

san pablo natural 

Licuarios

para ganar
masa muscular 

Guía con recetas





Músculos fuertes y sanos

Más que un cuerpo atractivo

Si quieres hacer ejercicio para desarrollar tus músculos, ¡tómaste una buena decisión! Hacerlo no sólo te ayudará a estar en forma, sino que **puede tener varios beneficios para tu salud**:¹



1

Cuerpo resistente

Contar con una masa muscular adecuada puede hacer que tu organismo tolere la falta prolongada de alimentos. Los músculos **son una reserva de energía y nutrientes**.

3

Menor riesgo de discapacidad

Una mayor masa muscular se relaciona con el control de movimiento y la capacidad funcional a pesar del paso del tiempo. En este sentido, **disminuye la probabilidad de sufrir accidentes en la vejez** que deriven en una discapacidad.

2

Protección contra enfermedades

Tener músculos sanos es determinante para **sobrellevar las consecuencias de enfermedades crónicas** como la insuficiencia cardíaca o el cáncer, así como para **prevenir la diabetes y la sarcopenia** (pérdida gradual de la masa muscular)².

4

Bienestar general

Hacer ejercicio y fortalecer los músculos contribuye a que los procesos del cuerpo se aceleren y ocurran de manera adecuada. Por ello, favorece que **tengas suficiente energía**, proceses bien los **nutrientes** y mantengas tu **salud mental**.



Crecimiento muscular ¿Qué debes tener en cuenta?

El **crecimiento o hipertrofia** es el incremento en el tamaño de los músculos.³ Si bien va acompañada del aumento de fuerza, **no lo es todo para tener condición física**. Ésta también depende de otros aspectos como la flexibilidad o la resistencia muscular y cardiorrespiratoria.⁴

Tus objetivos de entrenamiento pueden abarcar todos estos aspectos. En el caso del aumento de la masa muscular, **debes tener en cuenta al menos tres factores:**^{5,6}



Entrenamiento



Alimentación



Descanso



¿Músculos grandes
=
músculos fuertes?



¿Has notado que los atletas que practican diferentes deportes tienen una diferente estructura corporal? Algunos tienen cuerpos aparentemente más delgados, mientras que otros parecen estar llenos de músculos. ¿Los primeros son más débiles que los segundos?

La respuesta es NO. Ambos pueden tener la misma cantidad de fuerza, ya que

ésta no depende sólo del tamaño del músculo, sino de su capacidad para contraerse.⁷

Algunos deportistas se enfocan en un entrenamiento que incremente su fuerza, pero que no les haga crecer tanto sus músculos. En cambio, otros les dan prioridad a los ejercicios que les permiten aumentar el tamaño muscular, como los fisicoculturistas.⁸

3 Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física [ISAF] (2021). Análisis sobre los diferentes tipos de hipertrofia muscular. ISAF [página web]. Recuperado de <https://blog.institutoisaf.es/el-misterio-sobre-los-diferentes-tipos-de-hipertrofia-muscular> 4 Fernández, V., & Hernández, I. (2007). Promoción de la actividad física. Boletín de Información Científica para el Cuidado en Enfermería. Recuperado de https://insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/licca_07.pdf 5 Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centrojulieferré.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/> 6 Callizo, A. (2018). Mitos sobre la musculación. Cuidate Plus [página web]. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/11/13/mitos-musculacion-1646722.html> 7 Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física [ISAF] (2021). Análisis sobre los diferentes tipos de hipertrofia muscular. ISAF [página web]. Recuperado de <https://blog.institutoisaf.es/el-misterio-sobre-los-diferentes-tipos-de-hipertrofia-muscular> 8 Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física [ISAF] (2021). Análisis sobre los diferentes tipos de hipertrofia muscular. ISAF [página web]. Recuperado de <https://blog.institutoisaf.es/el-misterio-sobre-los-diferentes-tipos-de-hipertrofia-muscular>



El entrenamiento

¿Ya tienes un plan de ejercicios para realizar en el gimnasio? Si no es así, **acude a un experto en el tema**. Él te ayudará a diseñar un programa con el que podrás alcanzar tus objetivos físicos.

Además, puedes tomar nota de los siguientes *tips*. Se trata de principios generales derivados de los **métodos de entrenamiento para el aumento de la masa muscular**.

1

Aplica el peso que necesitas

Crear el músculo no es tan fácil como tomar una pesa que apenas aguantas y levantarla cuantas veces puedas. Diversos estudios han mostrado que **puede generarse masa muscular incluso con cargas ligeras**. De hecho, ejercitarse con un amplio rango de pesos puede favorecer el alcance de algunos objetivos. Lo recomendable es **individualizar la carga de acuerdo con tus requerimientos**.⁹



2

Presta atención a la frecuencia

¿Sabes cada cuánto debes entrenar pierna o brazo? Aunque es verdad que existe **mayor hipertrofia a mayor frecuencia de entrenamiento**, también debes tener en cuenta el **descanso**. Éste debe estar pensado tanto entre series de repeticiones como entre días de entrenamiento.¹⁰



3

Aprende distintos tipos de ejercicios

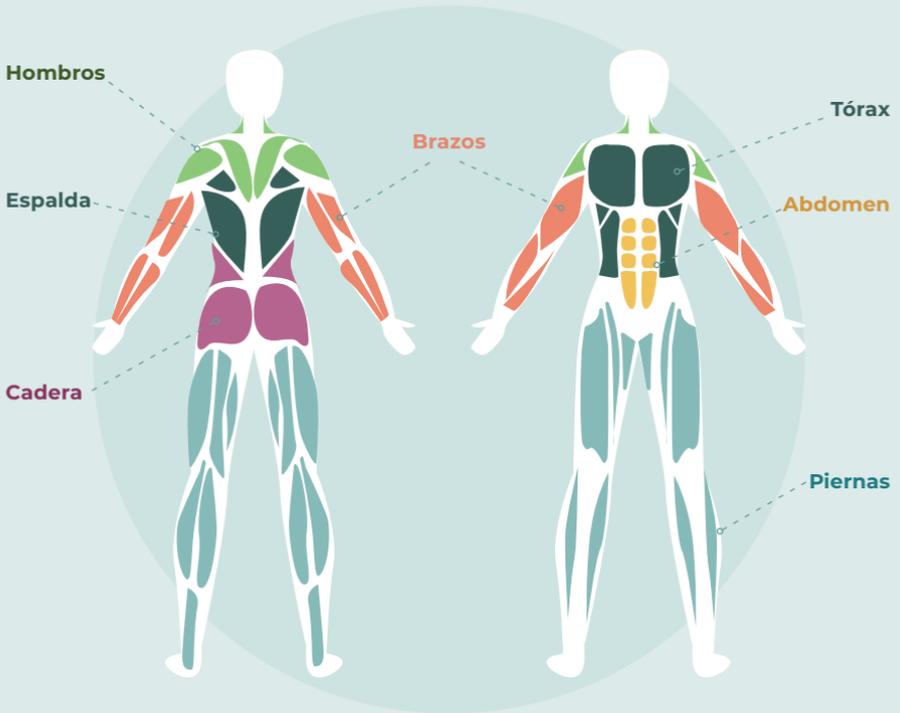
¿Sólo sabes hacer abdominales y sentadillas? Seguramente tu instructor te enseñará diferentes ejercicios y variaciones. **Entre más variadas sean las sesiones, mayor será el crecimiento de tus músculos**.¹¹

⁹ Raya, J., & Martínez, M. (2019). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. Archivos de Medicina del Deporte, 36(6), 376-385. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf 10 Raya, J., & Martínez, M. (2019). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. Archivos de Medicina del Deporte, 36(6), 376-385. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf 11 Raya, J., & Martínez, M. (2019). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. Archivos de Medicina del Deporte, 36(6), 376-385. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf

¿Qué grupo muscular trabajarás hoy?

El cuerpo humano tiene más de **600 músculos** que, junto con los huesos y las articulaciones, le **permiten sostenerse y moverse**.¹²

Éstos pueden agruparse de la siguiente manera:¹³



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a los adultos **realizar ejercicios para fortalecer los grandes grupos musculares al menos dos veces a la semana**.¹⁴

¹² Pérez, D., Lugo, O., Hernández, P., & Zenteno, T. (2023). El músculo y su estructura. Recursos Naturales y Sociedad, 7(1), 1-15. Recuperado de https://www.cibnor.gob.mx/revista-ms/pdfs/vol7num1/L_EL_MUSCULO.pdf

¹³ Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [en línea]. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44443/788243599977_spa.pdf?sequence=1

¹⁴ Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [en línea]. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44443/788243599977_spa.pdf?sequence=1



La alimentación

Además de un buen plan de entrenamiento, es importante que sigas algunas pautas alimenticias para subir tu masa muscular. En este sentido, lo primero que debes tener en mente es que **tu dieta debe ser personalizada**.¹⁵

El especialista valorará tu **edad, sexo, estado físico, horarios, preferencias, entre otros factores**. Así podrá ayudarte a organizar un menú que te permita alcanzar tus objetivos.

Piensa en que probablemente deberás cambiar tus hábitos alimenticios. Esto se debe a dos razones: la primera, porque quizá necesitarás **comer más de lo que acostumbras**; la segunda, porque tal vez deberás **controlar más lo que pones en tu plato**.^{16,17}

¿Necesitas comer más para que tus músculos crezcan?

En general, si quieres aumentar tu masa muscular o tu fuerza, debes darle a tu organismo **más calorías de las que necesita**. Así, éste tomará las que usa normalmente y **transformará el resto en tejido muscular**.¹⁸

Las estrategias y necesidades para aumentar el consumo de calorías varían de persona a persona. Por ejemplo, puedes comer más veces al día o incluir en tu menú alimentos que sean “más pesados” calóricamente.¹⁹



¹⁵ Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centrojuliaferre.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/> ¹⁶ Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness [FEDA] (s. f.). ¿Cuánto necesitas comer para que tus músculos crezcan? FEDA [página web]. Recuperado de <https://www.feda.net/cuanto-necesitas-comer-musculos-crezcan/> ¹⁷ Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala [CDAG] (2021). Alimentos para ganar masa muscular. CDAG [página web]. Recuperado de <https://cdag.com.gt/2021/08/26/alimentos-para-ganar-masa-muscular/> ¹⁸ Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness [FEDA] (s. f.). ¿Cuánto necesitas comer para que tus músculos crezcan? FEDA [página web]. Recuperado de <https://www.feda.net/cuanto-necesitas-comer-musculos-crezcan/> ¹⁹ Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centrojuliaferre.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/>



¿Qué puedes comer para ganar músculo?

Tal vez creas que sólo necesitas aumentar la cantidad de carnes y otras proteínas. Sin embargo, **los carbohidratos y las grasas también juegan un papel importante.**²⁰

Por un lado, **los carbohidratos permiten reponer los depósitos de energía en los músculos.** Consumirlos en una cantidad adecuada puede evitar que el organismo ocupe las proteínas del músculo durante el entrenamiento para obtener energía y pierda masa muscular.²¹

Además de que funcionan como fuente de energía, **las grasas ayudan al organismo a absorber vitaminas.** En este sentido, es importante que le des prioridad al consumo de grasas saludables.²²

En resumen, lo importante es que ajustes tu menú de acuerdo con lo que tu cuerpo necesita para alcanzar las metas en el gimnasio. Para hacerlo, **busca la ayuda de un especialista.**



20 Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centroquifarro.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/> 21 Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centroquifarro.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/> 22 Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centroquifarro.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/> 23 Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) (2021). Alimentos para ganar masa muscular. CDAG [página web]. Recuperado de <https://cdag.com.gt/2021/08/26/alimentos-para-ganar-masa-muscular/>

Alimentos saludables por tipo de nutriente²³

Éstos son algunos ejemplos de lo que puedes incluir en tu dieta para **aumentar masa muscular.**



Proteínas	Carbohidratos	Grasas
Carne roja baja en grasa	Cereales integrales	Aceites vegetales
Pechuga de pollo o pavo sin piel	Verduras y frutas variadas	Aceite de pescado
Huevo	Tubérculos	Mantequillas vegetales
Pescados		Frutos secos
Lácteos		Semillas



Los suplementos dietéticos

Un mito muy difundido entre las personas es que se necesita tomar suplementos de proteínas para aumentar el volumen muscular.²⁴ Sobre esto, debes saber que **la proteína** que tus músculos necesitan para reponerse y crecer **puede obtenerse a través de la dieta**.²⁵

A pesar de eso, **algunos suplementos pueden ofrecer beneficios para quienes practican deportes**.²⁶ A continuación, te hablamos sobre los que están más relacionados con el incremento de la masa muscular.

Monohidrato de creatina²⁷

Facilita la hipertrofia muscular y aumenta la capacidad de almacenamiento de moléculas energéticas en el músculo. Éste puede estar presente en algunos suplementos deportivos, pero **puede obtenerse, principalmente, de alimentos de origen animal**.

Proteína de suero de leche²⁹

Los hidrolizados de este compuesto favorecen la formación de la proteína muscular si se combinan con carbohidratos. Incluso, ayudan a **aumentar la masa muscular** durante un plan de entrenamiento con cargas si se toman antes de dormir.

β -hidroxi- β -metilbutirato²⁸

Conocido como HMB, tiene diferentes efectos relacionados con la síntesis de proteínas y células. En específico, **ayuda a aumentar la fuerza y la masa muscular**. Puede presentarse en forma de cápsulas o comprimidos, u obtenerse de la leucina que contienen **carnes, pescados, lácteos y huevos**.

Otros nutrientes

Algunos suplementos contienen otro tipo de sustancias, como la cafeína, la β -alanina o la betaina. **Éstas pueden tener efectos que se relacionan indirectamente con el aumento de músculo, como el aumento del rendimiento físico**.^{30,31}

Si estás pensando tomar un suplemento...

Consulta a un profesional de la salud. Aunque algunos suplementos son seguros, deben tomarse bajo supervisión médica. Combinarlos o tomarlos en dosis inadecuadas puede afectar la salud.³²

24. Callejo, A. (2018). Mitos sobre la musculación. Cuidate Plus [página web]. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/11/13/mitos-musculacion-168072.html> 25. Callejo, A. (2018). Mitos sobre la musculación. Cuidate Plus [página web]. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/11/13/mitos-musculacion-168072.html> 26. Santesteban, V., & Ibañez, J. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. Nutrición Hospitalaria, 34(1), 204-215. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/30_revision.pdf 27. Santesteban, V., & Ibañez, J. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. Nutrición Hospitalaria, 34(1), 204-215. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/30_revision.pdf 28. Santesteban, V., & Ibañez, J. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. Nutrición Hospitalaria, 34(1), 204-215. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/30_revision.pdf 29. Raya, J., & Martínez, M. (2019). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. Archivos de Medicina del Deporte, 34(6), 376-385. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf 30. National Institutes of Health. (NIH) (2017). Datos sobre los suplementos dietéticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento físico [en línea]. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/ExercisePerformance-DatosEnEspañol.pdf> 31. Santesteban, V., & Ibañez, J. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. Nutrición Hospitalaria, 34(1), 204-215. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/30_revision.pdf 32. Arenas, M. (2019). Cuando el deporte deja de ser salud: dietas, suplementos y sustancias para aumentar el rendimiento y su relación con el riñón. Revista de la Sociedad Española de Nefrología, 39(3), 223-226. Recuperado de <https://www.revistanefrologia.com/les-pdf/5021699593900025>



Licuados para ganar masa muscular

Una vez que tengas una dieta diseñada por un especialista, te darás cuenta de que **puedes preparar tus alimentos de diferentes formas**.

Una de ellas son los licuados. Éstos **son una opción versátil y fácil de combinar alimentos saludables** y de acuerdo con tus gustos y necesidades.

Te compartimos algunos ejemplos de cómo preparar **licuados que pueden ayudarte mientras entrenas para aumentar tus músculos**.

Licudo de avena y plátano³³

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 1 vaso de leche vegetal
- 2-4 cdas. de avena

PREPARACIÓN

1. Pela y corta el plátano en trocitos.
2. Agrégalo junto con la leche y la avena a un vaso de licuadora.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

La avena es un cereal rico en proteínas, grasas, vitaminas y minerales.³⁴

El plátano es famoso por su contenido de potasio, que ayuda al funcionamiento de los músculos.³⁵



Licudo de naranja y durazno³⁶

INGREDIENTES:

- 2 naranjas
- 2 duraznos
- 1 yogur bajo en grasa
- 4 cdas. de avena o semillas

PREPARACIÓN

1. Pela los duraznos, quítale la semilla y córtalos en cubos.
2. Exprime las naranjas para obtener el jugo.
3. Agrega la fruta y el jugo a una licuadora junto con el yogur y las semillas.
4. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.



El **yogur** es una alternativa a la leche como base para tus licuados.

Aporta calcio, el cual ayuda a mantener sanos los huesos.³⁷

Licudo de almendras con fruta³⁸

INGREDIENTES:

- 1 plátano
- 1 fruta de elección
- 60 g de almendras
- ½ litro de leche
- 1 cda. de miel

PREPARACIÓN

1. Pon las almendras, la fruta y la leche en un vaso de licuadora.
2. Licúa hasta que la mezcla tenga una textura agradable.
3. Sirve y endulza tu licuado con miel.

La **almendra** es fuente de proteínas vegetales y otros nutrientes.³⁹

Puedes combinarla con una fruta diferente cada día.



36 García, A. (s. f.). Batidos de proteínas caseros. Recetasdebatidos.com [página web]. Recuperado de <https://recetasdebatidos.com/batidos-de-proteinas-caseros/> 37 Gimeno, E. (2003). La nutrición en el deporte. Offarm, 22(9), 87-92. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-nutricion-el-deporte-13053127> 38 García, A. (s. f.). Batidos de proteínas caseros. Recetasdebatidos.com [página web]. Recuperado de <https://recetasdebatidos.com/batidos-de-proteinas-caseros/> 39 Fundación Española de la Nutrición [FEN] (s. f. a). Almendra [en línea]. Recuperado de <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdf/almendra.pdf>

Licuido de frutos rojos y soya⁴⁰

INGREDIENTES:

- 400 g de frambuesas
- 4 cdas. de semilla de cáñamo
- 450 ml de bebida de soya
- 4 cdas. de miel de arce

PREPARACIÓN

1. Pon las frambuesas con la bebida de soya, la miel y las semillas en una licuadora.
2. Bate todo hasta que tenga la textura que desees.

La bebida de soya sin azúcar es la “leche” vegetal más parecida a la de vaca en cuanto a su contenido de proteínas.⁴¹



Licuido de nueces con fruta⁴²

INGREDIENTES:

- 15 g de nueces
- 250 ml de bebida de soya
- 1 yogur natural
- 1 pera
- 140 g de piña

PREPARACIÓN

1. Pela y corta la piña y la pera.
2. Mezcla las frutas con los demás ingredientes y licúalos.
3. Sirve cuando tenga una consistencia bebible.



Las **nueces** son fuente de ácidos grasos omega 3.⁴³ Cuando se usan como suplementos, estos nutrientes **incrementan las proteínas musculares.**⁴⁴

40 Bosch B. Libro de recetas de batidos [en línea]. Recuperado de https://media3.bosch-home.com/Documents/MCDOC02995771_Receptorio_batidos_Bosch.pdf 41 Goldberg, J., Divero, D., & Dahl, W. (s. f.). Leches a base de plantas: Soya [en línea]. Recuperado de: <https://edis.lfas.ufl.edu/pdf/dfs/FSF43000.pdf> 42 Bosch (s. f.). Libro de recetas de batidos [en línea]. Recuperado de https://media3.bosch-home.com/Documents/MCDOC02995771_Receptorio_batidos_Bosch.pdf 43 National Institutes of Health [NIH]. (2020). Ácidos grasos Omega-3. NIH [página web]. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3Fats/Default.aspx> 44 Raya, J., & Martínez, M. (2019). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. Archivos de Medicina del Deporte, 36(6), 376-385. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf



Como ves, **existe un sinfín de maneras de combinar alimentos saludables en cada receta.** En esta ocasión, te compartimos sólo algunos ejemplos de cómo incluir licuados en un menú que esté orientado a aumentar tu masa muscular.

No olvides que tanto tu dieta como tu plan de entrenamiento deben ser diseñados y supervisados por un especialista. Él dará seguimiento y podrá hacer cambios en tu alimentación de acuerdo con tus objetivos.

¡Que no decaiga el ánimo!

Recuerda que tener unos músculos sanos no es cuestión de vanidad, sino de bienestar.





san pablo
natural.

San Pablo
FARMACIA
Es la receta.

San Pablo
Transformación
Digital

Síguenos en:



Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.

En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

Fuentes: Aparicio, A., & Ortega, R. (2016). Efectos del consumo del beta-glucano de la avena sobre el colesterol sanguíneo: una revisión. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(2), 127-139. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/ren/hyd/v20n2/revisi01.pdf> Arenas, M. (2019). Cuando el deporte deja de ser salud: dietas, suplementos y sustancias para aumentar el rendimiento y su relación con el riñón. *Revista de la Sociedad Española de Nefrología*, 39(3), 223-226. Recuperado de <https://www.revistanefrologia.com/es-pdf-S0211699519300025> (s. f.). Libro de recetas de batidos [en línea]. Recuperado de https://media3.bosch-home.com/Documents/MCDOC02995711_Recetario_batidos_Bosch.pdf Callejo, A. (2018). Mitos sobre la musculación. *Cuidate Plus* [página web]. Recuperado de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/11/13/mitos-musculacion-168072.html> Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala [CDAG] (2021). Alimentos para ganar masa muscular. CDAG [página web]. Recuperado de <https://cdag.com.gt/2021/08/26/alimentos-para-ganar-masa-muscular/> Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness [FEDA] (s. f.). ¿Cuánto necesitas comer para que tus músculos crezcan? FEDA [página web]. Recuperado de <https://www.feda.net/cuanto-necesitas-comer-musculos-crezcan/> Fernández, V., & Hernández, I. (2007). Promoción de la actividad física. *Boletín de Información Científica para el Cuidado en Enfermería*. Recuperado de https://insp.mx/images/stories/Centros/nucleo/docs/icce_07.pdf Fundación Española de la Nutrición [FEN] (s. f. a). Almendra [en línea]. Recuperado de <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/almendra.pdf> Fundación Española de la Nutrición [FEN] (s. f. b). Plátano [en línea]. Recuperado de <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/platano.pdf> García, A. (s. f.). Batidos de proteínas caseros. *Recetasdebaticos.com* [página web]. Recuperado de <https://recetasdebaticos.com/batidos-de-proteinas-caseros/> Gimeno, E. (2003). La nutrición en el deporte. *Offarm*, 22(9), 87-92. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-nutricion-el-deporte-13053127> Goldberg, J., Rivero, D., & Dahl, W. (s. f.). Leches a base de plantas: Soya [en línea]. Recuperado de: <https://edis.fias.ufu.edu/pdf/FS/FS43000.pdf> Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física [ISAF] (2021). Análisis sobre los diferentes tipos de hipertrofia muscular. ISAF [página web]. Recuperado de <https://blog.institutoisaf.es/el-misterio-sobre-los-diferentes-tipos-de-hipertrofia-muscular> LIMARP (s. f.). Los beneficios de tener una buena masa muscular. LIMARP [página web]. Recuperado de <https://www.limarp.com/es/beneficios-masa-muscular/> Muñoz, C. (s. f.). Dieta para aumentar masa muscular. Julia Ferré [página web]. Recuperado de <https://www.centrojuliaferré.es/dietas/alimentacion-para-subir-musculo/> National Institutes of Health [NIH] (2017). Datos sobre los suplementos dietéticos para mejorar el ejercicio y el rendimiento físico [en línea]. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/ExercisePerformance-DatosEnEspañol.pdf> National Institutes of Health [NIH]. (2020). Ácidos grasos Omega-3. NIH [página web]. Recuperado de <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-DatosEnEspañol/> Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [en línea]. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/444441/97892943599977_spa.pdf;jsessionid=576C369033631DBDB0E01787DEBFD130?sequence=1 Padilla, C., Sánchez, P., & Cuevas, M. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 29, 979-988. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n5/04revision03.pdf> Pérez, D., Lugo, O., Hernández, P., & Zenteno, T. (2021). El músculo y su estructura. *Recursos Naturales y Sociedad*, 7(1), 1-15. Recuperado de https://www.cibnor.gob.mx/revista-rns/pdfs/vol7num1/1_EL_MUSCULO.pdf Raya, J., & Martínez, M. (2019). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. *Archivos de Medicina del Deporte*, 36(6), 376-385. Recuperado de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf Santesteban, V., & Ibañez, J. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 204-215. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n1/30_revisi0n.pdf