

Si bien muchas personas buscan perder peso, también hay quienes desean aumentar unos kilos para alcanzar su peso ideal. Sin embargo, es importante tener en cuenta que engordar de manera saludable implica seguir una dieta equilibrada y nutricionalmente adecuada. En este artículo, te presentaré una dieta para engordar rápido, con ejemplos detallados de comidas y consejos útiles.

Índice ▲

1. [1. Desayuno](#)
2. [2. Media mañana](#)
3. [3. Almuerzo](#)
4. [4. Merienda](#)
5. [5. Cena](#)
6. [6. Antes de dormir](#)
 1. [Consejos adicionales](#)

1. Desayuno

- Un tazón de avena con leche entera, acompañada de frutas como plátano y fresas.
- Dos rebanadas de pan integral con mantequilla de maní y rodajas de aguacate.
- Un vaso de jugo de naranja recién exprimido.

2. Media mañana

- Un puñado de frutos secos como almendras, nueces y avellanas.
- Un yogur griego con granola y miel.

3. Almuerzo

- Una porción generosa de pollo a la plancha con una guarnición de arroz integral y verduras al vapor.
- Un tazón de ensalada mixta con lechuga, tomate, pepino y aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico.
- Una porción de puré de papas.

4. Merienda

- Una tortilla de espinacas y queso.
- Un batido de proteínas hecho con leche entera, plátano, mantequilla de maní y una cucharada de miel.

5. Cena

- Salmón a la parrilla con una salsa de limón y eneldo.
- Una porción de pasta integral con salsa de tomate casera y queso parmesano rallado.
- Una porción de brócoli al vapor.

6. Antes de dormir

- Un vaso de leche entera caliente con una cucharada de miel.

Consejos adicionales

- Asegúrate de consumir calorías adicionales a través de meriendas saludables entre comidas principales.
- Incluye fuentes de proteínas en todas tus comidas, como carne magra, pescado, huevos y legumbres.
- Incorpora alimentos ricos en grasas saludables, como aguacates, aceite de oliva y nueces.
- Evita los alimentos procesados y opta por alimentos naturales y frescos siempre que sea posible.
- Mantén una rutina de ejercicios de fuerza para promover el aumento de masa muscular en lugar de grasa.

Recuerda que el objetivo es ganar peso de manera saludable, por lo que es recomendable buscar la orientación de un nutricionista o dietista para adaptar la dieta a tus necesidades individuales. Sigue estos consejos y pronto alcanzarás tu peso ideal de forma saludable y equilibrada.

¡No olvides que la paciencia y la constancia serán tus mejores aliados en este proceso!