

A woman with curly hair is captured in a dynamic running pose, wearing a blue athletic top and leggings with white geometric patterns. She is wearing blue sneakers with white soles. The background is white with a large blue diagonal stripe on the left side.

**GUÍA
GRATUITA**

USA
FITNESS



USA FITNESS ÍNDICE

- Bienvenida, a todos los apasionados del fitness, nuestra misión y es aportar valor, conocimiento y promover un estilo de vida saludable
- Resumen del contenido.

01 Introducción

- Presentación de nuestros expertos, experiencia y logros

02 Conoce a nuestros Expertos

- ¿Qué es?
- Importancia
- Cómo afecta en nuestro desempeño deportivo
- Consejos claves de nuestros expertos

03 Nutrición deportiva: Bases y fundamentos

- 3 consejos claves
- Un ejemplo de tabla

04 Consejos para optimizar tu nutrición

- Así puedes diseñar tu propia dieta basado en tus objetivos
- Explicación práctica de cómo hacerlo

05 Diseña tu dieta

- Sección Interactiva con Preguntas de Seguidores
- Respuestas Detalladas de los Dependientes

06 Preguntas Frecuentes a Nuestros Expertos

- Únete a la comunidad de USAFITNESS

07 Únete

- Te regalamos una Orientación en tienda gratuita

08 Regalo

01

Introducción

■ BIENVENIDA

¡Saludos a todos los apasionados del fitness que forman parte de la familia USAFITNESS!

En esta guía, extendemos un cálido recibimiento a todos aquellos que buscan maximizar su rendimiento, alcanzar objetivos de acondicionamiento físico y explorar los beneficios de un estilo de vida saludable.

■ NUESTRA MISIÓN

En el corazón de USAFITNESS late la misión de aportar valor y conocimiento a cada persona que cruza nuestras puertas o sigue nuestra comunidad en redes sociales. Nos esforzamos por ser más que una tienda de suplementos deportivos; somos un faro de información confiable, guiando a nuestros seguidores hacia sus metas de bienestar físico.

■ RESUMEN DEL CONTENIDO

A lo largo de estas páginas, exploraremos los fundamentos esenciales de la nutrición deportiva, brindando información contrastada respaldada por expertos. Conocerás los principios básicos de una dieta equilibrada, recibirás consejos clave de nuestros expertos y descubrirás cómo nuestros productos pueden impulsar tu rendimiento.

Además, sumérgete en una sección interactiva donde nuestros propios dependientes responden preguntas frecuentes, proporcionando conocimientos valiosos y prácticos. Y como agradecimiento por unirse a nosotros, ofrecemos descuentos exclusivos y la oportunidad de recibir una asesoría gratuita para personalizar tu enfoque de acondicionamiento físico.

¡Prepárate para una experiencia llena de información valiosa que te acercará un paso más a tus metas de fitness!

■ PROMOVRIENDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Creemos en la importancia de un enfoque integral hacia la salud y el bienestar. Más allá de ofrecer productos de alta calidad, estamos comprometidos en fomentar un estilo de vida saludable. Desde la nutrición hasta la actividad física, aspiramos a ser tu aliado en cada paso del camino.

Conoce a Nuestros Expertos

■ Ya sabéis que en Usafitness tenemos una misión de brindaros un servicio verdaderamente cualificado. Esta es la única forma de cumplir nuestra misión y contribuir al crecimiento del sector fitness. Todo nuestro equipo está compuesto por profesionales dispuestos a guiarnos en todas vuestras dudas, respaldados por un largo recorrido lleno de experiencia y profesionalidad. A continuación, conoceréis a nuestros dos integrantes que han hecho posible esta guía.

■ JULIAN ANDRE GOUVEIA

LOGROS DEPORTIVOS:

- Campeón del MAX FITNESS IFBB 2018
- Campeón del FRANCISCO DEL HIERRO IFBB 2018
- Subcampeón de Culturismo Junior COPA DE ESPAÑA IFBB 2018
- Campeón Junior COPA DE MADRID IFBB 2018
- Campeón Absoluto de Classic Physique AMIX CLASSIC NPC 2021
- Campeón en Clase A Classic Physique COPA VALENCIA NPC 2021
- Tercero en Clase A Classic Physique BEN WEIDER (INTERNACIONAL) NPC 2021
- Tercero en Clase A Classic Physique European (INTERNACIONAL) NPC 2023

ESPECIALIZACIÓN ADICIONAL:

- Experto en Nutrición y Suplementación Deportiva



■ AMANDA GIL

FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

- Estudios en CAFAD (Ciencias de la Actividad Física y del Deporte).
- Estudios en TAFAD (Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas).
- Certificación como Entrenadora.



■ ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN DEPORTIVA?

La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición que se centra en los aspectos específicos relacionados con la alimentación de quienes practican deportes y actividad física. No se trata sólo de alimentarse, sino de proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para optimizar el rendimiento, favorecer la recuperación y mejorar la composición corporal.

■ IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

La importancia de la nutrición deportiva radica en su capacidad para maximizar el rendimiento y mejorar los resultados de entrenamiento. Los nutrientes adecuados en las cantidades correctas contribuyen a la recuperación muscular, previenen lesiones, mantienen la energía y apoyan la salud general del deportista. Además, la nutrición deportiva juega un papel crucial en la optimización de la composición corporal y el mantenimiento de un peso saludable.

■ CÓMO AFECTA EN NUESTRO DESEMPEÑO DEPORTIVO

La nutrición adecuada tiene un impacto significativo en el desempeño deportivo. Los carbohidratos proporcionan energía rápida, las proteínas contribuyen a la reparación muscular, y las grasas saludables son esenciales para diversas funciones fisiológicas. La hidratación adecuada también es clave para mantener la resistencia y prevenir la fatiga. Una nutrición equilibrada y adaptada a las necesidades individuales puede marcar la diferencia entre un buen rendimiento y uno excepcional.

■ CONSEJOS CLAVES DE NUESTROS EXPERTOS

1. PERSONALIZACIÓN ES LA CLAVE: Cada persona es única, y las necesidades nutricionales varían según el tipo de actividad física, el metabolismo y los objetivos. Nuestros expertos recomiendan personalizar la dieta de acuerdo con estas variables.

2. HIDRATACIÓN CONSTANTE: Mantenerse bien hidratado es esencial. Nuestros expertos aconsejan una hidratación constante antes, durante y después del ejercicio para garantizar un rendimiento óptimo y una recuperación eficaz.

3. EQUILIBRIO DE NUTRIENTES: Una combinación adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas es esencial. Nuestros expertos sugieren ajustar la proporción de estos nutrientes según los objetivos individuales y el tipo de actividad física.

4. SUPLEMENTACIÓN INTELIGENTE: Cuando sea necesario, la suplementación puede ser beneficiosa. Nuestros expertos ofrecen asesoramiento sobre qué suplementos pueden ser más apropiados según las necesidades y objetivos individuales.

5. PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA: La nutrición deportiva no es solo sobre lo que se come en el momento; también implica una planificación estratégica a lo largo del día y la semana. Nuestros expertos nos animan a adoptar una perspectiva holística hacia la alimentación.

Recuerda, estos son solo consejos generales, y se recomienda consultar a un profesional de la nutrición para obtener recomendaciones personalizadas.



■ CLAVES PARA MEJORAR TU NUTRICIÓN

- 1. VARIEDAD NUTRICIONAL:** Incluye alimentos de todos los grupos para obtener una amplia gama de nutrientes esenciales.
- 2. HIDRATACIÓN EFECTIVA:** Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantener un adecuado equilibrio hídrico.
- 3. CONTROL DE PORCIONES:** Ajusta las cantidades de alimentos para cumplir con tus objetivos calóricos y nutricionales.

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN SEMANAL PARA GANANCIA DE MASA MUSCULAR:

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	SNACKS
LUNES	Batido de proteínas, avena, frutas	Pechuga de pollo, arroz integral, verduras	Lentejas, arroz integral, filete de cerdo	Yogur griego, nueces
MARTES	Tostadas integrales, aguacate, huevo	Pasta integral, carne magra, salsa de tomate	Ensalada de garbanzos, pechuga de pavo	Frutas, batido de proteínas
MIÉRCOLES	Yogur con granola y frutas	Ensalada de atún, quinoa, aguacate	Ternera a la plancha, batata, espárragos	Barra de proteínas, almendras
JUEVES	Tortilla de espinacas y queso	Sopa de lentejas, pollo a la parrilla	Ensalada de salmón, arroz basmati	Manzana, batido de proteínas
VIERNES	Batido de proteínas, plátano	Pescado al horno, batata, brócoli	Fajitas de pollo, guacamole, arroz	Palitos de zanahoria con hummus
SÁBADO	Avena con frutas secas	Ensalada de quinoa, aguacate, garbanzos	Tofu salteado con verduras, quinoa	Barrita energética, nueces
DOMINGO	Pan integral con aguacate	Lentejas, arroz integral, filete de cerdo	Pollo asado, puré de papas, espárragos	Yogur natural con bayas, batata asada

■ DISEÑO PERSONALIZADO DE LA DIETA BASADO EN TUS OBJETIVOS: GUÍA PRÁCTICA

Diseñar tu propia dieta puede ser un proceso personalizado y adaptado a tus objetivos específicos. Aquí te proporciono una guía práctica para ayudarte a diseñar tu dieta en función de tus metas:

■ PASO 1: ESTABLECER OBJETIVOS CLAROS

Define claramente tus objetivos: ¿Quieres ganar masa muscular, perder grasa, mejorar tu rendimiento deportivo? Esta claridad te ayudará a ajustar tu ingesta calórica y elecciones alimenticias.

■ PASO 2: CALCULAR TUS NECESIDADES CALÓRICAS

Determina tu requerimiento calórico diario. Puedes usar fórmulas como la Tasa Metabólica Basal (TMB) y multiplicarla por un factor de actividad física. Esto te dará una estimación de cuántas calorías necesitas al día.

■ PASO 3: ESTABLECER DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Determina la proporción de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos) en tu dieta. Por ejemplo, para ganar masa muscular, puedes optar por un equilibrio de aproximadamente 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas.

■ PASO 4: SELECCIONAR ALIMENTOS NUTRIENTES

Elige alimentos ricos en nutrientes que se ajusten a tu distribución de macronutrientes. Incluye fuentes de proteínas magras, carbohidratos complejos, grasas saludables, y una variedad de frutas y verduras.

■ PASO 5: PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Organiza tus comidas a lo largo del día. Distribuye tus macros de manera equitativa y planifica comidas y snacks que se ajusten a tus necesidades calóricas y metas.

■ PASO 6: MONITOREO Y AJUSTE CONTINUO

Realiza un seguimiento de tu progreso y ajusta tu dieta según sea necesario. Si tus objetivos cambian o ves que no estás obteniendo los resultados deseados, realiza ajustes en tus porciones o selecciones de alimentos.

Recuerda que esta guía proporciona un marco general. La consulta con un nutricionista o profesional de la salud puede brindarte una guía más específica y personalizada según tus necesidades individuales.



■ ¿Cómo profesional del sector, cuáles son los 3 consejos que nos darías para optimizar nuestra nutrición?

Amanda responde:

Ser flexible, con esto me refiero a diversificar tu selección de alimentos. No te limites únicamente a consumir pescado y brócoli, o arroz y pollo, ya que esto puede generar aburrimiento y eventualmente llevarte a abandonar la alimentación. Además, no elimines los hidratos de carbono, incluso si estás buscando perder peso, ya que son un macronutriente esencial, al igual que las grasas y las proteínas. La flexibilidad te permitirá mantener la adherencia a la dieta, haciendo que tu alimentación se convierta en un estilo de vida sostenible.

En segundo lugar, destacó la importancia de la paciencia. Los cambios en el físico no ocurren de la noche a la mañana. Mantén la paciencia y, si sigues correctamente tu plan nutricional, los resultados llegarán con el tiempo. Recuerda que la consistencia es clave para lograr tus metas a largo plazo.

Julián responde:

Para la pérdida de peso, te recomendaría un aislado o incluso podríamos utilizar una caseína o proteína vegetal debido a su capacidad para proporcionar saciedad. Incluso un concentrado sería adecuado, siempre y cuando mantengamos un déficit calórico. No habría problema en esa elección.

En cuanto a la ganancia de masa muscular, un concentrado o incluso un aislado serían apropiados ya que facilitan la digestión.

■ ¿Qué proteína me conviene más para perder peso y cuál para ganar masa muscular?

■ ¿Cuáles son los suplementos más efectivos para la ganancia de masa muscular?

Amanda responde:

Destacaría la creatina, ya que nuestro organismo (páncreas, hígado y riñones) produce alrededor de 2 gramos al día. También podemos obtenerla de alimentos como carne, pollo y pescado. Sin embargo, tendríamos que consumir una gran cantidad de estos alimentos a diario y aún así no alcanzaremos la dosis efectiva necesaria. Por tanto, si buscamos mejorar nuestro rendimiento y también nuestra composición corporal, la creatina es de gran ayuda. Es importante tomarla todos los días, ya que funciona por saturación.



■ **Explicación
básica de cómo
recomienda
estructurar una dieta
basada en objetivos
como la ganancia de
masa muscular o
definición.**

Julián responde:

Para la ganancia, se recomienda un superávit calórico en el que predominen los carbohidratos. En el caso de la definición, se sugiere un déficit calórico, donde como norma general, predominará la ingesta de proteínas.

Además, proporciono una breve explicación de estos dos términos:

Superávit calórico: Significa consumir más calorías de las que el cuerpo quema, permitiendo un excedente que favorece el crecimiento muscular.

Déficit calórico: Implica consumir menos calorías de las que el cuerpo necesita, promoviendo la pérdida de peso y, potencialmente, la definición muscular.

Julian:

Cumplir con los macros establecidos implica consumir alimentos lo más reales posible, evitando en la medida de lo posible productos procesados que no sean óptimos y aquellos que no fomenten la adherencia.

Amanda:

La flexibilidad es clave; me refiero a diversificar tu selección de alimentos. Evita limitarte a comer solo pescado y brócoli, o arroz y pollo, ya que esto puede resultar monótono y llevar al abandono de la alimentación. No elimines los hidratos de carbono, incluso si buscas perder peso, ya que son tan esenciales como las grasas y las proteínas. Esto contribuirá a mantener la adherencia a la dieta, convirtiéndola finalmente en tu estilo de vida.

Además, la paciencia es fundamental; los cambios en el físico no se producen en una semana. Mantén la calma y, si sigues correctamente tu plan nutricional, los resultados llegarán con el tiempo.

■ **Consejos de
Nutrición de
un Profesional
del Sector**





■ Has click en el enlace para conseguir acceso a una orientación gratuita en tienda para alcanzar tus objetivos.

Durante esta orientación, nuestros experimentados dependientes resolverán todas tus dudas sobre los suplementos que necesitas para conseguir tus metas.

RESERVA TU CITA AQUÍ

