes técnicas para perfeccionar las habilidades marciales y atléticas de la clase guerrera. En la actualidad, tales habilidades no son aplicadas a la vida moderna, de manera que el fisicoculturismo y el fitness se han convertido en una meta para ambos sexos, no solo en las maneras en que los hombres logran dominar a sus súbditos u oponentes.

Por supuesto que ese pecho bien formado luce excelente cuando te quitas la camisa, o si se trata de una mujer, puede llegar a verse fabulosa en un traje de baño o bikini. Pero eso es solo una parte de las razones para el buen estado

físico de hombres y mujeres. El desempeño personal es grandioso, también, en el caso de los eventos atléticos o los shows recreativos de la vida nocturna.

El aspecto Salud también es muy importante, pues la ausencia de enfermedades, el poder minimizar dolores y molestias, poder saltar de la cama en las mañanas sin ningún inconveniente y jamás tener que usar los días permitidos en el trabajo para faltar por enfermedad.

Entonces aparecerá el respeto, aún la admiración, de amigos de ambos sexos, la expresión de sorpresa cuando tu amigo tome tu brazo y se asombre al sentir la dureza y turgencia bajo tu camisa. O cuando una amiga comente casi con envidia lo bien que te ves vistiendo shorts. El fitness masculino y femenino significa estas cosas y mucho más.

El fitness afecta la actitud. Una persona en buen estado físico demuestra la confianza que proviene de sentirse bien consigo mismo, una confianza que se extiende a todo lo que hace en su vida diaria.

Es una actitud que puede ser percibida por cualquiera que establezca contacto con esa persona, y es usualmente la diferencia entre el éxito o el fracaso en las relaciones personales o de negocios. Y es triste saber que en la sociedad actual, una persona –mujer o varón— en buen estado físico es la excepción, en lugar de la regla.

Las revistas de fitness exaltan las virtudes de los programas de ejercicios y cada uno detalla diversos planes para generar músculos más grandes y fuertes en los hombres, así como figuras curvilíneas en las mujeres. Este tipo de revistas suelen ser de buena calidad y usualmente bien redactadas, pero un principiante necesita muchísimo incentivo y atención a sus necesidades individuales. Un buen club de fitness con un equipo de trabajo competente es probablemente la mejor respuesta para un neófito.

Una vez que un programa se ha instaurado y algunos resultados comienzan a verse, la persona en el camino del buen estado físico puede ajustar su programa de acuerdo a su propia agenda de actividades y metas personales.

Un programa típico consistirá en entrenamiento de resistencia y circuital, ejercicios cardiovasculares y otros desafíos atléticos, carrera, caminata, tenis y otros deportes. Esta actividad no tiene por qué ser extrema sino disfrutable. Un compañero de ejercicio puede ser una excelente idea para mantenerse en el sendero correcto. Una persona en buen estado físico es un verdadero testimonio del principio “mente sana en cuerpo sano”.

La calidad de vida y el buen estado físico son dos lados de una misma moneda. Si una es adecuada, la otra es buena, en términos generales. Para nuestros antepasados prehistóricos, si no estaban en forma, seguramente

serían un rápido bocadillo para los hambrientos estómagos de los tigres dientes de sable, los leones de las cavernas o los osos con cara de pocos amigos.

En la vida moderna, la calidad de vida/buen estado físico tiene un sentido totalmente diferente. Las personas que se mantienen en forma trabajan para ello, comen en forma nutritiva y desarrollan un saludable estilo de vida. Su calidad de vida/buen estado físico significa menos enfermedades, mejor actitud mental, más satisfacciones en su trabajo, familia y vida espiritual. Calidad de vida/buen estado físico no es la única razón para todas las cosas buenas de su vida, pero es una gran parte de la fórmula.

Calidad de vida/buen estado físico se logra de varias maneras:

- Ejercicio – Sea trabajando en aparatos en el gimnasio local, nadando, corriendo o caminando en el parquet, haciendo artes marciales o aeróbicos, el ejercicio es bueno para el cuerpo entero y la mente.
- Dieta – Ingerir moderadamente alimentos y líquidos naturales y saludables es muy importante para el buen estado físico y mental en general. “Eres lo que comes”, fue acuñado por un nutricionista, y así se ha difundido, por lo que si ingieres comidas rápidas o “chatarra”, tu cuerpo responderá de esa manera. Ingerir proteínas y carbohidratos saludables, evitando comidas procesadas, azúcares y almidones refinados allanarán muchísimo el camino hacia el bienestar deseado. Las comidas naturales contienen las vitaminas y minerales que el método de procesamiento usualmente elimina. Los panes de cereal brotado son más saludables que aquellos horneados usando harinas blancas y procesadas, con escasos nutrientes. La cafeína y el alcohol también deben ser también minimizados.
- Estilo de vida – Nuestras vidas están llenas del estrés de nuestra carrera, familia, asuntos mundiales y eventos catastróficos. Es importante tener salidas o escapes saludables para el estrés. El ejercicio y la dieta son parte de la respuesta, pero los hobbies y la actividad atlética, la espiritualidad, la familia y el involucramiento en la comunidad, son otros elementos de la ecuación calidad de vida/buen estado físico. Para algunos, una vida ordenada y estructurada es buena, en tanto para otros, la espontaneidad es el nombre del juego.

Riqueza y salud son similares desde el momento en que si tienes ambos la vida es buena. Si pierdes tu riqueza, en algún momento puedes recuperarla

con trabajo duro e inteligente. La salud, por el contrario, puede no volver a recuperarse una vez que se ha perdido.

El deseo de buen estado físico usualmente conlleva un mayor grado de compromiso con uno mismo. El fisicoculturismo es el paso siguiente que muchos entusiastas quieren y logran dar. El fisicoculturismo es la progresión natural de solamente ponerse en forma a desarrollar el cuerpo a sus máximos límites.

Para los hombres es el desarrollo muscular de hombros, pecho, brazos, espalda y piernas, así como el paquete de seis músculos abdominales. Para las mujeres es eliminar todo el exceso de peso, definir el pecho, la espalda, las piernas y los brazos, así como los abdominales.

Hay muchas vías a seguir hacia tus metas de fitness o fisicoculturismo y la mayoría te llevará al objetivo deseado. Este e-book te presenta algunos de los enfoques que deben tener en cuenta aquellas personas promedio que quieran estar en forma y las que deseen llevar su cuerpo a su máximo potencial.

Es recomendable, asimismo, que investigues y tengas en cuenta todos estos enfoques y selecciones aquel que te parece más apropiado para tu estilo de vida y tiempo disponible para aplicar cada programa.

Un enfoque especial de la pérdida de peso

Jon Gabriel es un hombre único. Como hombre de negocios en Nueva York, Jon trabajaba varias horas bajo muchísimo estrés. Su peso era de más de 400 libras y estaba tremendamente obeso.

Su éxito financiero le permitía pagar por numerosas consultas con renombrados nutricionistas, incluido el Dr. Robert Atkins, autor del programa de Dieta Atkins y varios libros más. Pero nada de eso servía. Las pequeñas pérdidas de peso eran rápidamente sustituidas por más peso.

Un día, Jon tuvo una revelación: su cuerpo quería ser gordo. Utilizó su experiencia en investigaciones médicas para efectuar un estudio de por qué la gente es gorda y por qué algunos de nosotros nunca tenemos problemas de obesidad. La conclusión de Jon fue que la mayoría de los problemas de peso de las personas se deben a las influencias mentales exteriores. Cuando se eliminan estos problemas, el peso corporal tiende a buscar la normalidad.

Jon pudo exitosamente reprogramar su cuerpo para que creyera que necesitaba estar delgado. Por los próximos años, perdió más de 200 libras y se ha mantenido en forma, con un buen desarrollo muscular, y su vida ha cambiado totalmente.

Jon vive ahora en Australia y desarrolla conferencias durante las cuales expone el “Método Gabriel”, a fin de ayudar en forma individual o grupal. Tiene miles de historias de éxito que ha dado a conocer en un libro bajo el mismo título, en tanto en su página web, las fotos del “antes” y el “después” son realmente sorprendentes.

La conexión entre buen estado físico y envejecimiento

A medida que el cuerpo humano envejece, comienza a enlentecerse la producción de las hormonas que nos mantienen en forma, fuertes y saludables. El entrenamiento de fuerza y cardiovascular podrán enlentecer ese proceso, pero en definitiva se trata de la edad, que es un hecho ineludible de la vida.

Un grupo de doctores que ha practicado e investigado sobre el combate del envejecimiento tiene un enfoque único acerca de este tema. Utilizan aplicaciones supervisadas de esteroides anabólicos y hormonas de crecimiento humano, aquellas que el cuerpo ya no puede producir, para de esa manera detener e incluso revertir la apariencia del envejecimiento en hombres y mujeres.

Su programa en el ***Cenegenics Medical Institute*** aplica el uso de medicina para el manejo de la edad, y aparentemente es muy efectivo. Su sitio web contiene gran cantidad de fotografías muy impactantes sobre exitosas historias de personas que se sometieron al programa.