



La dieta vertical: el método sin fibra que debes seguir si quieres ganar músculo

Descripción



La Dieta Vertical es un plan de nutrición basado en el rendimiento desarrollado por un fisicoculturista y levantador de pesas profesional. Originalmente desarrollada para atletas de alto rendimiento, la dieta vertical también está ganando popularidad como opción para atletas ocasionales.

Este plan de alimentación se enfoca en el desarrollo muscular y la mejora del rendimiento al sugerir alimentos de fácil digestión y carnes rojas y arroz blanco para aumentar la ingesta de proteínas y

carbohidratos. Si bien puede ser efectivo, tiene una variedad limitada, es bajo en fibra y puede no ser adecuado para todos.

¿Qué es la dieta vertical?

La Dieta Vertical fue desarrollada por Stan Efferding, un levantador de pesas de élite, para mejorar el rendimiento de culturistas, levantadores de pesas y atletas avanzados. El programa también se ampliará para atletas ocasionales que quieran desarrollar masa muscular o perder peso.

A diferencia de las dietas “horizontales” tradicionales, que enfatizan la diversidad dietética en numerosos grupos de alimentos, la dieta vertical se enfoca en una cantidad limitada de alimentos ricos en nutrientes y de alta calidad. Según Efferding, limitar la variedad hace que su cuerpo sea más eficiente en la digestión y absorción de nutrientes, lo que debería mejorar el crecimiento muscular, la recuperación, la salud intestinal y el metabolismo.

Cómo seguir la dieta vertical

La dieta vertical consta de varios componentes, todos destinados a maximizar la ganancia muscular. Si bien la dieta está diseñada para ser alta en carbohidratos, también se puede modificar para adaptarse a una variedad de hábitos alimenticios, incluidas las dietas bajas en carbohidratos, el ayuno intermitente y la dieta paleo.

La carne roja y el arroz blanco constituyen la mayor parte de la dieta vertical. Según los defensores de la dieta, el arroz blanco es la principal fuente de carbohidratos porque se digiere fácilmente, especialmente en grandes cantidades. Esto es especialmente importante para deportistas con cierto nivel y necesidades calóricas muy elevadas.

Se prefiere la carne roja al pollo o al pescado por su densidad de nutrientes y su concentración de hierro, vitaminas B, zinc y colesterol, que son dietéticamente importantes para el crecimiento muscular y la producción de testosterona. Sin embargo, debido a que estos dos alimentos no le brindan todas sus necesidades de micronutrientes, la dieta incluye una cantidad limitada de alimentos ricos en nutrientes y fáciles de digerir, como huevos, yogur, espinacas y salmón.

Por el contrario, se desaconsejan todos los alimentos que no son de fácil digestión. Estos incluyen verduras que pueden causar gases e hinchazón, como el brócoli y la coliflor, así como las cebollas y el ajo. Las legumbres, el arroz integral y otros cereales también se reducen porque contienen lectinas y ácido fítico, que pueden limitar la absorción de ciertos nutrientes. Sin embargo, se permiten pequeñas cantidades de legumbres y avena siempre que estén germinadas o remojadas para que sean más fáciles de digerir.

pasos de la dieta vertical

Para empezar, calcula tu BMR, o la cantidad de calorías que tu cuerpo necesita para funcionar mientras descansas. Luego agregue calorías según su plan de ejercicios. A medida que su cuerpo se adapta a la dieta y siente hambre entre comidas, considere ir “verticalmente” y agregar más calorías. Este proceso está diseñado para respaldar mayores ganancias musculares, una recuperación más rápida y entrenamientos más intensos o frecuentes.

La cantidad exacta de calorías extra depende de las necesidades de ejercicio e incluye aumentar las porciones de arroz y carne o comer una comida extra durante el día. Una vez que comience a sentir hambre nuevamente entre comidas, repita este proceso hasta que alcance su meta de peso o masa muscular.

Ventajas y desventajas

Los culturistas, levantadores de pesas y otros atletas que buscan ganar masa muscular pueden encontrar la dieta vertical que se adapte a sus necesidades. También puede beneficiar a quienes quieren perder peso o tienen problemas digestivos. Un excedente de calorías es importante para desarrollar músculo.

Si hace ejercicio regularmente y está buscando formas de desarrollar músculo y peso, puede valer la pena probar la dieta vertical, pero es importante tener en cuenta que este plan también tiene sus desventajas. Como tal, es bajo en fibra (un nutriente que promueve la saciedad y es bueno para el corazón) y prebióticos.

Además, es una dieta restrictiva y repetitiva que dificulta su mantenimiento a largo plazo. También puede conducir a deficiencias de nutrientes si no se planifica adecuadamente. Obviamente, no es una dieta asequible para los veganos y puede costar bastante dinero seguirla.

Fecha de creación

abril 2023