

UNIDAD DE ENDOCRINO

Plan para aumentar de peso

Cómo comer más sin comer más cantidad

Ganar peso cuando el apetito es escaso no se consigue poniendo más comida en el plato: se consigue comiendo más veces y haciendo que cada plato aporte más. Ese es el eje de este plan. Y para que lo que gane sea músculo y no solo grasa, la alimentación tiene que ir acompañada de trabajo de fuerza.

6-7

tomas al día

A horas fijas, sin esperar a tener hambre.

+

densidad, no volumen

Enriquecer los platos en lugar de agrandarlos.

2-3

sesiones de fuerza

Es lo que convierte el peso ganado en músculo.

Alimentos que debe aumentar

Frutas frescas y frutas desecadas	Frutos secos y semillas	Aceite de oliva virgen extra
Pan, pasta, arroz y muesli	Lácteos enteros y quesos	Carnes, pescados y huevos en todas las comidas

Este plan es individual

Las cantidades han sido calculadas para usted. No lo comparta ni lo aplique a otra persona sin valoración previa. Si aparecen digestiones pesadas, hinchazón o rechazo a alguna toma, coménteselo en consulta antes de abandonar el plan por su cuenta: casi siempre se puede ajustar.

1

Doce reglas para ganar peso

LO QUE MARCA LA DIFERENCIA EN LA PRÁCTICA

- 01 Coma por horario, no por hambre**
Seis o siete tomas al día a horas fijas. Cuando el apetito está bajo, esperar a tener hambre significa comer menos de lo necesario. Póngase alarmas los primeros días.
- 02 No se salte ninguna toma**
Una toma perdida es muy difícil de recuperar durante el resto del día. Si no le apetece comer, haga una versión mínima de esa toma, pero hágala.
- 03 Enriquezca en lugar de aumentar el volumen**
El objetivo no es llenar más el plato, sino que el mismo plato aporte más. Es la clave de todo el plan y le dedicamos un apartado entero.
- 04 Beba fuera de las comidas**
El agua, los caldos y las infusiones llenan sin aportar apenas nada. Beba entre tomas y limite el líquido durante la comida.
- 05 Empiece por lo más calórico**
Al contrario de lo que se recomienda para perder peso, coma primero el segundo plato o la parte más densa, y deje la ensalada o la verdura para el final.
- 06 Ojo con lo que ocupa mucho y aporta poco**
Grandes ensaladas, caldos, verduras solas, palomitas o refrescos ligeros llenan el estómago y le dejan sin sitio para lo que sí suma.
- 07 Aquí los zumos y los batidos sí ayudan**
Aportan calorías sin generar la saciedad de un plato. Un zumo natural, un batido de leche entera con fruta y frutos secos, o un vaso de leche con cacao son buenos aliados en este plan.
- 08 Tenga siempre algo a mano**
Frutos secos, orejones, biscotes, queso en porciones o barritas en el bolso, en el coche y en el trabajo. Buena parte de las calorías del día se ganan fuera de la mesa.
- 09 Añada trabajo de fuerza**
Sin estímulo muscular, el peso que se gana es sobre todo grasa. Dos o tres sesiones semanales de fuerza son lo que hace que el aumento de peso sea de músculo.
- 10 Vaya despacio**
Un ritmo razonable es de 0,25 a 0,5 kg por semana. Ganar más rápido no acelera el resultado: solo cambia la proporción de grasa.
- 11 Cocine en tandas y congele**
Tener raciones listas evita saltarse tomas los días de poco tiempo o poco ánimo.
- 12 Si algo no le entra, dígallo**
El plan se ajusta. Forzar una toma que le repugna suele acabar en abandono del plan completo.

2

Un día completo, hora a hora

EJEMPLO DE REPARTO EN SIETE TOMAS

Este es el esqueleto del plan. Puede cambiar los alimentos de cada toma por otros equivalentes, pero mantenga el número de tomas y los horarios: es lo que hace que el total del día salga.

HORA	TOMA	QUÉ COMER
07:00	Desayuno	1 vaso de leche entera. 60 g de muesli. 1 tostada de pan (60 g) con queso fresco y aguacate.
10:00	Segundo desayuno	2 mandarinas. Bocado de 120 g de pan con jamón ibérico.
12:00	Media mañana	30 g de nueces y 1 plátano.
14:00	Comida	Espaguetis con verduras. Bistec de buey a la plancha con berenjena, pimiento y patata asados. Yogur natural.
17:00	Merienda	Zumo de naranja natural. Bocado de 120 g de pan con atún al natural.
20:00	Cena	Ensalada de lentejas con huevo cocido y salmón ahumado. Yogur natural.
22:00	Recena	2 biscotes con jamón de York. Vaso de leche entera con canela.

Si no llega a las siete tomas

Empiece por añadir la recena y el segundo desayuno, que son las dos que más suman y las que menos cuestan. Cuando las tenga integradas, incorpore el resto. Es preferible avanzar despacio y sostenerlo que intentar todo el plan de golpe y dejarlo en una semana.

3

Cómo enriquecer los platos

LA HERRAMIENTA MÁS ÚTIL DE TODO EL PLAN

Enriquecer consiste en añadir alimentos de alta densidad energética a los platos que ya come, sin aumentar la cantidad que tiene delante. Es la estrategia que mejor funciona cuando el apetito es escaso, porque no exige comer más volumen.

Leche entera en lugar de agua Para purés, cremas, tortillas, arroz con leche y salsas. Sube el aporte sin cambiar el volumen.	Leche en polvo 2 o 3 cucharadas soperas disueltas en la leche, en un puré o en un yogur. Añade proteína sin que se note en el sabor ni en la cantidad.
Queso rallado o en porciones Sobre la pasta, el arroz, las verduras, los purés y las sopas.	Huevo cocido picado En ensaladas, purés, cremas y sopas. También clara cocida picada si necesita más proteína.
Un chorro extra de aceite de oliva en crudo Una cucharada sopera al terminar el plato suma unas 90 kcal sin ocupar espacio.	Frutos secos molidos Almendra, nuez o avellana en polvo sobre yogures, cremas, ensaladas y purés.
Aguacate En tostadas, ensaladas, bocadillos y cremas frías.	Fruta desecada Dátiles, orejones, pasas o higos secos en el muesli, el yogur o como tentempié.
Nata o crema de leche Una cucharada en cremas y purés de verdura.	Miel, azúcar o leche condensada En lácteos, infusiones y postres caseros, siempre que no exista contraindicación.
Legumbre, pasta o pan en la sopa Convierte un caldo que llena poco en un plato completo.	Proteína en la ensalada Atún, jamón, pollo desmenuzado, queso o huevo. Una ensalada sola no sostiene una comida.

4

Ejemplo de plan de 3.200 kcal

ORIENTADO A GANANCIA DE MASA MUSCULAR

Esta cifra es un ejemplo de referencia para una persona activa que busca ganar masa muscular. Su objetivo calórico concreto se lo indicamos en consulta y puede ser distinto.

NUTRIENTE	% DEL TOTAL	CALORÍAS	GRAMOS AL DÍA
Hidratos de carbono	55 %	1.760 kcal	440 g
Proteínas	20 %	640 kcal	160 g
Grasas	25 %	800 kcal	89 g

Cómo se reparte a lo largo del día

Muesli energético 824 kcal	150 g de copos de avena · 100 g de mezcla de bayas · 100 g de queso quark · 15 g de semillas de lino <i>15,5 g de grasa · 119,5 g de hidratos · 39,6 g de proteína</i>
Segundo desayuno 398 kcal	2 rebanadas de pan integral · 70 g de queso gouda · 4 rodajas de pepino <i>13,3 g de grasa · 38,5 g de hidratos · 26,8 g de proteína</i>
Comida 588 kcal	200 g de salmón · 150 g de arroz integral · 150 g de espinacas <i>21,5 g de grasa · 43,4 g de hidratos · 54 g de proteína</i>
Cena 566 kcal	300 g de boniato · 200 g de pechuga de pollo · 200 g de verdura (brócoli, zanahoria, coliflor) <i>5 g de grasa · 80,2 g de hidratos · 57,8 g de proteína</i>
Tentempiés del día 500–600 kcal	Tortitas de arroz con miel · ensalada de fruta · mezcla de frutos secos · barrita o batido de proteínas <i>Repartidos entre las tomas intermedias</i>

La proteína y la fuerza van juntas

Para ganar masa muscular se recomienda un aporte de proteína en torno a **1,6 a 2,2 gramos por kilo de peso al día**, repartido entre todas las tomas y no concentrado en una sola. Ese aporte solo se traduce en músculo si hay estímulo: sin entrenamiento de fuerza, el excedente calórico se almacena principalmente como grasa. Su pauta concreta de proteína se la indicamos en consulta.

Documento elaborado por la Unidad de Endocrino de MDH Centros Médicos. Tiene finalidad informativa y de apoyo al tratamiento indicado en consulta; no sustituye a la valoración individual de su médico.

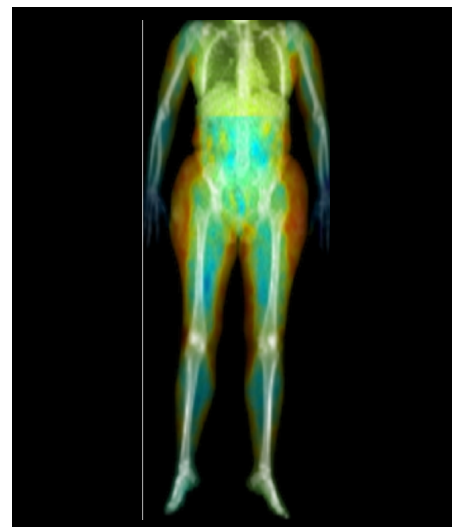
Las cantidades son orientativas y han sido ajustadas a su caso: no las modifique ni traslade este plan a otra persona sin consultarlo previamente. Si la pérdida de peso previa no tiene una causa conocida, o si aparecen síntomas nuevos durante el plan, contacte con la consulta.

¿Nos aceptas una recomendación?

Tu peso no cuenta toda la historia.

Cuando sigues un plan para ganar peso, lo que importa no es solo cuánto subes, sino **de qué está hecho** lo que ganas. La **densitometría de composición corporal** separa tu peso en grasa, músculo y hueso. Así comprobamos si estás ganando músculo, que es el objetivo, y podemos ajustar tu plan y tu entrenamiento con datos en lugar de con suposiciones.

Tu grasa Cuántos kilos son grasa y dónde están repartidos.	Tu músculo Cuánto músculo tienes en brazos y piernas.
Tu grasa visceral La que rodea los órganos del abdomen.	Tu hueso El contenido mineral de tus huesos.



Así se ve tu cuerpo en la prueba: el **rojo** señala mayor proporción de grasa; el **azul** y el **verde**, músculo.

Imagen real de un estudio realizado en MDH, anonimizada.

Ganar 4 kg puede significar dos cosas muy distintas

62 kg

grasa

músculo

Al empezar

→

66 kg

grasa

músculo

A las 8 semanas

Has ganado 4 kg. ¿De qué son?

En este ejemplo, 3 kg son músculo y solo 1 kg es grasa. Es exactamente lo que buscamos. La báscula sola no distingue una cosa de la otra.

Ejemplo ilustrativo.

Cómo es la prueba	Cada cuánto la repetimos	Antes de tu cita
- Te tumbas boca arriba, vestido, en una camilla abierta. - Dura entre 6 y 10 minutos. - No duele, no se pincha nada y nada te toca. - Al salir haces vida normal.	- Un estudio inicial, antes de empezar el plan. - Cada 8 semanas mientras estés ganando peso. - Al iniciar y al terminar un tratamiento de recuperación muscular. - Cada 6 meses una vez alcanzado tu objetivo.	- Si es un control de seguimiento, pídelo a una hora similar del día. - Avísanos si estás embarazada o crees que puedes estarlo. - Trae este plan y tu informe anterior si ya te la has hecho.

Pide tu cita de composición corporal

La prueba se realiza en MDH Pinar de Chamartín · Av. de San Luis 166 y 164, Madrid

CUBIERTO CON ASEGURADORA

91 302 72 83

mdhcentros.es

Documento informativo de apoyo a tu plan de alimentación. La indicación de la prueba y la interpretación de tus resultados corresponden a tu médico. No sustituye a la consulta.