



«Soy un chico delgado y voy al gimnasio. ¿Qué alimentos puedo tomar para estar más fuerte?»

PREGUNTA

¡Hola!

Hace unos días que he hablado con mis padres para apuntarme al gimnasio. El problema es que soy demasiado delgado y no sé si necesitaría comer algunas cosas diferentes para tal de engordar antes de ir al gimnasio o mientras vaya...

¿Me supondrá un problema ser de constitución delgada?

¡Muchas gracias!

RESPUESTA

¡Hola!

Lo que es importante en relación a la comida es que esté equilibrada con lo que gastas de energía. Si te pones a hacer deporte, yo te recomendaría tomar hidratos de carbono, legumbres y frutos secos que son muy saludables.

Yo te recomiendo que si te apuntas al gimnasio, hagas la primera consulta para que te hagan un programa adecuado para ti y que les cuentes lo que te preocupa.

De esta manera podrás aumentar de peso de manera saludable.

¡Una abrazo!