



# «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!