



Si estás buscando ganar músculo, es esencial que te alimentes adecuadamente. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es crucial para construir y reparar tejido muscular, además de proporcionar la energía necesaria para tus entrenamientos. En este artículo, te presentaremos una rutina de comida detallada para aumentar masa muscular.

Índice ▼

1. [Desayuno](#)
2. [Merienda de la mañana](#)
3. [Almuerzo](#)
4. [Merienda de la tarde](#)
5. [Cena](#)
6. [Merienda nocturna](#)

Desayuno

El desayuno es una comida crucial para proporcionar energía y nutrientes para todo el día. Asegúrate de incluir alimentos ricos en proteínas y carbohidratos de calidad.

- 2 huevos revueltos con espinacas y queso bajo en grasa
- 1 taza de avena con plátano y nueces
- 1 vaso de jugo de naranja natural

Merienda de la mañana

La merienda de la mañana es una oportunidad para mantener tus niveles de energía estables y continuar alimentando tus músculos.

- 1 yogur griego bajo en grasa con frutas mixtas
- 1 puñado de almendras

Almuerzo

El almuerzo debe ser una comida equilibrada que incluya proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables.

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha



- 1 taza de arroz integral
- Ensalada mixta con aceite de oliva y vinagre balsámico

Merienda de la tarde

La merienda de la tarde es otro momento clave para recargar tus energías y proporcionar nutrientes adicionales.

- 1 batido de proteínas con leche desnatada, plátano y mantequilla de maní
- 1 manzana

Cena

La cena debe ser una comida ligera pero nutritiva para ayudar en la recuperación muscular durante la noche.

- 150 g de salmón a la parrilla
- 1 taza de quinoa
- Vegetales al vapor

Merienda nocturna

La merienda nocturna es opcional, pero puede ser útil para evitar la sensación de hambre antes de dormir.

- 1 batido de caseína con leche desnatada
- 1 cucharada de mantequilla de almendras

Recuerda que la hidratación es clave en cualquier rutina de entrenamiento, así que asegúrate de beber suficiente agua durante todo el día.

Si quieres obtener esta rutina de comida para aumentar masa muscular en formato PDF, descárgala gratis haciendo clic en el enlace de nuestro perfil.