

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

Dietas hiperprotéicas são necessárias para ganho de massa magra, pois há uma necessidade aumentada de proteínas quando pratico exercícios físicos.

Se tenho menos carboidratos, tenho menos insulina e com isso o aumento da quebra do tecido adiposo. O tecido adiposo, composto pelos triglicerídeos é quebrado, produzindo glicose e ácidos graxos para serem usados como fonte de energia. Estoques de glicogênio ficam também escassos pela falta de carboidratos e porque são também consumidos pela atividade física rapidamente. Acesso à massa muscular pode ser comum, dessa forma, aumentar o consumo de proteína é a alternativa.

	CHO	PTN	GORDURAS
LOW CARB HIGH PROTEIN	20-45% 2-3,5 g/Kg	30-45% 2-3,5 g/Kg	20-30%
LOW FAT HIGH PROTEIN	20-45% 2-4 g/Kg	30-65% 2-4 g/Kg	10-15%
CETOGENICA	5-10% 1,5-2 g/Kg	20-30% 1,5-2 g/Kg	60-80%

É necessário aumentar a oferta de vegetais e fitoquímicos, para fortalecer nossa microbiota intestinal. Proteínas alimentam bactérias ruins, por isso preciso alimentar as bactérias para não ter constipação e outros comprometimentos. Possuem baixa caloria e jamais devem ser descartados.

