



**GUÍA**

**PARA LOGRAR UNOS**

**GLÚTEOS**

**FUERTES  
Y SEXYS**



**E**xisten muchos tipos de glúteos: los que son grandes y generosos, los que son planos, los pequeños, los respingones, los que son caídos...

Tengas el glúteo que tengas nosotras queremos transformarlo, o al menos, ayudarte a mejorarlo a través de este manual de glúteos, pero antes queremos que seas consciente de que existe algo contra lo que ni nosotras ni tú misma podrás luchar, tu genética.

**La genética es la que determina en gran medida tu capacidad para mejorar y cambiar algo de tu cuerpo,** y con genética nos referimos por ejemplo al tipo de fibras musculares que predominan en tu cuerpo, al factor hormonal, a la edad, etc.

Esto significa que dependiendo de tu genética podrás conseguir resultados mejores o no tan buenos como los que

tiene tu cabeza como referente. Por eso, deberías de dejar de crearte estereotipos y fijarte más en tus avances, en el antes y el ahora, independientemente de si es lo ideal o no.

Es decir, si tus glúteos siempre han sido planos, no pretendas conseguir unos glúteos tan voluminosos como los de JLo (Jennifer López) o Kim Kardashian. Sin embargo, sí podrás mejorarlos mucho, pero con paciencia y con mucho trabajo.

Por ejemplo, aquí tenemos algunos casos de éxito que hemos logrado donde podrás ver cambios realmente asombrosos, pero que quizás para ellas no lo sean tanto porque en su cabeza entraban otros ideales inalcanzables:

Lo más importante a la hora de conseguir unos buenos glúteos con volumen, es entender que lo que necesitan estos es una gran cantidad de masa muscular.



Por ello, hay que tener cuidado con las bajadas bruscas o excesivas de peso, ya que **cuando bajamos de peso bruscamente, puesto que los glúteos poseen gran parte de masa grasa, son los primeros que tienden a disminuir o a caer.**

Para evitar esto, hay que seguir una **nutrición adecuada, evitando perder demasiado peso repentinamente**, pero sobre todo, hay que entrenar los glúteos con intensidad para conseguir que aumente el número de fibras musculares y por tanto, su tamaño.



El mayor problema con el que nos solemos encontrar los entrenadores y nutricionistas son las expectativas que se ponen... Si estas son demasiado inalcanzables como decíamos al inicio, corren el riesgo de que se tire la toalla enseguida. Mientras que si vas fijándote en el día a día de lo que has conseguido, te sentirás mejor y seguirás luchando por mantenerlo y que esto vaya a más.



Cada mujer tiene sus propias características, sus rasgos, su genética, etc., por lo que no puedes fijarte en los glúteos de tu amiga o de una famosa. Tienes que fijarte en los tuyos propios, en cómo han sido siempre y desde ahí poder establecer tu objetivo.

# MOTIVOS MÁS COMUNES POR LOS QUE NO AUMENTAN LOS GLÚTEOS

- **Sedentarismo.** Gran parte del problema de la amnesia o inhibición glútea la tiene el sedentarismo que existe en la sociedad actual.
- **Activación incorrecta de los glúteos** porque no existe una conexión mente-músculo adecuada.
- **Estímulo inadecuado.** Esto puede ocurrir por las varias razones:
  - **Carga insuficiente** o en contraposición, **carga excesiva.**
  - **Poco o mal descanso.**
  - **Demasiados descansos entre estímulos** (durante el entrenamiento).
  - **Volumen de entrenamiento es excesivo o deficiente.**
- **Técnica del ejercicio incorrecta** que no te permite focalizar el músculo diana.
- **Estrés mental de la vida diaria + cortisol + estrés metabólico** provocado por el entrenamiento hacen que se alargue el tiempo de recuperación.
- **Alimentación incorrecta** que no está adaptada a los objetivos.
- **Descontrol hormonal.** Las hormonas afectan a la ganancia de masa muscular.
- **Genética.** En este caso influye en la capacidad para generar fuerza.

Para evitar esto y conseguir aumentar tus glúteos, lo mejor es dejarte aconsejar y guiar por un profesional que pueda evaluar tu estado, que entienda cómo eres y cómo te sientes y que pueda adaptarse al tiempo y a la situación que te rodea.

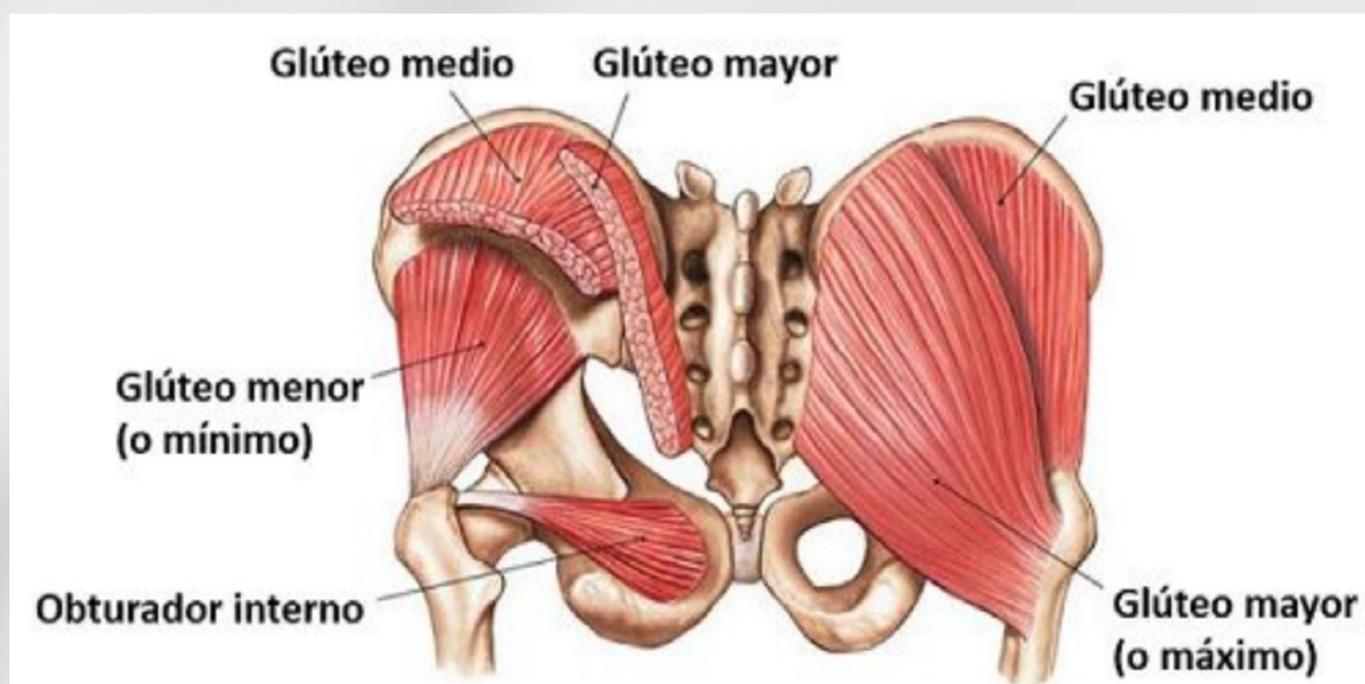


Es decir, si te encuentras estancada en algo que no has podido mejorar a través de otros programas es porque quizás esos programas son completos pero no se enfocan en tu hándicap.

Para que puedas mejorar, necesitas entender al glúteo anatómicamente y biomecánicamente, y a partir de ahí conocer cómo puedes conseguir mejorarlo y aumentarlo a través del entrenamiento y de la nutrición.

## ANATOMÍA DE LOS GLÚTEOS

Los glúteos se conforman básicamente por los siguientes tres grandes protagonistas: **el glúteo mayor, el glúteo medio y el glúteo menor.**



El glúteo mayor es el músculo más grande y superficial que representa aproximadamente 2 terceras partes del tamaño total. Es un potente extensor de la cadera, es decir, es quién ayuda a empujar hacia delante la cadera. Por tanto, este músculo es el que ayuda a enderezar tu cuerpo en la subida de ciertos movimientos tales como el peso muerto o la sentadilla.

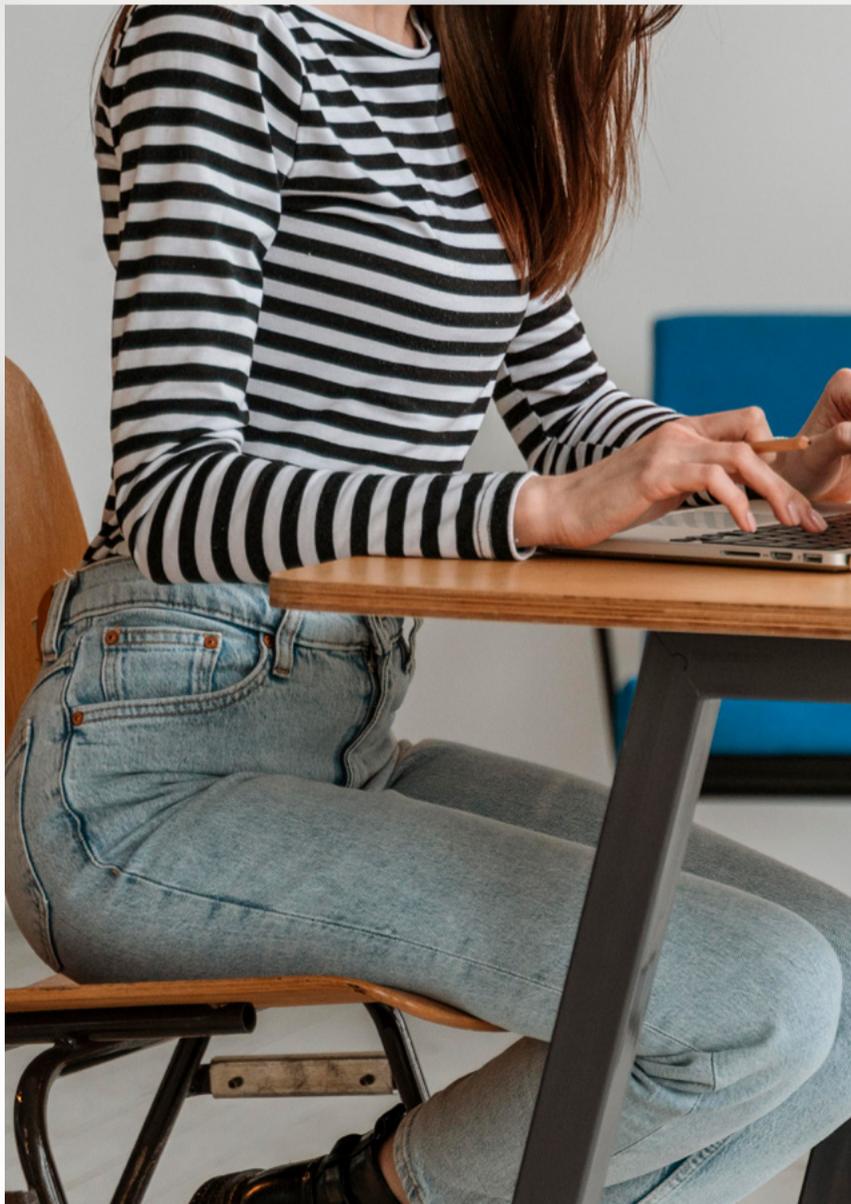
El glúteo medio y el menor se encargan de rotar la cadera hacia fuera y abducen la pierna, es decir, la separan del cuerpo. Por ello, a menudo la debilidad del glúteo medio suele derivar en una mala estabilidad de la cadera y en consecuencia de la rodilla, y en dolores de espalda baja.

Como ves, los glúteos van más allá de lo estético, ya que la debilidad de alguno de ellos podría derivar en lesiones o en dolores muy molestos que pueden limitar tu día a día.

## CÓMO MEJORAR Y CONSTRUIR LOS GLÚTEOS

### AMNESIA GLÚTEA

En la actualidad, debido a las malas posturas diarias, al tipo de trabajos y a la inactividad cada vez mayor de gran parte de la población, se está produciendo una activación muy escasa o poco eficaz de los glúteos que está haciendo que estos queden **inhibidos**. Esto es la **amnesia glútea**.



Para evitar esta amnesia glútea, hay 2 cosas primordiales que debemos tener en cuenta:

1º → Reducir el tiempo de inactividad física.

2º → Aprender a activar los glúteos.

A la hora de trabajar los glúteos lo más importante es saber activarlos, ya que si no sabemos hacer esto, no conseguiremos nunca que mejoren y por ende, que crezcan.

Por ello, te vamos a dejar una **rutina de activación** que podría servirte para evitar esta amnesia y que aprendas a sentir tus glúteos, así como de preparación antes de tu rutina de glúteos y piernas:

### **RUTINA DE ACTIVACIÓN**

Realiza **2 rondas de 10 repeticiones de cada ejercicio** de este circuito sin descansar entre ejercicios ni rondas pero sin prisa.

Recuerda la importancia de la **conexión mente-músculo**, por lo que deberás dar prioridad a una velocidad lenta y controlada en cada repetición.

## CRECIMIENTO MUSCULAR

Una vez sepas cómo activar los glúteos será más sencillo que se produzca el crecimiento muscular o lo que conocemos por **hipertrofia**.

Para que el crecimiento muscular se produzca existen 3 vías principales:

### 1. Daño muscular

Tanto el entrenamiento de fuerza en general, como la realización de nuevos ejercicios a los que el cuerpo no está acostumbrado y no ha producido por tanto ninguna adaptación aún, van a producir un daño muscular que aumentará la hipertrofia muscular, pero este daño es aún mayor cuando se somete al músculo a una gran **tensión pasiva en estiramiento**, es decir, en ejercicios que produzcan mucha tensión cuando el músculo está estirado.

Los mejores ejercicios de glúteos para producir dicha tensión serán los conocidos como **ejercicios de estiramiento**.

Estos ejercicios que producen esta **tensión muscular** son las sentadillas,

los pesos muertos, las zancadas y los step up.



### 2. Tensión mecánica

La tensión mecánica es la responsable de que se produzcan las adaptaciones estructurales que promueven el aumento de la masa muscular derivado de la práctica del entrenamiento.

Como ya sabes, la hipertrofia es el aumento en el tamaño de las fibras musculares y ésta se estimula cuando estas fibras detectan una elevada **tensión mecánica**.

Para que una fibra detecte cierta tensión mecánica, debe estar **trabajando intensamente** y debe producirse una **velocidad lenta de contracción debido a la fatiga**.

Es decir, no se trata de hacer el ejercicio lento aposta (*ya que en este caso*

*estaríamos hablando de otro tipo de entrenamiento), sino de que a medida que aumenta la fatiga es el propio músculo quien acaba haciendo cada vez más lento el movimiento, aumentando así por tanto el tiempo de tensión pero con la misma carga del principio.*

Por lo tanto, para conseguir este objetivo se necesitará realizar repeticiones que estén cerca del fallo muscular.

La tensión mecánica al tratarse más bien de una unidad de fatiga, no dependerá tanto del ejercicio en sí, sino del grado de esfuerzo.

Si bien es cierto que por lo general en aquellos ejercicios donde hay un mayor ROM (Range Of Movement) puede darse el caso de que la activación sea mayor, ya que el músculo está participando durante más tiempo, pero esto no siempre tiene por qué ser así.

**Nos referimos a los llamados ejercicios de activación.**

Los ejercicios de activación producen una mayor tensión mecánica debido a la velocidad controlada y mantenida con la que han de hacerse y la carga más alta con la que se pueden trabajar. Estos son: hip thrust, pull through, puente de glúteos y patada de burro/glúteos, aunque en este último caso dependerá de la carga y también puede usarse como ejercicio finisher/bombeo.



### **3. Estrés metabólico**

A diferencia de las otras dos vías para obtener hipertrofia muscular, el estrés metabólico es un factor que está involucrado en la ganancia de masa muscular, pero por sí mismo no es capaz de producir un aumento de la hipertrofia.

Este proceso consiste en la **acumulación de metabolitos y diferentes subproductos**, fruto principalmente de la glucólisis anaerobia durante el entrenamiento.

A medida que la acumulación de estos metabolitos aumenta en el músculo, se produce un aumento de la fatiga periférica lo que, en primera instancia, **contribuirá al crecimiento muscular ya que dicha fatiga facilita el reclutamiento muscular** por parte del sistema nervioso central de las zonas implicadas.

Existen 3 premisas que deberían darse para que se produzca el estrés metabólico durante la práctica de cualquier ejercicio o rutina:

- Tiempo elevado de tensión: cuanto mayor sea el tiempo de tensión, mayor será el estrés al que sometemos al músculo/s implicado/s.
- Volumen de trabajo alto: cuanto más tiempo se emplee en realizar la rutina o ejercicios, mayor será el estrés metabólico al estresar durante tanto tiempo al cuerpo.
- Descansos breves: para que se produzca el estrés los descansos entre ejercicios y series han de ser breves.

Los ejercicios ideales para llevar a cabo estas premisas dada su naturaleza, serán los denominados **ejercicios “finisher”, de quemazón o bombeo**.

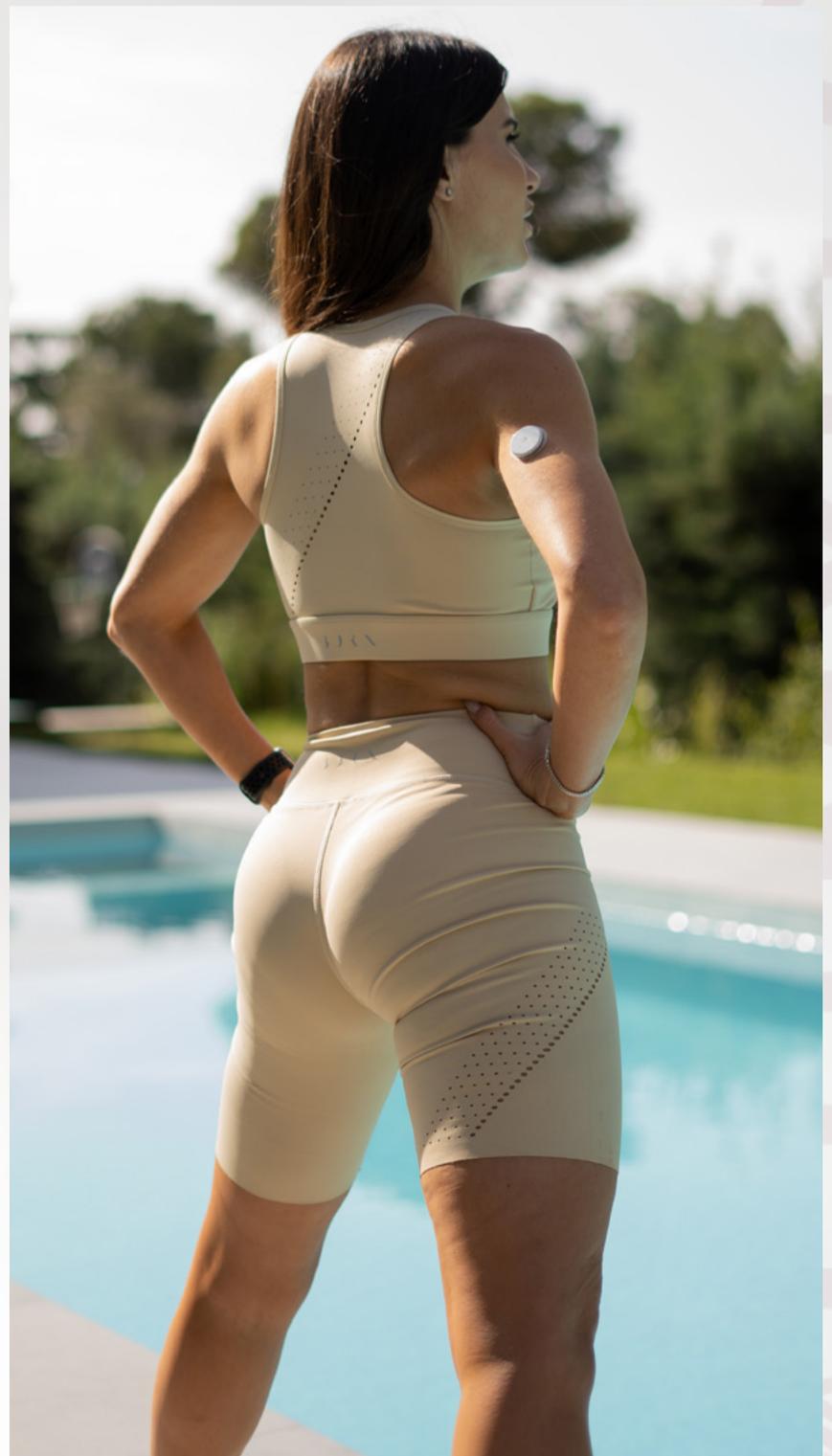
Los ejercicios “finisher” son aquellos tales como: abducciones (en cualquiera de las posiciones: tumbada, de pie, sentada,...), frog pump, kick back con mini band, sentadilla con rebotes, monster walk, etc.

Estos ejercicios son ideales para culminar las sesiones de entrenamiento de glúteos, de ahí su nombre “finisher”.

Dicho todo esto, **una rutina completa**

**de glúteos por tanto sería una rutina en la que se incluyan estos 3 grupos de ejercicios** (estiramiento, activación y bombeo).

Por ejemplo, unas sentadillas para comenzar, seguir con un hip thrust y terminar con unas abducciones con mini band. Y además de esto, a cada uno de estos grupos se le podrán añadir más ejercicios en función del objetivo y del volumen de entrenamiento que se busque.



# FRECUENCIA IDEAL DE ENTRENAMIENTO

Lo ideal sería repartir la carga de entrenamiento de los glúteos entre 2 a 3 días a la semana.

Es decir, los glúteos no deberían entrenarse únicamente en la sesión de piernas y glúteos, sino que parte de esos ejercicios que haya en dicha rutina, a fin de repartir las cargas y estimular los glúteos más días, se repartan en uno o dos días más.

Como ves, aumentar los glúteos es algo más complejo de lo que pensabas y te llevará un tiempo conseguirlo, sobre todo si tu genética no acompaña demasiado...



# ¿CÓMO ALIMENTAR TUS GLÚTEOS?

## 1. GANAR MÚSCULO

Ahora que ya sabes que lo más importante a la hora de conseguir unos buenos glúteos es ganar una gran cantidad de **masa muscular**.. Debes entender cómo conseguir aumentarla gracias a una buena **nutrición**.

En primer lugar, es necesario que sepas que tus **objetivos** van a determinar cuántas calorías necesitas consumir cada día para ese objetivo que te has planteado.

Si tu objetivo es la **pérdida de peso**, entonces necesitas crear un déficit calórico, es decir, **consumir menos calorías de las que gastas** para alcanzar un balance negativo y que tu cuerpo utilice la grasa como fuente energética.

Si por el contrario, estás tratando de **ganar peso o aumentar masa muscular**, entonces necesitas realizar un superávit calórico, es decir, **consumir más calorías de las que gastas** para que tu cuerpo tenga suficiente energía durante los entrenamientos y pueda ir aumentando esos glúteos.

Pero, si te gustaría mantenerte en tu peso corporal actual mientras mejoras

tu composición corporal, necesitas estar en un mantenimiento calórico.

Como has podido comprobar, ya sea para el mantenimiento, la pérdida de peso o la ganancia muscular, tendrás que esforzarte para moldear esos glúteos y mejorar tu composición corporal general llevando un plan de entrenamiento y de nutrición personalizado.

Ahora bien, **¿qué entendemos por composición corporal?**



La composición corporal se puede dividir en dos categorías: masa grasa y masa libre de grasa. La masa grasa es la suma de su grasa corporal total, y la masa libre de grasa es todo lo demás: músculos, huesos, órganos, sangre, otros tejidos y agua...

Si decides realizar una pérdida de peso, seguramente esta sea de tejido graso pero, si no llevas un plan de nutrición adecuado (es muy restrictivo, no lleva la proteína suficiente ni las cantidades, etc), puedes ocasionar a su vez una pérdida de masa muscular lo que hará que tu piel se caiga y se quede más flácida.

Por ello, te merecerá más la pena realizar un **proceso de ganancia de masa muscular y pérdida de grasa a la vez**. Así tu cuerpo va a tener un aspecto diferente, ya que, ese músculo que vas a ir aumentando, dará forma a tus glúteos haciéndolos ver firmes y fuertes.

Adicionalmente, es importante que tengas en cuenta que el músculo es un tejido metabólicamente muy activo, lo que significa que consume calorías. Por tanto, en reposo vas a quemar más calorías simplemente por tener más masa muscular, algo que, te ayudará si quieres seguir bajando el porcentaje de grasa corporal total.

En esa situación, probablemente veas que el peso no varía mucho, o que incluso, aumenta... pero es que el peso

es solo un número por el que no debes guiarte.

Es normal que tengamos esa idea de que “para progresar, tengo que perder peso” pero, cuando sigues las recomendaciones de entrenamiento de fuerza expuestas en esta guía junto con una alimentación personalizada, todo cambia. En tu cuerpo está teniendo lugar un proceso que se conoce como **recomposición corporal**, fase en la que, el cuerpo está aumentando el volumen de tejido muscular y disminuyendo el tejido graso, por eso, la bajada de peso no es tan lineal o rápida como solemos esperar... Independientemente del peso, hay muchos otros factores que van a indicar que tu plan nutricional y de entrenamiento, te están sirviendo.

Con el paso de las semanas te sentirás con más energía durante el día y durante tus entrenamientos, disfrutarás de la comida, te sentirás saciada, descansarás mejor, tendrás buen humor... aunque eso implique el aumento de peso. Fitlover, si quieres unos buenos glúteos, ¡olvídate de la báscula!

Ahora que ya conoces que es la composición corporal y como mejorarla, cabe destacar que, es mucho más sencillo reducir el porcentaje de grasa corporal perdiendo masa grasa que ganando músculo a la vez. La pérdida de grasa no solo tiene un mayor efecto en el porcentaje de grasa corporal, sino

que también es mucho más sencillo perder grasa que desarrollar músculo.

¿Sabías que...? ¡Te puede costar hasta cinco veces más ganar cinco kilos de músculo que perder 5 kilos de grasa! Increíble pero cierto...

Esto es importante tenerlo en cuenta porque cuando alcances tu peso ideal, podrás perder grasa rápidamente pero ganarás músculo a un ritmo mucho más lento.

Pero no desistas, a pesar de que pueda ser un proceso costoso, puedes conseguir esos glúteos firmes y grandes con los que tanto has soñado y si no, pregúntale a una chica **FITMYBODY** que logró aumentar sus glúteos gracias a un entrenamiento y un plan nutricional personalizados y claro está, a su implicación y su constancia.



## 2. LA ALIMENTACIÓN

Como ya sabrás, tu alimentación debe de ser variada y equilibrada para poder gozar de una buena salud, pero, si tienes un objetivo concreto como puede ser crear unos glúteos de acero, esta deberá de ir enfocada y personalizada para dicho objetivo.

En nutrición podemos clasificar los alimentos en tres grupos principales de **macronutrientes**: **proteínas**, **carbohidratos y grasas**, además de los **micronutrientes** vitaminas, minerales y otros nutrientes que se suministran en pequeñas cantidades.

Por ello, te proporcionamos en esta guía una serie de recomendaciones que te ayudarán a determinar la ingesta diaria de alimentos adecuada para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Aunque debes de recordar que estas son pautas generales.

Antes de saber cuánto debes comer cada día para alcanzar tus objetivos, quiero proporcionarte una breve descripción de cada macronutriente y una visión general de lo que hacen por tu cuerpo.

Hay ciertos nutrientes que no son esenciales, lo que significa que tu cuerpo los produce por sí solo. Otros, sin embargo, sí son esenciales y deberemos de aportarlos con la dieta.

### 2.1 LAS PROTEÍNAS



Las proteínas son estructuras formadas a partir de cadenas de **aminoácidos** (componentes básicos de la proteína).

Hay de dieciocho a veintidós aminoácidos, y cada uno se encuentra en diferentes proporciones dentro de los alimentos. El perfil de aminoácidos puede influir en la forma en la que tu cuerpo utiliza la proteína. Además, la presencia o ausencia de estos nutrientes también juega un papel relevante. Por ejemplo, la carne de ternera que ha sido alimentada con pasto o el pescado graso son ricos en ácidos grasos omega-3, mientras que otras fuentes pueden carecer de este ácido graso.

#### **Clasificación:**

- Las podemos encontrar tanto de origen **vegetal** como de origen **animal**.
- Las fuentes de proteína animal se consideran **proteínas completas**

porque proporcionan **todos los aminoácidos esenciales**.

- Las fuentes de proteína vegetal **son bajas en uno o más aminoácidos esenciales**. De hecho, si sigues una alimentación vegana o vegetariana, necesitarás comer **más cantidad** de proteínas de origen vegetal y una variedad mucho más amplia de alimentos para satisfacer tus necesidades nutricionales.

En cuánto a los alimentos se refiere, la proteína se encuentra en la carne roja, el cerdo, las aves de corral, el pescado, la carne de caza, los huevos, los frutos secos, el tofu, las legumbres, los productos lácteos y las plantas (en pequeñas cantidades).

Seguir una dieta rica en alimentos integrales ayuda a garantizar que obtendrás una cantidad de proteínas de calidad porque la mayoría de alimentos integrales tienen aminoácidos esenciales y no esenciales.

Al decidir sobre las fuentes de proteínas, entran en juego **cuatro factores principales**:

- Digestibilidad
- Calidad
- Perfil de aminoácidos
- Presencia (o falta) de otros nutrientes.

La **digestibilidad** se refiere simplemente a qué tan bien se digiere y absorbe la proteína en el torrente sanguíneo. Cuanto más digerible sea, más fácil será que tu cuerpo las utilice. La calidad es la medida de qué tan bien utiliza tu cuerpo dicha proteína. Junto con la digestibilidad, el perfil de aminoácidos juega un papel clave en la calidad de la proteína.

Lo ideal es variar el tipo y la cantidad que comes de proteína. Si tu alimentación se basa en comer pechugas de pollo y claras de huevo 365 días al año no solo aburrirás a tu paladar, sino que también privarás a tu organismo de nutrientes importantes.

**Las proteínas son un macronutriente esencial en el crecimiento muscular**, ya que son las responsables de ejecutar diferentes funciones a nivel fisiológico: participan en el sistema inmunitario, tienen un papel significativo en el rendimiento físico y además, también participan a nivel estructural en el tejido muscular. Por ello, **es fundamental que haya un aporte suficiente para la formación del tejido muscular** pero, también para su regeneración posterior después de tu entrenamiento de fuerza.

Cuanto mayor sea la variedad que agregues a tu dieta, más probable será que obtengas los nutrientes adecuados en las cantidades suficientes. De ahí la importancia de llevar una alimentación personalizada que se ajuste a tus gustos,

estilo de vida, tiempo para cocinar, etc, ya que, así te asegurarás de disfrutar de la comida pero manteniendo el objetivo planteado.

## 2.2 LAS GRASAS



Al igual que las proteínas y los carbohidratos, no todas las grasas dietéticas son iguales. Los principales tipos de grasas dietéticas son los triglicéridos (TG) y el colesterol. Ahora, no los confundas con los TG en la sangre y el colesterol. Estas son dos cosas claramente diferentes. Otras grasas dietéticas existen en pequeñas cantidades, pero estas dos son las grasas primarias de su dieta, por lo que nos centraremos en ellas.

La confusión de las grasas dietéticas se debió a la mezcla entre las grasas de la sangre y las grasas de la alimentación. Esto sucedió a finales de la década de 1970 y principios de la década de 1980, cuando se quitó la mantequilla de la

mesa y las yemas de huevo se tiraban a la basura. Sin embargo, tu cuerpo en realidad produce su propio colesterol en el hígado, probablemente mucho más de lo que muchas personas comen en un día determinado, pero, tu cuerpo tiende a adaptar la cantidad de colesterol que produce dependiendo de tu dieta.

Los **triglicéridos dietéticos** tienen un efecto mucho mayor en los niveles de colesterol en la sangre que el colesterol dietético. Y lo que es más importante, el tipo de triglicéridos dietéticos que comes marca la diferencia.

Los TG consisten en **tres cadenas de ácidos grasos** unidas a una molécula de glicerol. La longitud de la cadena, el grado de saturación y la estructura química distinguen una grasa de otra.

Los TG se subdividen en cuatro categorías principales:

- Grasas trans
- Grasa saturada
- Grasas monoinsaturadas
- Grasas poliinsaturadas

Las **grasas trans** han recibido últimamente muy mala prensa... Son principalmente aceites vegetales o grasas artificiales que se añaden a los alimentos procesados para darles una vida útil más larga. Aunque algunas grasas trans existen en la naturaleza en pequeñas cantidades, la verdadera

preocupación son las que provienen de la industria alimentaria. Por ello, si puedes evitar aquellos alimentos procesados con grasas trans añadidas, mejor.

Las **grasas saturadas** son otra historia. Durante bastante tiempo, estos TG han sido los culpables de la mayoría de enfermedades no transmisibles pero en los últimos años han surgido contraargumentos que citan que las grasas saturadas no tienen riesgos para la salud. La verdad probablemente se encuentra en algún lugar en medio de estos dos extremos. Las grasas saturadas pueden plantear algunos riesgos para la salud, pero probablemente tenga más relación con el tipo y la cantidad de grasas saturadas consumidas, junto con la cantidad de carbohidratos y la ingesta diaria de calorías, el nivel de actividad física y la genética...

Por ejemplo, una persona que se encuentra en un **peso saludable**, lleva una alimentación variada y equilibrada basada en frutas y verduras, cereales integrales, aceite de oliva, pescados grasos y hace ejercicio riguroso de forma diaria, un consumo adecuado de grasas saturadas no debería de suponer ningún problema. Sin embargo, para aquellos que tienen **sobrepeso**, son inactivos, viven estresados y o que llevan una alimentación deficiente, las grasas saturadas pueden comportarse de manera diferente dentro del cuerpo.

Como puedes ver, el contexto juega un papel muy importante aquí.

Por otro lado, tenemos las **grasas monoinsaturadas**, una de las mejores fuentes es el aceite de oliva virgen extra (entre otras).

Las **grasas poliinsaturadas** a menudo se conocen como ácidos grasos omega-3 y omega-6. El ácido alfa-linolénico (ALA) es omega-3 (w-3), mientras que el ácido linoleico (LA) es omega-6 (w-6)

Un factor importante a tener en cuenta es que la alimentación actual tiende a tener proporciones que se inclinan hacia w-6 sobre w-3. Con respecto a los efectos metabólicos de estos dos ácidos grasos, muy poco w-3 combinado con demasiado w-6 puede llegar a ser problemático. Como sociedad, comemos una cantidad mucho mayor de w-6 que w-3, lo que puede conducir a problemas de salud que todavía están siendo estudiados.

Pero recuerda que si consumes una buena cantidad de pescado graso y carne de calidad, es probable que tu alimentación cubra de sobra los requerimientos de estos nutrientes.

## 2.3 LOS CARBOHIDRATOS



Los **carbohidratos** se refieren a una clase de compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno. Este grupo incluye monosacáridos (azúcares simples) y polisacáridos (ej: fibra).

Sus necesidades dietéticas se basan en muchos factores, pero, hay una cosa que es completamente cierta: a nivel fisiológico, no tienes ninguna necesidad de carbohidratos ya que no son nutrientes esenciales.

En cuanto a los nutrientes esenciales como los aminoácidos esenciales, la pregunta es si tu cuerpo los puede producir o si son necesarios para tu supervivencia.

A pesar de que su cerebro y otros órganos prosperan con la glucosa y el tejido de su cuerpo necesita glucosa en pequeñas cantidades, tu cuerpo es capaz de hacer todo lo que necesita

para llevar a cabo estas funciones. Sorprendentemente, la glucosa se puede hacer a partir de lactato y piruvato (durante el metabolismo de la glucosa), el glicerol (durante el metabolismo de la grasa) y los aminoácidos (durante el metabolismo de las proteínas). En otras palabras, si no consumes carbohidratos, tu cuerpo puede generar glucosa por sí mismo a partir de las grasas y/o de las proteínas.

### **¿Pero, qué cantidad necesitas para aumentar esos glúteos?**

Si es cierto que así a voz de pronto no se puede determinar la cantidad de carbohidratos que necesitas cada día porque depende de tus necesidades energéticas, qué tan activa eres en tu día a día, la intensidad de tus entrenamientos, tu objetivo, si funcionas bien o no con ellos o sin ellos, y muchos otros factores...

Podríamos sintetizar diciendo que el aporte de glúcidos en nuestra alimentación deberá estar aumentado ya que de esta forma nos aseguraremos una correcta síntesis muscular y en consecuencia un **crecimiento del tejido muscular**. Además, obtendremos una mayor carga de glucógeno en nuestros músculos, la cuál permitirá optimizar nuestro rendimiento deportivo.

Una buena manera de determinar si necesitas ajustar la cantidad de

carbohidratos en tu alimentación es atendiendo a tu nivel de energía. Si realizas una **ingesta rica en carbohidratos** e inmediatamente empiezas a bostezar, es posible que te vaya mejor con una dieta más alta en grasa y baja en carbohidratos. Por otro lado, si comes una **cantidad baja-media de carbohidratos** y te sueles sentir fatigada todo el día o sin suficiente energía durante tus entrenamientos, puedes optar por aumentar tu ingesta de carbohidratos mientras reduces ligeramente tu ingesta de grasas.

Debes saber que nosotras, las mujeres tendemos a necesitar más tiempo para determinar si una dieta está funcionando o no porque nuestras hormonas fluctúan mucho a lo largo del mes. Si, después de cuatro semanas, no ves ningún cambio, deberás de realizar pequeños ajustes con respecto a tu ingesta de carbohidratos y grasas.



### 3. LAS 8 REGLAS DE ORO PARA QUE TUS GLÚTEOS CREZCAN

**Regla 1.** Compra en mercados locales de la zona en la que vivas

Aunque esta es una regla para todos los objetivos, comer alimentos cultivados localmente que se encuentran en el mercado es lo mejor que puedes hacer por tu dieta. Los agricultores locales cultivan productos de temporada, alimentan al ganado con dietas vegetarianas y permiten que sus animales deambularen libremente. Comer local garantiza que tu comida siempre sea fresca y de temporada.

**Regla 2.** Elige una buena comida pre-entrenamiento.

Una fuente de carbohidratos de fácil digestión, como un plátano u otra pieza de fruta, puede ser una buena comida pre-entrenamiento para aumentar los niveles de energía durante tu entrenamiento y mejorar por tanto el rendimiento de este.

**Regla 3.** Come alimentos que se pudrirán si no te los comes.

La frase “larga vida útil” debería ser una palabra prohibida en tu hogar. Los hongos y las bacterias compiten por tu comida en la naturaleza. La razón por la que los alimentos tienen una vida útil larga, es porque se han procesado de

tal forma que estos pequeños microbios no se acercarán a ellos. Por lo tanto, si tu comida no es lo suficientemente buena para los hongos y las bacterias, tampoco debería ser lo suficientemente buena para ti.

**Regla 4.** Come alimentos endulzados de forma natural.

Si tienes que añadir azúcar a un alimento para que sea dulce, mejor no te lo comas. La naturaleza ya endulza de forma natural muchos de los alimentos, así que haz que esas sean tus primeras opciones cuando busques satisfacer tus antojos de azúcar.

**Regla 5.** Come alimentos que hayan sido preparados por humanos.

Ya sea que cocines en casa o salgas a comer, es mejor que tu comida esté preparada por manos humanas que por una fábrica corporativa. La misma regla se aplica a las cadenas de restaurantes. La mayoría de estos restaurantes añaden mucha sal, azúcar y otros aditivos a sus comidas para mejorar el sabor. Siempre será mejor si optas por comer en un restaurante local conocido por servir comida de alta calidad, en casa de un amigo o en casa.

**Regla 6.** Sirve la cantidad de comida adecuada en tu plato.

Si sigues un plan nutricional personalizado, sabrás qué cantidad deberás comer en cada comida, asegurándote, por tanto, cumplir con el objetivo.

**Regla 7.** Eres lo que comes.

Si consumes alimentos de origen animal, asegúrate de que sean animales que hayan seguido una dieta vegetariana saludable. El ganado alimentado con pasto o el ganado alimentado con una dieta verde suelen ser altos en ácidos grasos omega-3. Además, recuerda que comer productos locales garantiza que se hayan cultivado en un suelo lo suficientemente rico como para apoyar su crecimiento y que no se haya rociado con productos químicos para acelerar el proceso de maduración.

**Regla 8.** Evita los alimentos que hagan declaraciones de salud exageradas.

Los agricultores de manzanas no necesitan decirte que comas manzanas porque son buenas para ti. Si un alimento necesita inventar excusas sobre por qué deberías comerlo, esa es la primera pista de que no deberías comerlo. Siempre sigue tu instinto porque sabes lo que es bueno para ti y lo que no lo es.

Por último, sé paciente, entrena duro, recupérate y sigue las indicaciones de esta Guía.

## Y GRABA ESTO EN TU MENTE:

- Exígete con la meta que quieras alcanzar, pero también aprende a valorar todo el trayecto que llevas recorrido.
- Sal de tu zona de confort, es decir, intenta progresar siempre que puedas en las cargas de trabajo. Que el mes pasado levantases 20 kg en un hip thrust y este mes 30 kg, solo puede significar que tus glúteos están respondiendo, aunque estéticamente no lo parezca tanto.
- Compárate con tu “yo” anterior. Ponte frente al espejo, comprueba cómo te sientan esos jeans o leggings, y sobre todo, recuerda hacerte fotografías, pues estas son la mejor forma de mostrarte y compararte cada mes cómo estabas con respecto al anterior.
- Y lo más importante, QUIÉRETE, quiere lo que ves, como eres y nunca te compares con nadie porque nadie es como tú.



Ahora ya sabes mucho más de entrenamiento y nutrición para aumentar tus glúteos, reflexiona sobre lo que has aprendido y recuerda que si necesitas una atención más personalizada y supervisada con un programa como Fitmybody puedes escribirnos a [info@fitmylegs.com](mailto:info@fitmylegs.com)

**Amazona: ¡A por unos glúteos de acero!**



 **FITMYLEGS**