

SARCOPENIA

La sarcopenia es una enfermedad caracterizada por la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular esquelética y función muscular (fuerza y rendimiento), que suele asociarse al envejecimiento.

El tratamiento y prevención más efectivo de la sarcopenia incluye ejercicio de resistencia muscular, lo que ayuda a mejorar la fuerza y masa muscular, así como una alimentación adecuada rica en proteínas y micronutrientes como vitaminas y minerales. Se recomienda realizar entrenamiento de fuerza 3 veces por semana, con ejercicios que incluyan hipertrofia muscular, con efectos visibles tras varias semanas.

En resumen, la sarcopenia se combate principalmente con ejercicio físico adecuado y una nutrición enfocada en mantener la masa y función muscular.

**Dieta recomendada para aumentar masa muscular**

- Consumir más calorías de las que se gastan, asegurando un superávit calórico controlado.
- Priorizar proteínas magras como huevo, pollo, pavo, pescados, cortes bajos en grasa de carne roja, tofu y legumbres, con una ingesta recomendada entre 1,6 y 2,4 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día.
- Incluir carbohidratos complejos como arroz integral, quinua, batatas, avena y tubérculos para mantener la energía.
- Incorporar grasas saludables provenientes de aguacate, frutos secos, semillas y aceites vegetales como el de oliva.
- Realice comidas equilibradas cada 3-4 horas y mantenga la hidratación adecuada.

**Plan semanal de comidas para ganar masa muscular.**

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks / Merienda
Lunes	Tortilla 2 huevos con espinacas y champiñones; avena con plátano y nueces	Pollo a la parrilla con boniato asado y brócoli al vapor	Salmón al horno con quinua y espárragos	yogur griego; frutas; frutos secos

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks / Merienda
Martes	Yogur griego con manzana y granola	Ensalada de garbanzos, aguacate, tomate y pollo a la parrilla	Arroz integral con salsa de tomate, espinacas y atún al natural	Batido de proteínas con fruta; batido energético
Miércoles	Batido de proteínas (leche, plátano, espinacas, proteína en polvo)	Arepas integrales con tacos de carne magra, guacamole y verduras	Merluza a la plancha con espinacas, quinoa y verduras al vapor	Frutos secos; proteína
Jueves	Avena con frutos rojos, nueces y batido de proteínas	Lentejas estofadas con arroz integral y ensalada	Pollo con boniato y verduras al vapor	Fruta y frutos secos
Viernes	Huevos revueltos con pan integral y aguacate	Arroz con atún y huevo, verduras salteadas	Pavo al horno con cuscús y ensalada	Yogur griego
Sábado	Pan integral con pavo, aguacate y tomate	Pizza casera con base integral, pollo y verduras	Sopa ligera + bocadillo integral de atún	Batido de proteínas con fruta
Domingo	Menú libre controlado, priorizando proteínas y carbohidratos complejos	Cena ligera: tortilla con ensalada	-	-

## Consejos para optimizar calorías y masa muscular.

- Comer cada 3-4 horas para mantener el metabolismo activo y facilitar la recuperación muscular.
- Incluir proteínas magras en cada comida, con una ingesta diaria aproximada de 1,6 a 2,2 g por kg de peso.
- Controlar el superávit calórico asegurando que las calorías extra provienen de alimentos nutritivos.
- Mantenga una hidratación adecuada, al menos 2 litros de agua diarios.

- Complementar con proteína en polvo y creatina alrededor del entrenamiento, si se desea.

Este plan es adaptable según preferencias y requerimientos calóricos personales, pero sigue la premisa de comidas equilibradas en proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para estimular la ganancia muscular eficaz y sostenible.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks / Meriendas
Lunes	Tortilla 2 huevos con espinacas y champiñones; avena con plátano y nueces	Pollo a la parrilla con boniato asado y brócoli al vapor	Salmón al horno con quinoa y espárragos	yogur griego; frutas; frutos secos
Martes	Yogur griego con manzana y granola	Ensalada de garbanzos, aguacate, tomate y pollo a la parrilla	Arroz integral con salsa de tomate, espinacas y atún al natural	Batido de proteínas; fruta; barritas energéticas
Miércoles	Batido de proteínas (leche, plátano, espinacas, proteína en polvo)	Arepas integrales con tacos de carne magra, guacamole y verduras	Merluza a la plancha con espinacas, quinoa y verduras al vapor	Frutos secos; proteína en polvo
Jueves	Avena con frutos rojos, nueces y batido de proteínas	Lentejas estofadas con arroz integral y ensalada	Pollo con boniato y verduras al vapor	Fruta y frutos secos
Viernes	Huevos revueltos con pan integral y aguacate	Arroz con atún y huevo, verduras salteadas	Pavo al horno con cuscús y ensalada	Yogur griego; frutas

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks / Meriendas
Sábado	Pan integral con pavo, aguacate y tomate	Pizza casera con base integral, pollo y verduras	Sopa ligera + bocadillo integral de atún	Batido de fr proteína
Domingo	Menú libre controlado, priorizando proteínas y carbohidratos complejos	Cena ligera: tortilla con ensalada	-	-

## Plan semanal rico en proteínas para ancianos

Día	Desayuno	Comida	Cena	Recomendaciones snacks y merienda
Lunes	Yogur natural con frutas y avena	Filete de ternera a la plancha con puré de patatas y fruta	Sopa juliana y yogur	Frutos secos, queso fruta.
Martes	Leche semidesnatada con cereales y fruta	Ensalada de garbanzos con huevo duro y pan integral	Puré de verduras con taquitos de jamón	Yogur, compota de frutos secos
Miércoles	Batido de frutas con proteínas	Merluza al vapor con patata cocida y verduras	Tortilla francesa con calabaza	Galletas sin azúcar
Jueves	Pan integral blando con aceite y queso fresco	Lentejas estofadas con arroz y pollo desmenuzado	Puré de zanahoria y patata con jamón cocido	Yogur, fruta, infus

Día	Desayuno	Comida	Cena	Recomendaciones snacks y meriendas
Viernes	Zumo de naranja, yogur y pan integral con tomate rallado	Salmón al horno con patatas y ensalada	Sopa de fideos con pollo y verduras	Frutas frescas, frutos secos
Sábado	Yogur con avena y fruta	Cazuela de pescado con patatas y verduras	Ensalada de bacalao con naranja y yogur	Queso fresco, frutos secos, fruta
Domingo	Leche semidesnatada con galletas integrales y fruta	Guiso de ternera con patatas y fruta	Revuelto de espárragos y yogurt	Frutos secos, compotas

## Consejos adicionales

- Priorizar alimentos ricos en proteínas como carnes magras, pescado, huevos y legumbres.
- Incorporar lácteos (leche, yogur, queso fresco) que aportan proteínas y calcio.
- Facilitar la digestión con alimentos en texturas adecuadas (purés, cremas) si hay dificultades.
- Realizar 4-5 comidas al día repartidas cada 3-4 horas para mantener un buen aporte nutricional.
- Mantenga una hidratación adecuada con agua, infusiones o caldos.
- Adaptar las raciones y texturas según la capacidad y apetito de la persona mayor.
- Complementar con proteínas o vitaminas cuando se considere necesario y bajo supervisión médica.

Este plan es equilibrado, rico en proteínas y nutrientes esenciales para favorecer la preservación muscular y la salud general en adultos mayores.