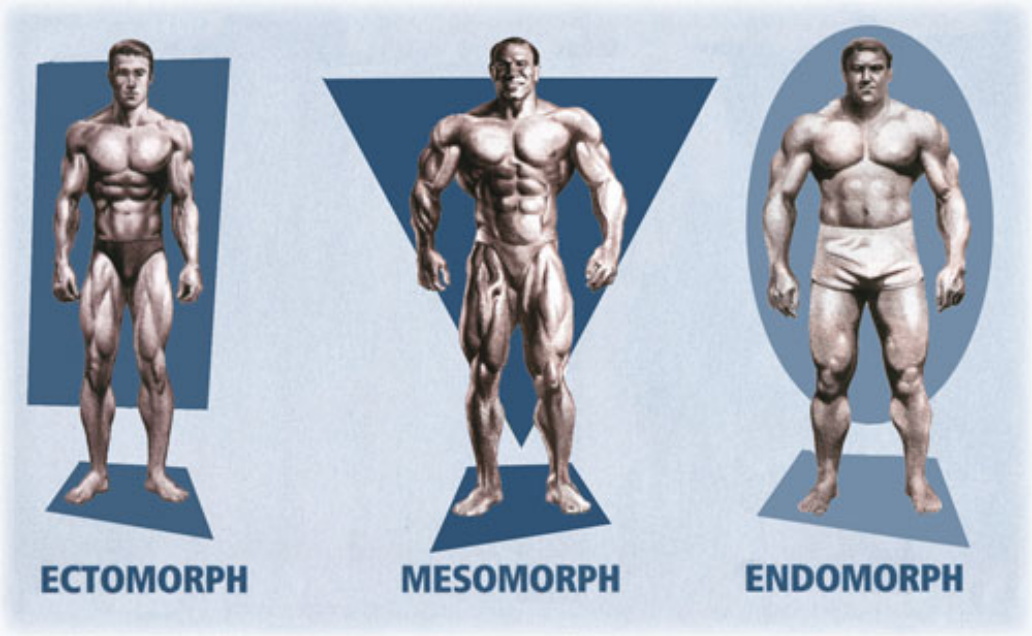
¿QUÉ ES LO QUE DEBO TOMAR? 3ª PARTE

Anteriormente hablamos de los diferentes biotipos y los posibles objetivos que nos marcamos a la hora de realizar cualquier actividad física, eso a parte de divertirnos. Ahora trataremos la diferente suplementación básica (más adelante hablaremos de suplementación complementaria) que podemos tomar en función de nuestro biotipo y el objetivo que tengamos en mente.



Ectomorfo: Biotipo en el predomina la delgadez. Les cuesta ganar peso, tanto grasa como masa muscular. No se engordan por estar inactivos. Necesitan un mayor aporte de calorías para aumentar de peso. Predomina en deportes de resistencia.

 - Quiero ganar peso: Este biotipo gana peso con dificultad aunque ese peso ganado tiende a ser en un alto porcentaje masa muscular magra o en su defecto retención de líquidos así que depende del peso que se quiera ganar optaríamos por un compuesto más alto en
carbohidratos
que en proteínas (80%-20%), a esto se le llama
hipercalórico
y se usa para aumentar la entrada de calorías y conseguir así retener algo de grasa.

Si que quiere ganar volumen muscular (que no peso, simplemente aumentar el volumen del músculo) se puede optar por tomar creatina. Hay diferentes tipos de creatinas en el mercado, la más conocida es la creatina monohidrato pero las creatinas tienen en su defecto que con la toma prolongada durante más de 2 meses (siempre dependiendo de la cantidad que tomemos) el volumen obtenido desaparece y se empieza a retener líquido en el espacio que hay entre el músculo y la piel. Un tipo de creatina que no provoca esta retención de líquidos sería la creatina **Krealkalina,** pero tampoco genera un aumento de volumen tan alto.

Podríamos enumerar más de tipos de suplementos que tiene beneficios a la hora de ganar peso pero los más importantes para este biotipo y objetivo serían los mencionados anteriormente.

- Quiero ganar masa muscular: Indispensable para este objetivo la toma de suplementos hiperproteicos si solo con la dieta no se llega al mínimo de 2-3 gr. de **proteína** al día por kilo de peso. Necesario un combinado para un mayor aporte que sea 80% de proteína como mínimo.

Llegados a este punto tratar algo obvio pero muy importante, “la mejor forma de ganar es NO perder” con esto decir que sería necesario tomar algún suplemento rico en aminoácidos a parte de la proteína, como sería tomar **aminoácidos ramificados (BCAA’S)**, **aminoácidos esenciales** o **glutamina** . Cualquiera de estos 3 tiene una función primordial, que es que evitar la pérdida o degeneración de la masa muscular (catabolismo). Recordaros que este biotipo, el **ECTOMORFO** , tiende a tener un metabolismo acelerado y por lo tanto consume más calorías que los otros dos biotipos, por consiguiente quema masa muscular más fácilmente. Llegando al mínimo de proteína necesario en la dieta y con la toma de BCAA’S, esenciales o glutamina no solo nos aseguramos que damos nutrientes para generar masa muscular si no que también nos aseguramos que no quemaremos esa masa muscular por falta de calorías o nutrientes y por sobreentrenamiento.

- Quiero adelgazarme/definirme/perder peso: Para los ectomorfos es más fácil perder peso ya que su biotipo es propenso a eliminar grasa así que no es necesaria una actividad física aeróbica ni una dieta hipocalórica (baja en calorías). Un suplemento adecuado para esto sería en el caso de querer eliminar una posible retención de líquidos el uso de un

diurético
natural rico en sales minerales.

En **NUTRI STORE** los puedes encontrar en la categoría de **diuréticos**. No menos importante comentar que dado que se quiere perder peso es necesario la toma de glutamina, bcaa's o esenciales y también la ingesta de proteína baja en calorías (suelen ser aislados o hidrolizados de suero).

Próximamente la 4ª parte trataremos la suplementación para Mesomorfos. Gracias a todos por vuestro tiempo y esperamos que os haya gustado el artículo.