



CARLA
ZAPLANA

CULTIVA TU FUERZA

EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS QUE
NECESITAS PARA AUMENTAR TU MASA MUSCULAR

Incluye
entrenamientos
y 30 recetas
saludables

DIANA

CARLA
ZAPLANA

CULTIVA TU FUERZA

El programa de alimentación y ejercicios que
necesitas para aumentar tu masa muscular

Salud natural

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Carla Zaplana, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Dentro del sello Editorial Diana
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.dianaeditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño del interior: © Sacajugo.com
Ilustraciones del interior: © Freepik.com

Primera edición: abril de 2024
Depósito legal: B. 4.993-2024
ISBN: 978-84-1119-142-5
Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.
Impreso en España - *Printed in Spain*



Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 15 |
| Muscular: de la vanidad a la longevidad, todo un cambio de paradigma | 15 |
| Lo que nos une a todos... | 18 |
| 1. Más allá de la vanidad | 25 |
| Gana más fuerza | 28 |
| Salud ósea y articular | 29 |
| Mejor gestión de la glucosa en sangre | 30 |
| Acelera el metabolismo | 31 |
| Salud cardiovascular | 32 |
| Dolores posturales | 32 |
| Fortalece el sistema inmunológico | 33 |
| Salud mental y autoestima | 33 |
| Aumenta la longevidad | 34 |
| 2. El poder de la proteína | 37 |
| ¿Qué son las proteínas? | 39 |
| Dietas altas en proteína, control de peso y saciedad | 54 |

| | |
|--|------------|
| 3. Nutrientes esenciales para el crecimiento muscular | 57 |
| La proteína y su rol en el crecimiento muscular | 59 |
| ¿Qué otros nutrientes son necesarios para ganar masa muscular? | 61 |
| 4. Muscular de acuerdo con tu tipo de cuerpo | 67 |
| Personas que pierden peso rápido: vata | 70 |
| Personas que musculan con facilidad: pitta | 72 |
| Personas que tienden a ganar peso: kapha | 74 |
| El peso de los años: sarcopenia en números | 78 |
| ¿Qué pasa con la menopausia? | 78 |
| 5. Suplementación y adaptógenos para muscular | 83 |
| Adaptógenos | 88 |
| ¿Cómo elegir la mejor opción de proteína en polvo? | 90 |
| 6. Entrenamiento y deporte para el crecimiento muscular | 95 |
| Tipos de movimiento | 98 |
| Métodos, dosis y descansos | 99 |
| Consejos de ejercicio para entrenar tu fuerza | 100 |
| Antes, durante y después... | 103 |
| 3 rutinas de entrenamiento de resistencia y funcional | 106 |
| Secuencia de ejercicios de resistencia: fuerza | 107 |
| 7. El descanso en la musculación consciente | 123 |
| La recuperación y reparación muscular son más efectivas durante el sueño | 125 |
| Higiene del sueño | 127 |



| | |
|---|------------|
| 8. Resiliencia física, mental y emocional a través de la musculación | 131 |
| Cambios en tu mente y emociones | 136 |
| Consejos para entrenar tu resiliencia mental | 137 |
| Consejos para entrenar la resiliencia espiritual | 139 |
| 9. Preguntas frecuentes | 143 |
| ¿Ganar masa muscular y perder peso a la vez es posible? | 145 |
| ¿Qué sucede con el entrenamiento? | 148 |
| ¿Ayuno intermitente? | 149 |
| ¿Cómo puedes ver tu progresión? | 151 |
| Cómo identificar y superar obstáculos comunes en el camino de la musculación consciente | 152 |
| ¿Qué estrategias puedo usar para mantener la motivación y el compromiso a largo plazo? | 153 |
| ¿Por dónde empezar? Los 3 pilares más importantes | 154 |
| 10. Planificación de menús | 157 |
| Menú semanal: 70 gramos de proteína al día | 163 |
| <i>Smoothie Bowl</i> de arándanos y espinacas | 164 |
| <i>Buddha Bowl</i> de quinoa y lentejas | 165 |
| Curry de tofu con espinacas y boniato | 166 |
| <i>Edamame</i> al vapor con salsa de tahini | 167 |
| Tostadas de aguacate con huevo escalfado | 168 |
| Ensalada de garbanzos y espinacas | 169 |
| <i>Stir-Fry</i> de tempeh y verduras | 170 |
| Batido de frutas con proteína vegetal | 171 |
| <i>Parfait</i> de yogur de coco y granola casera | 172 |

| | |
|--|------------|
| Ensalada de lentejas beluga con vegetales asados | 173 |
| Curry de garbanzos y calabaza | 174 |
| <i>Smoothie</i> de aguacate y espinacas | 175 |
| <i>Porridge</i> de avena con frutos secos y manzana | 176 |
| Ensalada de quinoa con aguacate y frijoles negros | 177 |
| Chili de frijoles negros y quinoa con tofu | 178 |
| Barritas de proteína caseras con semillas y frutos secos | 179 |
| <i>Smoothie</i> de frutos rojos con proteína vegetal | 180 |
| Ensalada de lentejas con espinacas y nueces | 181 |
| Tofu a la parrilla con verduras asadas | 182 |
| Zanahorias con hummus | 183 |
| Tostadas de hummus y tomate | 184 |
| Ensalada de quinoa con aguacate y mango | 185 |
| Estofado de lentejas y espinacas | 186 |
| Rodajas de manzana con mantequilla de almendras | 187 |
| <i>Porridge</i> de avena y semillas de chía | 188 |
| Ensalada mediterránea de alubias blancas | 189 |
| Curry de vegetales y garbanzos | 190 |
| Yogur de coco con frutas y nueces | 191 |
| Lista de la compra de la semana | 193 |
| Menú semanal: 100 gramos de proteína al día | 197 |
| Tortilla de espinacas y champiñones con huevos ecológicos | 198 |
| Ensalada de garbanzos, kale y aguacate con vinagreta de limón | 199 |
| Chili de frijoles negros y quinoa | 200 |
| <i>Smoothie</i> de proteínas con espinacas, plátano y leche de almendras | 201 |
| <i>Porridge</i> de avena con semillas de chía, nueces y frutos rojos | 202 |



| | |
|--|------------|
| <i>Buddha Bowl</i> de lentejas, brócoli, zanahoria y aderezo de tahini | 203 |
| Tacos de tempeh con pimientos, cebolla y salsa de aguacate | 204 |
| Yogur de coco con granola casera y bayas | 205 |
| Batido de proteína vegetal con espinacas, manzana y semillas de lino | 206 |
| Ensalada de quinoa con <i>edamame</i> , tomate cherry y aguacate | 207 |
| Filetes de trucha al horno con espárragos y puré de coliflor | 208 |
| Hummus con palitos de zanahoria y apio | 209 |
| Tortilla de garbanzos (<i>chickpea flour omelette</i>) | 210 |
| <i>Buddha Bowl</i> de quinoa, tofu y verduras | 211 |
| Filete de salmón al horno con vegetales asados | 212 |
| Batido de proteínas con espinacas y frutas | 213 |
| <i>Smoothie</i> de proteína y avena | 214 |
| Ensalada de lentejas y aguacate | 215 |
| <i>Stir-Fry</i> de tempeh y vegetales | 216 |
| Barras de proteína caseras | 217 |
| <i>Pancakes</i> de proteína y plátano | 218 |
| Ensalada de garbanzos y quinoa | 219 |
| Curry de lentejas rojas y espinacas | 220 |
| Nueces y fruta seca | 221 |
| <i>Bowl</i> de <i>açaí</i> con proteína | 222 |
| Ensalada de <i>edamame</i> y vegetales | 223 |
| Chili de frijoles negros y quinoa | 224 |
| Barritas de proteína con nueces y semillas | 225 |
| Lista de la compra de la semana | 227 |

Agradecimientos 231

Mi diario de sensaciones 235

Más allá de la vanidad








CAPÍTULO 1

El promedio de edad en el que una persona empieza a perder masa muscular es a partir de los 30-35 años. De los 40 a los 70, se pierde un 8% de masa muscular por década, y pasados los 70 esta pérdida se acelera al 15%, produciéndose claramente el fenómeno de la sarcopenia: pérdida de masa, fuerza y funcionalidad muscular.

Al margen del envejecimiento, otros factores como las lesiones, el cáncer, los bajos niveles de testosterona y de hormona de crecimiento, los altos niveles de estrés y la prevalencia de diabetes en la sociedad pueden provocar pérdida de masa muscular y este es un factor muy importante en el funcionamiento de tu metabolismo, así como del declive de tu salud física y cognitiva en general.

La buena noticia es que gran parte de esta pérdida de masa muscular puede desacelerarse e incluso revertirse en adultos



jóvenes y de mediana edad si se aplica la medicina de estilo de vida, es decir, un cambio de hábitos. Ciertamente es que en algún punto la pérdida de músculo excede la velocidad a la que puedes ganarlo, no podemos escapar de los efectos del envejecimiento, pero sí los podemos retrasar. Cuanta más musculatura tengamos cuando esta empieza a disminuir, mayor calidad de vida funcional tendremos.

Sí, tener un cuerpo musculado te hace verte y sentirte bien, pero los beneficios van mucho más allá. En este capítulo quiero explorar los beneficios de la musculación, los cambios que vas a experimentar al cambiar tu composición corporal, de una forma detallada, observando y entendiendo todos los mecanismos fisiológicos, mentales y emocionales que se activan al movilizar el cuerpo para la creación de masa muscular.

Gana más fuerza

.....

Cuando empiezas un entrenamiento para ganar masa muscular, los primeros meses ganas fuerza sin ver demasiado incremento en el volumen de tus músculos. Se trata de una etapa de adaptación en la que tu sistema nervioso y muscular mejora el rendimiento de lo que «ya tienes», aunque tengas poquito. Si persistes en tu entrenamiento y sigues empujando tu musculatura, junto con una alimentación adecuada, empezarás a

ver incremento de tu masa muscular poquito a poco, así como de tus niveles de fuerza. Verás que eres capaz de aguantar más tiempo haciendo ejercicio de resistencia y que tus tiempos de recuperación disminuyen. Y verás cómo esto también lo vas a notar en tu vida cotidiana, subiendo las escaleras, corriendo detrás de los hijos o cargando las bolsas de la compra.

La nueva fuerza e histamina vienen del crecimiento de nuevas fibras musculares, así como de un mejor rendimiento de las mitocondrias, los orgánicos intracelulares responsables de la producción de ATP¹ (trifosfato de adenosina, la energía). Los ligamentos y tendones ganan fuerza, el sistema nervioso mejora la coordinación entre los diferentes grupos de músculos para hacer tus movimientos más fluidos y efectivos.

Salud ósea y articular



La musculación es como un escudo que protege tus huesos. Los estudios han demostrado que el entrenamiento de resistencia aumenta la densidad ósea, lo que reduce significativamente el riesgo de fracturas y enfermedades como la osteoporosis.

.....
¹ Se trata de una molécula orgánica perteneciente al grupo de los nucleótidos. Se la conoce como la energía que produce el cuerpo.

Los ejercicios de resistencia estimulan el crecimiento de masa muscular y de densidad ósea a la vez. Tras un entrenamiento de fuerza, en el que sometes a estrés estos dos tejidos, el cuerpo usa los aminoácidos (y otros micronutrientes) para construir y reparar los tejidos musculares, y utiliza calcio, magnesio, vitamina D y K para construir hueso.

Así que si estás perdiendo masa muscular, seguro que también estás perdiendo masa ósea. O al contrario, una buena musculatura casi siempre se traduce en una salud ósea óptima.

Por otra parte, muchas personas con dolores articulares evitan los ejercicios de pesas. Por muy irónico que parezca, levantar peso de forma adecuada para el tipo de lesión o molestia, puede mejorar el dolor articular. Al tener una estructura muscular más fuerte alrededor de esa articulación, al moverla recaerá menor esfuerzo sobre ella y más en los músculos. También varios estudios han afirmado que el ejercicio de fuerza puede mejorar la condición de artritis.

Mejor gestión de la glucosa en sangre

.....

Una alimentación alta en alimentos procesados, harinas y azúcares refinados está creando la epidemia de «diabesidad» (dia-

betes y obesidad). No obstante, el 20% de las personas que sufren diabetes no tiene problemas de sobrepeso.

Para enderezar el problema del azúcar en sangre podríamos irnos a un extremo y seguir una dieta totalmente keto (método que recomiendo en muy pocas ocasiones y que no es sostenible en el tiempo), o bien podemos cambiar el tipo de carbohidratos que consumimos por granos integrales, vegetales y frutas enteras, y a su vez construir más masa muscular, la cual también almacena carbohidratos.

El hígado y los músculos almacenan glucosa en forma de glucógeno, pero si uno no se ejercita, concretamente mediante un entrenamiento con pesas o levantamiento de peso, se pierde la habilidad de almacenar carbohidratos. Cuando no hay un sitio donde almacenarlos, los niveles de azúcar en sangre aumentan, el páncreas segrega insulina y se almacena la glucosa en forma de grasa.

Acelera el metabolismo

.....

A medida que envejecemos, nuestro metabolismo tiende a desacelerarse, lo que puede hacer que ganar masa muscular o mantener el peso sea más difícil. La musculación revierte esta tendencia.

¿Sabías que el músculo consume tres veces más calorías que la grasa? ¿Sabías que a la vez que vas ganando masa muscular vas disminuyendo tu masa grasa? Sí, cuando haces crecer tu musculatura esta se alimentará de tus reservas adiposas (grasa corporal) para mantenerse. Con lo cual estarás cambiando tu composición corporal, subiendo la masa magra y disminuyendo la masa grasa en tu cuerpo.

Cuanto más músculo tengas, más calorías y grasa quemarás, incluso en reposo. Esto no quiere decir que tu número en la balanza cambie, ya que el músculo pesa más que la grasa, pero tu silueta se verá diferente.

Salud cardiovascular

.....

Múltiples estudios han demostrado que el entrenamiento de fuerza reduce la hipertensión, así como los niveles de colesterol LDL (el «malo»), y mejora la circulación, fortaleciendo así la salud del corazón y los vasos sanguíneos.

Dolores posturales

.....

El dolor de espalda es una de las quejas más comunes, ya sea por estar horas y horas sentado frente al ordenador o por una

sobrecarga de tensión emocional que nos mantiene con la musculatura contraída.

La musculación, especialmente cuando se enfoca en fortalecer la espalda y el abdomen (*core*), puede ayudar a prevenir y aliviar el dolor de espalda. Los músculos fuertes en esta área proporcionan un mejor soporte y estabilidad, lo que reduce la tensión en la columna vertebral.

Fortalece el sistema inmunológico



Mantener un sistema inmunológico fuerte es esencial para combatir infecciones y enfermedades. El ejercicio de resistencia ha demostrado fortalecer el sistema inmunológico al estimular la producción de células inmunológicas y mejorar su capacidad para combatir patógenos.

Salud mental y autoestima



El ejercicio libera endorfinas, lo que puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Además, el logro de

tus metas de entrenamiento puede aumentar la autoestima y la confianza en ti misma/o.

Aumenta la longevidad

.....

Una vida saludable y activa es la clave para una mayor longevidad. La musculación contribuye a esto de múltiples maneras como hemos visto en los ocho puntos anteriores, desde reducir el riesgo de enfermedades crónicas hasta mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos. Y es que la mayoría de las habilidades y facultades que se pierden con la edad están relacionadas con la pérdida de masa muscular.

Como dice la Dra. Lyon, doctora de medicina funcional y fundadora del Institute for Muscle-Centric Medicine, «no estamos demasiado gordos; simplemente estamos faltos de musculatura». Así que deberíamos estar enfocándonos en ganar más masa muscular en vez de enfocarnos en perder grasa, esta será nuestra armadura a lo largo de la vida.

Es ya hora de cambiar el paradigma, porque el sobrepeso y muchas enfermedades degenerativas empiezan por una mala calidad de los músculos. La adiposidad es solo un síntoma de ello.