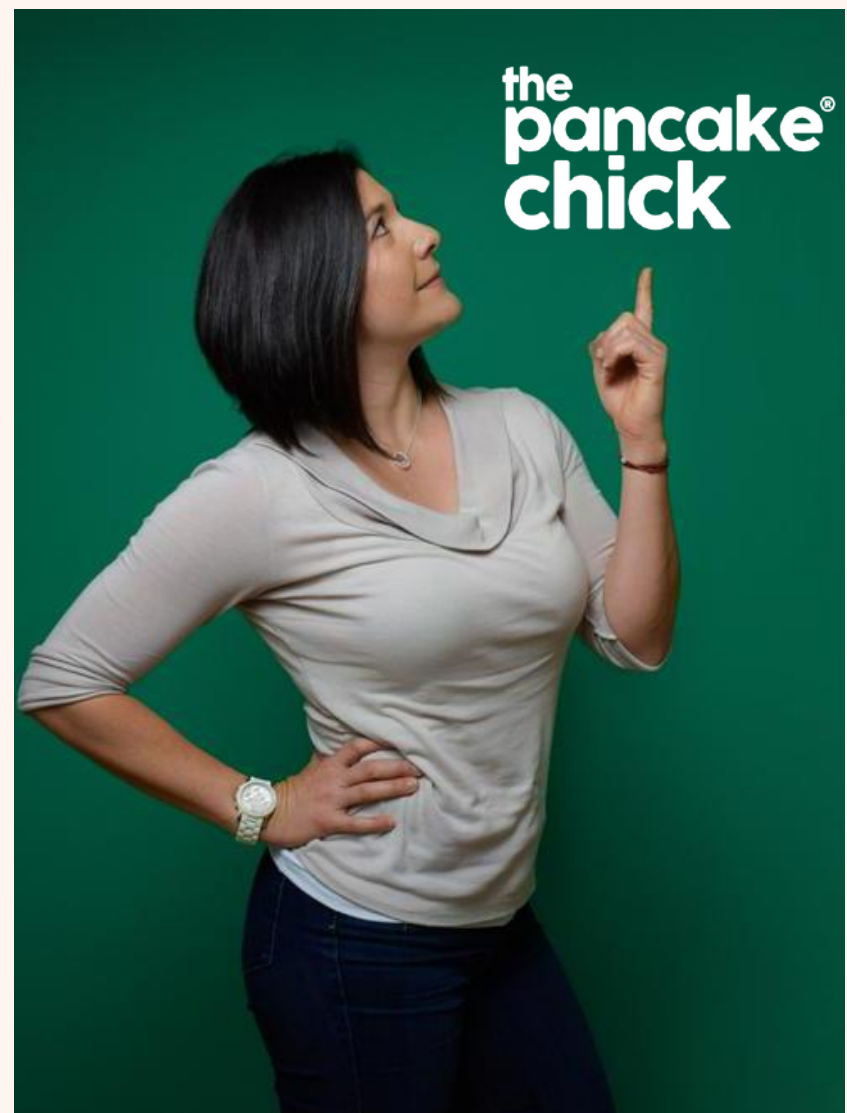


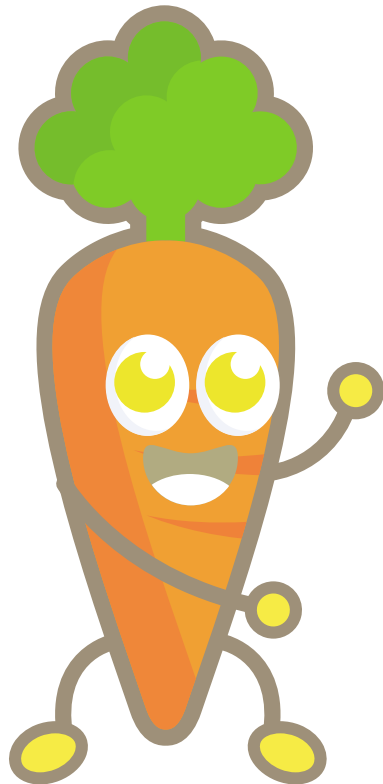


PROTE PARA AUMENTAR MÚSCULO EN DIETAS PLANT BASED

Consejos de la Panqueca...



EL RETO...



DIGESTIBILIDAD Y
DISPONIBILIDAD DE PROTE: la alta cantidad de fibra puede interferir con la absorción de nutrientes, incluyendo las proteas presentes.

PERFIL DE AMINOÁCIDOS: Las proteínas vegetales vienen con "bloques incompletos" (es decir le faltan piezas por así decirlo), lo que dificulta al cuerpo poder utilizarla



the
pancake[®]
chick

FUENTES: Por la naturaleza de los alimentos vegetales, es muy difícil encontrar "proteas solas", haciendo muy fácil pasarse con carbohidratos o grasas si se quiere llegar a la protea necesaria calculada.

SOLUCIÓN

30%

más de proteína a su requerimiento calculado para compensar la biodisponibilidad. **EJEMPLO:** si su requerimiento son 130g de prote al día, en una dieta plant based tendría que comer 170g

Si su objetivo es aumento de masa, definitivamente debe suplementar ya que las fuentes principales de este aminoacido provienen de alimentos de origen animal. Si se recomienda para omnívoros, con mucho mayor razón para veganos

the
pancake[®]
chick

CREATINA

Y FUNDAMENTAL que la prote esté distribuida en 4 comidas con al menos 30-40g de proteína total para alcanzar los niveles de leucina suficientes para la estimulación de la síntesis proteíca. Además, consuma sus proteínas de diversas fuentes para asegurarse todos los aminos en las cantidades necesarias

CÓMO BALANCEAR LA PROTE SIN PASARSE DE MACROS

CATEGORÍA	Carbo	Prote	Grasa	EJEMPLOS
ALTO EN CARBO	Alto	Medio	Bajo	Leguminosas y granos
ALTO EN GRASA	Bajo	Medio	Alto	Nueces y semillas
MODERADO EN CARBO PROTE Y GRASA	Medio	Medio	Medio	Tofu, Seitan, Levadura nutricional, pasta de frijol. Tempeh
ALTO EN PROTE	Bajo	Alto	Bajo	Prot en polvo, gluten vital, harinas de leguminosas y semillas sin grasa

the
pancake[®]
chick

La idea es combinar los diferentes grupos de manera que se logren los objetivos de macros para cada comida y además de esta manera se complementa el perfil de aminoácidos

ECUACIONES DE LA PANQUE

PRE Y POST ENTRENO: 1 fuente "alta en prote" + 1 fuente de prote "alta o moderada en carbo".

EJEMPLOS: avena con prote vegana, arroz y frijoles con seitan (carne vegana hecha de gluten vital), o pasta con tofu y levadura nutricional



SI NO OCUPA TANTOS CARBOS: 1 fuente "alta en prote" + 1 fuente de prote "moderada en carbo".

EJEMPLOS: pancakes con harina de mani sin grasa hecho con prote de arroz, hamburguesa con harina de garbanzo, gluten vital y levadura nutricional

DÍAS "LOW CARB": 1 fuente "alta en prote" + 1 fuente de prote "alta en grasa".

EJEMPLOS: batido de prote (arroz y guisante) con mantequilla de almendra, Seitan salteado con salsa de maní, Pudding de chía con tofu y prote en polvo

the
pancake[®]
chick

Cantidades y opciones varían de acuerdo a cada persona. Se refiere a las fuentes de proteína, puede incluir otros alimentos también.

REFERENCIAS



Mariotti, F.; Gardner, C.D. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review. *Nutrients* 2019, 11, 2661.

Rogerson, D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *J Int Soc Sports Nutr* 14, 36 (2017) doi:10.1186/s12970-017-0192-9

Aragon, A.A., Schoenfeld, B.J., Wildman, R. et al. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. *J Int Soc Sports Nutr* 14, 16 (2017) doi:10.1186/s12970-017-0174-y

Buford, T.W., Kreider, R.B., Stout, J.R. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *J Int Soc Sports Nutr* 4, 6 (2007) doi:10.1186/1550-2783-4-6

Gorissen, S., Crombag, J., Senden, J., Waterval, W., Bierau, J., Verdijk, L. B., & van Loon, L. (2018). Protein content and amino acid composition of commercially available plant-based protein isolates. *Amino acids*, 50(12), 1685–1695. doi:10.1007/s00726-018-2640-5

Gertjan Schaafsma, The Protein Digestibility–Corrected Amino Acid Score, *The Journal of Nutrition*, Volume 130, Issue 7, July 2000, Pages 1865S–1867S, <https://doi.org/10.1093/jn/130.7.1865S>

REFERENCIAS



Kerksick C. et al. ISSN position stand: nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2008

Schoenfeld and Aragon. How much protein can the body use in a single meal for muscle-building? Implications for daily protein distribution Journal of the International Society of Sports Nutrition (2018) 15:10 <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0215-1>

Van Vliet, S.; Beals, J.W.; Martinez, I.G.; Skinner, S.K.; Burd, N.A. Achieving Optimal Post-Exercise Muscle Protein Remodeling in Physically Active Adults through Whole Food Consumption. Nutrients 2018, 10, 224.

Kerksick C. et al. ISSN position stand: nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2008

Base de Datos de Composición de Alimentos de USDA. Link:
<https://fdc.nal.usda.gov>