

# LA COMIDA RAPIDA PARA EL FISICOCONSTRUCTIVISTA. (MEAL REPLACEMENT POWDERS)

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #43. Pág. 6.

Seguramente habrás oído hablar muchas veces sobre los suplementos en polvo o los licuados de reemplazos de comida; no es de extrañar ya que son de los suplementos más vendidos en el mundo. ¿Pero que es realmente? La verdad es muy fácil saber que los reemplazos de comida en polvo deben contener muchas cosas más que proteínas, y en muchos casos se les añade otro tipo de ingredientes (creatina, glutamina, vitaminas, minerales, etc.)

Los reemplazos de comida en polvo son un suplemento muy utilizado entre los deportistas y en especial los culturistas ya que el requerimiento de estos deportistas es elevado (unas 5,000 calorías diarias), sería difícil adquirir estos nutrientes sólo de la dieta y por otro lado tenemos a las personas o deportistas que se quieren mantener en línea con una dieta de máximo 2,000 calorías, en ambos casos, los MRP (Meal Replacement Powders – Reemplazo de comida) es una muy buena opción.

La manera adecuada de nutrirse es realizando varias comidas diarias (hasta 5 ó 6) por lo que resulta mucho más fácil tomar al menos 2 de esas comidas a base de licuados. Esto también ahorra tiempo, una cosa muy escasa en la sociedad actual (se tarda menos en hacer y consumir un licuado que en preparar una comida en forma). Otro tema importante es el referente al consumo de grasa, por norma general, los alimentos ricos en proteínas lo son también en grasa (salvo excepciones). Consumiendo un licuado de un reemplazo de comida nos aseguramos de tomar la cantidad de proteína y carbohidratos necesarios sin añadir grasa excesiva.

Ahora surge otra duda, ¿Qué reemplazo de comida debes comprar? Primero hay cosas muy importantes antes de hablar de su procedencia; estas cosas son: su sabor, su precio y su concentración de ingredientes, ahora verás porqué.

**SU SABOR:** ¿De qué te sirve tener un licuado de algún producto del mercado si su sabor no es agradable? Intenta que además de ser buena para tus músculos lo sea para tu paladar.

**SU PRECIO:** El origen de una marca hace una gran diferencia, si bien los productos de importación tienen un precio un poco más elevado a los nacionales debido a los aranceles, impuestos, fletes y permisos que generan al entrar al país. Las marcas extranjeras, sobretodo estadounidenses, tienen un mayor costo-beneficio toda vez que cuentan con mayor investigación y desarrollo, materias primas de alta calidad y sobretodo, tecnología de punta aplicada en los procesos de fabricación. Los productos importados tienen mayor eficacia.

Si acostumbras adquirir tus productos con un distribuidor serio puedes estar seguro que con un producto importado estas obteniendo el máximo valor por tu dinero. Pongamos como ejemplo el caso de las proteínas. Con un producto importado lo que obtienes es proteína de alta calidad real, no carbohidratos, soya, caseína, o proteína de baja calidad ya que los controles de calidad y las certificaciones con los que muchos de estos productos cuentan son muy difíciles de obtener y sólo se logran obtener cuando los fabricantes cumplen con los parámetros y requisitos exigidos por las instancias gubernamentales y/o privadas encargadas de otorgarlas.

**LOS INGREDIENTES.** En los casos de aumento de volumen, necesitamos por lo menos un 30% de proteína y 70% de carbohidratos de bajo índice glicérico. Los carbohidratos repondrán el glucógeno muscular perdido durante el entrenamiento, el bajo índice glicémico nos sirve para mantener el azúcar constante en sangre evitando la formación de grasa o el catabolismo.

En caso de no desear aumento de volumen podríamos manejar una proporción de 40% proteína por ración. Recordemos que la proteína va a reconstruir el tejido muscular para su desarrollo, crecimiento, y definición.

Si la tomas después del entrenamiento es ideal que contenga además de los anteriores, creatina para reponer el ATP de las células musculares, glutamina para evitar el catabolismo, así como vitaminas y fibra para mejorar la absorción de los nutrientes.