

# Entrenamientos y dietas de actores para papeles de superhéroes

## Batman (Christian Bale)

**Entrenamiento:** Para *Batman Begins* (2005), Bale tuvo solo meses para reconstruir su físico tras haber adelgazado 30 kg para *The Machinist*. Se enfocó en ejercicios compuestos y funcionales de cuerpo entero, priorizando ganar fuerza y reflejos. Su rutina incluyó pesas (ejercicios “golden 5” como press de banca, sentadillas, peso muerto, etc.) y entrenamientos funcionales de artes marciales para escenas de combate <sup>1</sup>. Bale entrenó ~3 meses intensos antes del rodaje, trabajando cada grupo muscular varias veces por semana para recuperar masa muscular rápidamente <sup>2</sup> <sup>3</sup>.

**Dieta:** Bale reveló que primero **aumentó de peso agresivamente** tras *The Machinist*, **consumiendo helado, pizza y hasta cinco comidas a la vez** para subir ~45 kg en 6 meses <sup>1</sup>. Tras ese “atrachón” inicial (que le elevó el colesterol), refinó su dieta hacia alimentos más limpios para convertir esa masa en músculo. Durante el entrenamiento comía *muchos carbohidratos complejos y proteínas magras*: pan, pasta, avena, salmón, arroz, batatas y batidos de proteína <sup>4</sup>. Bale mencionó que **se atiborraba de donuts, pizza y helado** al inicio, y luego pasó a una dieta alta en calorías pero más balanceada para alimentar sus durísimas rutinas de pesas <sup>4</sup>. Además, mantuvo 6-8 horas de sueño por noche para recuperarse <sup>5</sup>. El resultado fue un Batman muy musculoso y definido, con bajo porcentaje graso gracias a la combinación de dieta estricta y entrenamiento extremo <sup>6</sup>.

## Batman (Ben Affleck)

**Entrenamiento:** Affleck empezó a prepararse para *Batman v Superman* con 43 años, consciente de la expectativa física del público <sup>7</sup>. Retomó a su entrenador de siempre, Walter Norton Jr., y adoptó un programa de “**chaos training**”, variando las rutinas cada semana para estimular todos los grupos musculares <sup>8</sup>. Entrenaba *día y noche* con alta intensidad, incluyendo mucho **entrenamiento de volumen estilo culturismo** (pesas pesadas con pocas repeticiones) para ganar masa, complementado con circuitos de acondicionamiento. Affleck **llegó a pesar ~105 kg (231 lb)** en volumen y luego estabilizó en ~102 kg con músculo magro <sup>9</sup>. Su rutina incluía básicos pesados: curls con mancuernas de 36 kg, paseos del granjero con 27 kg en cada mano, carries cargados, dominadas lastradas, etc. – todo orientado a darle un físico imponente de “tanque” <sup>10</sup> <sup>11</sup>. Entrenaba 5-6 días por semana, ~1.5-2 horas diarias, alternando bloques de calentamiento/movilidad, fuerza funcional (ej. *farmer’s walks*, planchas, lunges) y circuitos de potencia y cardio (sprints en bicicleta, remo, jalones, sentadillas, etc.) <sup>12</sup> <sup>13</sup>.

**Dieta:** Bajo supervisión del nutricionista Rehan Jalali, Affleck siguió la famosa dieta “six-pack”. **Eliminó los lácteos**, redujo sodio a 1500-2000 mg, y **comía 6 veces al día** <sup>14</sup>. Su alimentación se basó en **proteínas magras** (claras de huevo, pollo, pavo, salmón), **carbohidratos complejos** (avena, arroz integral, verduras de hoja) y grasas saludables en moderación <sup>15</sup>. Por ejemplo, desayunaba claras con avena y banana; almorzaba pechuga de pollo con camote; cenaba salmón con brócoli <sup>16</sup> <sup>17</sup>. Entre comidas incluía batidos de proteína, barras proteicas, frutas y frutos secos <sup>18</sup> <sup>19</sup>. En total consumía unas ~3,500-4,000 kcal diarias para **ganar 11 kg de músculo en 4 meses**, convirtiendo luego ese volumen en músculo definido. Affleck evitó completamente el alcohol y *junk food*, y suplementó con

proteína en polvo y un potenciador muscular natural (Trembolex Ultra) <sup>20</sup> . En sus propias palabras a *Men's Journal*: "Sabía que gran parte de la expectativa del público era mi físico... Si iba a fallar en el papel, no sería por no haber trabajado lo suficiente en el gimnasio" <sup>7</sup> .

## Batman (Robert Pattinson)

**Entrenamiento:** Pattinson, de complexión naturalmente delgada (~1.85 m y 75 kg), se enfocó en lograr un físico atlético y marcado para *The Batman* (2022). Siguiendo instrucciones de su entrenador y de *Healthy For Men*, estructuró su rutina en **tres pilares: cardio, entrenamiento funcional con peso corporal/sacos de arena, y core** <sup>21</sup> <sup>22</sup> . **Cardio:** Corría 5-10 km, 3 o 4 veces por semana, y boxeaba de 3 a 5 veces por semana <sup>23</sup> . Estas prácticas mejoraron su resistencia y reflejos, elementos clave para un Batman ágil. **Fuerza funcional:** Realizaba entrenamientos tipo militar con sacos de arena, incluyendo lunges hacia adelante y reverso (5 series de 12-15 reps), *squat and press* (sentadilla con press, 3x10-12), burpees con arranque de saco (3x15), puentes de glúteos (3x15) y sprints en colina con peso <sup>24</sup> . Esta rutina de calistenia pesada le permitió ganar fuerza sin excesivo volumen, manteniendo movilidad. **Core:** Dedicaba sesiones a abdominales: *bicycle crunches*, oblicuos con mancuernas, *double crunches* y *Superman* (espalda baja), 3x25 cada uno <sup>25</sup> . En total entrenaba alrededor de 4 días a la semana. Se estima que **subió 5-7 kg de masa muscular** para el papel <sup>26</sup> , priorizando la funcionalidad sobre la pura hipertrofia.

**Dieta:** Pattinson reconoció que nunca había sido fan del gimnasio ni de dietas estrictas, pero para Batman ajustó sus hábitos alimenticios radicalmente. **Redujo a casi cero el alcohol, las carnes procesadas y frituras**, para eliminar grasa innecesaria <sup>27</sup> . Su objetivo nutricional fue **aumentar masa muscular magra** manteniendo la grasa a raya <sup>27</sup> . Aunque no publicó un menú detallado, reveló que incluía proteína magra en cada comida y carbohidratos fibrosos. Su *snack* favorito pasó a ser "atún de lata con salsa Tabasco, directo de la lata", mostrando su compromiso incluso con comidas poco apetecibles <sup>28</sup> . En una entrevista mencionó que una de sus comidas habituales era "avena con proteína en polvo de vainilla" mezclada, reflejando la simplicidad de su dieta enfocada en macros limpios <sup>28</sup> . Un plan difundido en medios apunta a que comía **6 comidas pequeñas (~2800 kcal totales)**: por ejemplo, desayuno de avena con huevo cocido, jugo de naranja y té verde; otra comida de atún con tortitas de arroz y mantequilla de maní; pollo a la plancha con papa al horno pre-entrenamiento; requesón con fruta; cena de filete magro con arroz y vegetales; y un batido de proteína con banana y moras antes de dormir <sup>29</sup> <sup>30</sup> . En total rondaba **200-220 g de proteína al día**. Pattinson comentó que este régimen le funcionó para ganar fuerza manteniéndose definido, sin "volverse loco" con dietas de moda: "Es cuestión de empujar tus límites y alimentar tu cuerpo correctamente... lo demás lo hacen los efectos especiales" <sup>31</sup> <sup>32</sup> .

## Capitán América (Chris Evans)

**Entrenamiento:** Para debutar como Steve Rogers en *Captain America: The First Avenger* (2011), Evans tuvo que pasar de un físico atlético pero normal (~77 kg) a uno digno de "súper-soldado" (~82 kg y <8% de grasa) <sup>33</sup> . Con la guía del entrenador Simon Waterson, siguió un plan de **sobrecarga progresiva** centrado en fuerza y potencia. **Rutina:** Entrenaba 5 días por semana, divididos en tren inferior y superior en días alternos, con un día especial de brazos/abs <sup>34</sup> . Utilizaba *compound lifts* pesados con pocas repeticiones (5x5) para desarrollar fuerza: sentadillas, peso muerto, presses de banca e inclinado, dominadas lastradas, fondos con peso, etc. <sup>35</sup> <sup>36</sup> . Complementaba con pliométricos (saltos al cajón, zancadas explosivas) y ejercicios de peso corporal/gimnásticos (ej. dominadas, inverted rows, trabajo en anillas) para activar fibras rápidas y mejorar agilidad <sup>37</sup> <sup>38</sup> . Waterson enfatizó no descuidar las piernas: Evans hizo sesiones **intensas de tren inferior** (sentadillas, prensa, desplantes, peso muerto, etc.) pese a que "a nadie le gusta entrenar piernas", porque desarrollar las piernas libera hormona de

crecimiento y *transforma el cuerpo completo* más rápido <sup>39</sup>. Cada sesión duraba ~60-90 min pero era **brutalmente intensa**, al punto que Evans confesó detestar la sobrecarga constante de comida y hierro necesaria para el papel <sup>40</sup> <sup>35</sup>. Aun así, entendió la importancia de la constancia y evitó lesiones entrenando de forma balanceada todo el cuerpo (Waterson corrigió su antigua costumbre de solo hacer pecho/bíceps) <sup>36</sup>. El resultado se vio en pantalla: hombros y pecho voluminosos, brazos marcados y abdominales definidos que hicieron creíble la transformación del “flacucho” Steve Rogers en el musculoso Capitán América <sup>41</sup> <sup>42</sup>.

**Dieta:** Evans reconoce que lo más difícil fue **comer lo suficiente**. “No disfruto comer cada 2 horas hasta reventar”, admitió. Pero para construir músculo magro debió ingerir **calorías serias en volumen** <sup>40</sup>. Waterson indicó que el mayor reto fue que Chris comiera lo necesario “evitando almacenar energía extra como grasa” <sup>43</sup>. Para lograrlo, siguieron una dieta limpia hipercalórica, con muchas proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas sanas <sup>44</sup>. Evans comía unas **6-7 veces al día**: por ejemplo, desayunaba un gran plato de avena con frutas y nueces; a media mañana tomaba un batido de suero de leche con BCAA; pre-entrenamiento una manzana con almendras; post-entrenamiento otro batido de proteína + BCAA <sup>45</sup>. El almuerzo típico era ensalada de pollo con arroz integral, y la cena pescado o carne magra con verduras <sup>46</sup>. Antes de dormir, tomaba un batido de caseína (proteína de liberación lenta) para la recuperación nocturna <sup>47</sup> <sup>48</sup>. **En total consumía ~4,000 kcal con ~2 g de proteína por kg de peso** (alrededor de 200-240 g/día). También suplementó con glutamina (evitar catabolismo muscular), BCAA y omega 3-6-9 en cada comida para cuidar sus articulaciones en entrenos tan intensos <sup>49</sup> <sup>50</sup>. Esta estrategia le permitió subir ~5 kg de puro músculo (de 77 a 82 kg) mientras **bajaba su grasa corporal de ~12% a ~8%** <sup>51</sup>, logrando el físico marcado que luce especialmente desde *Winter Soldier* en adelante. Evans señaló en *Men's Fitness* que llegó a odiar ver más pollo y brócoli, pero mantuvo la disciplina de comer **constantemente cada 2-3 horas** pequeñas porciones balanceadas de proteínas, carbohidratos y grasas saludables <sup>52</sup>. Según Waterson, “la alimentación es incluso más importante que el entrenamiento” – y quedó demostrado en la talla que Evans ganó sin “ensuciar” su dieta <sup>52</sup>.

## Superman (Henry Cavill)

**Entrenamiento:** Cavill fue llevado al límite por el entrenador Mark Twight (fundador de Gym Jones) para convertirse en Superman en *Man of Steel* (2013). Entrenó durante **11 meses, 5-6 días a la semana, ~2 horas por sesión** en un régimen “militar” de fuerza y acondicionamiento <sup>53</sup>. Twight aplicó el método de “*psicofísica*”: no solo cambiar el cuerpo de Cavill sino hacer que “**se sintiera Superman**” para transmitirlo en pantalla <sup>54</sup>. La rutina pasó por fases: primero una de hipertrofia y fuerza máxima (levantamientos olímpicos, heavy squats, presses, cargadas, etc.) para “construir” el físico, y luego circuitos de alta intensidad estilo CrossFit para definición y resistencia. Twight reveló que **lo más importante fue el compromiso y disciplina férrea** de Cavill <sup>55</sup>. Ejemplos de entrenamientos trascendieron: Cavill hacía sesiones maratónicas que combinaban una hora de cardio intenso seguida de levantamientos pesados y ejercicios isométricos extremos (sostener pesos sobre la cabeza por un minuto, repetir) <sup>56</sup>. También implementaron *fasted cardio* en la mañana (correr en ayunas) que Cavill señaló como su arma secreta para quemar grasa <sup>57</sup>. En la fase de volumen, **aumentó su peso en ~9 kg** (20 lb) de músculo <sup>58</sup>, y luego redujo algo de grasa para lograr el look *shredded*. Twight destacó que usaron movimientos básicos pero con técnica perfecta y esfuerzo máximo. Al final, Cavill presentaba un cuerpo cincelado, con abdomen marcado y gran tamaño muscular en pecho, hombros y brazos – “como nacido en Krypton”, bromeó la prensa <sup>59</sup>.

**Dieta:** Para *Man of Steel*, Cavill realizó una dieta **hipercalórica “bulking” de ~5000 kcal diarias** durante la fase inicial <sup>60</sup> <sup>61</sup>. Según Mark Twight, la transformación “comenzó empaçando kilos a base de comer muchísimo” <sup>60</sup>. Cavill comía **constantemente**: 6-7 comidas al día repletas de proteínas (pollo, pescado, carne, huevos), carbohidratos de calidad (arroz, avena, patatas) y grasas buenas (frutos secos,

aguacate). Twight admitió que **“no nos importaba qué comía mientras alcanzara las calorías”** – si Cavill necesitaba una pizza para sumar 1000 kcal extra, se la comía <sup>62</sup>. Tras esa etapa de volumen “sucio”, ajustaron a alimentos más magros al recortar para definición. Un ejemplo de dieta publicado indica que su desayuno podía incluir 5 claras + 2 yemas de huevo, un filete de res, y un batido de avena con proteína <sup>63</sup>. Luego tomaba requesón, proteína en polvo y frutos (uva) como snack <sup>64</sup>. Hacía dos almuerzos: primero curry de pollo con arroz jazmín, luego nuevamente proteína magra con arroz o pasta <sup>65</sup>. Merendaba otra porción de proteína (p. ej. batido) y cenaba carne magra con vegetales <sup>61</sup> <sup>63</sup>. Incluso añadía un tentempié post-cena (batido de caseína) para evitar catabolismo nocturno. En total, **aproximadamente 300 g de proteína al día**. Durante definición, incorporó cardio en ayunas y redujo carbo gradualmente, pero manteniendo alta proteína. Cavill ha contado que llegó a poner alarmas de madrugada para tomarse un batido de proteína extra y seguir alimentando sus músculos 24/7. El resultado fue un volumen imponente (unos 90-95 kg en pantalla) con un **6-7% de grasa corporal**, logrando esas venas y abdominales de acero. Cabe añadir que Cavill practicó **deshidratación previa** a las escenas sin camisa: bebía galones de agua por días y luego cortaba el agua ~24-36 horas antes de filmar, perdiendo ~5 kg de agua para una definición extrema <sup>66</sup> <sup>67</sup> (una técnica que **no recomienda al público**, pero que muchos actores emplean para lucir vascularizados). En resumen, la dieta de Cavill combinó **cantidades enormes de comida** con timing estratégico (incluso probó ventanas de ayuno + atracones controlados) y suplementos (whey, caseína, omegas, multivitamínicos) para construir un físico verdaderamente *super* <sup>61</sup> <sup>68</sup>.

## Superman (David Corenswet)

**Entrenamiento:** Corenswet es el nuevo Superman en *Legacy* (2025). Mide ~1,93 m y antes era delgado (90 kg); con 5-6 meses de preparación logró una **ganancia impresionante de ~18 kg**, llegando a ~108 kg (240 lb) de masa <sup>69</sup>. Bajo el entrenador Paolo Mascitti, siguió un método tradicional pero intenso: **rutina dividida en empuje, tracción y piernas**, repetida dos veces por semana <sup>70</sup>. Entrenaba **3-4 sesiones por semana, ~2 horas cada una** (tuvo que adaptar el horario durante rodajes, a veces entrenando por videollamada) <sup>71</sup> <sup>72</sup>. El enfoque fue **sobrecarga progresiva en ejercicios compuestos básicos**: press de banca e inclinado, presses de hombro, dominadas, remos, pull-downs, sentadillas y peso muerto – “los movimientos grandes” en los que cada semana intentaban subir peso o repeticiones <sup>73</sup>. Mascitti enfatiza que no usaron “movimientos vistosos” sino *masterizar la técnica, rango completo de movimiento y controlar la fase negativa* para maximizar el estímulo muscular <sup>74</sup>. La estructura típica era: Día de empuje (pecho-hombros-tríceps), con ejercicios como press inclinado con mancuernas 4x10, press banca + aperturas en superserie, fondos en paralelas, etc.; Día de tracción (espalda-bíceps) con dominadas lastradas, remo con barra, curl de bíceps; Día de piernas con sentadillas, peso muerto rumano, lunge, prensa, etc. También hizo trabajo de core y algo de cardio ligero. Corenswet se mostró extremadamente dedicado – incluso en semanas ocupadas, encontraba la forma de completar sus entrenos. Su entrenador comenta que **nunca faltó a una sesión** y que, con constancia, *“se está volviendo quizá el Superman más musculoso de la historia”* <sup>75</sup> <sup>69</sup>. Como muchos actores de acción, integró una sana competencia: entrenaba a veces junto al actor de Lex Luthor (Nicholas Hoult), picándose amistosamente para ver quién levantaba más <sup>76</sup>. Tras la etapa de volumen, en meses cercanos al rodaje final, Corenswet hará un ligero *cut* para definir, pero manteniendo la mayor parte de la musculatura ganada <sup>69</sup>.

**Dieta:** Para sustentar ese crecimiento masivo, Corenswet tuvo que **comer incluso más que Cavill**. Según él mismo, siguió *“un régimen muy sencillo de levantar pesado y comer muchas calorías... y dormir todo lo posible”* <sup>77</sup>. En cifras: **~4500-6000 kcal al día**, repartidas en 5 comidas sólidas y 2 batidos <sup>78</sup> <sup>72</sup>. Reveló que consumía **proteína en cada comida, ~250 g de proteína diarios** <sup>79</sup>. Su entrenador detalló que hicieron una dieta de volumen limpia: **proteínas magras, carbohidratos abundantes y grasas moderadas** en cada comida para subir ~0,9 kg (2 lb) por semana durante 4 meses <sup>79</sup>. Por ejemplo, en desayuno podía tomar 4 huevos enteros, avena con mantequilla de maní, leche entera y un

scoop de proteína <sup>80</sup>. También se mencionan **dos batidos de ~1200 kcal c/u** como parte de su plan diario <sup>81</sup> <sup>82</sup>. Rachel Brosnahan (Lois Lane) contó que en una ocasión desayunando juntos, le sirvieron a David “4 platos de huevos” y ella “*no podía creer el volumen de comida*” <sup>82</sup> <sup>83</sup>. Corenswet bromeó que es más fácil *cocinar 8 huevos en casa que pedir 8 huevos en un restaurante* – confirmando que, en efecto, consumía ~8 huevos de una vez en algunas comidas <sup>84</sup>. Su dieta típica: **5 comidas sólidas con proteína + 2 batidos**. Según *Cinemablend*, esto incluía tres comidas grandes (ej. huevos y carne en el desayuno, pollo con arroz en el almuerzo, carne roja con pasta/verduras en la cena), **dos batidos hipercalóricos (~1200 kcal c/u)** repartidos en el día, y un snack antes de dormir consistente en media a una tarrina de 1 litro de yogur griego entero <sup>85</sup> <sup>86</sup>. Mascitti comenta que la dieta era *estricta*, aunque se permitió algún capricho: la “kriptonita” de David eran los cereales azucarados, que a veces comía y hacían reír a su entrenador <sup>72</sup>. Aun así, en 5 meses pasó de ~90 a ~108 kg, un éxito rotundo. **Importante:** tras alcanzar ~108 kg (“*topped out at 238 pounds*” dijo) <sup>79</sup>, ha bajado ligeramente la ingesta para “pulir” el físico de cara al rodaje final, priorizando ahora definición muscular. Corenswet recalcó que no hay ningún secreto mágico: “*proteína con cada comida, cinco veces al día, suficientes carbo y grasas para ganar peso al ritmo adecuado, y listo*” <sup>79</sup>.

## Thor (Chris Hemsworth)

**Entrenamiento:** Hemsworth, naturalmente mesomorfo, tuvo que amplificar su musculatura para ser *Thor*. Trabajó con su amigo y entrenador Luke Zocchi, enfocándose en **consistencia, intensidad y equilibrio** <sup>87</sup>. Sorprendentemente, sus sesiones rara vez excedían **1 hora**, pero eran extremadamente exigentes (Zocchi dijo: “mejor 1 hora brutal que 2 horas a medias”) <sup>87</sup>. Emplearon un enfoque clásico de **culturismo combinado con funcional**: mucho levantamiento de pesas tradicional para hipertrofia (press de banca, dominadas lastradas, curls, sentadillas, etc.), complementado con circuitos corporales, boxeo y trabajo de núcleo para mantener agilidad <sup>88</sup>. Por ejemplo, Hemsworth alternaba días de “**Iron Circuit**” (pesado: back squat, peso muerto, press militar, dominadas, etc. en rangos de 6-8 reps) con días de “**Bodyweight Circuit**” (dominadas 3x15, push-ups 3x15, sit-ups 3x20, etc.) <sup>89</sup>. También incorporó entrenamiento pliométrico y movimientos con martillo/trineo para canalizar la esencia de Thor. Conforme avanzó la saga, Chris buscó superarse: para *Thor: Love and Thunder* (2022) se propuso estar en su mejor forma histórica – “**STRONGEST EVER**” fue el lema <sup>90</sup>. Eso implicó llevar su cuerpo al límite en el gimnasio y la cocina. Durante ese rodaje, entrenaba hasta **2 veces al día**, enfocando mañana en fuerza pura y tarde en ejercicios específicos o cardio ligero, siempre con técnica estricta para evitar lesiones.

**Dieta:** El volumen de entrenamiento de Hemsworth requería una enorme ingesta calórica. Para *Love and Thunder*, **apuntó a ~4500 kcal diarias** junto a su doble de riesgo <sup>91</sup> <sup>92</sup>. **Comía 7 veces al día:** 6 comidas repartidas cada 2-3 horas durante el trabajo, más una cena grande post-entrenamiento <sup>93</sup> <sup>94</sup>. Según Zocchi, estructuraron cada comida en ~450 kcal con **30-40% proteínas, ~30% carbohidratos y ~30% grasas** <sup>95</sup> <sup>96</sup>. Esto equivale a unas **300-350 kcal de proteínas al día**, demostrando la prioridad en este macronutriente para construir músculo. **Variedad:** A pesar de la frecuencia, procuraban que **ninguna comida se repitiera igual** para evitar la monotonía <sup>96</sup>. Ejemplo: un día desayunaba huevos revueltos con verduras y pan tostado; al siguiente, bistec con patatas y ensalada *¡para el desayuno!* (sí, llegó a comer filete en la mañana) <sup>97</sup> <sup>98</sup>. Otras comidas incluían pollo a la plancha, pescado, batatas, arroz integral, mucha verdura y frutas. Hemsworth siguió prácticamente una dieta mediterránea hipertrofiada, **sin alimentos basura** – Zocchi afirmó: “*no hay calorías vacías bajo mi supervisión*” <sup>99</sup>. Entre las 6 mini-comidas, si Chris se sentía demasiado lleno para la siguiente, recurrían a **batidos** (leche de almendras, banana, mantequilla de maní, proteína en polvo) de ~400 kcal para meter calorías líquidas fácilmente <sup>100</sup>. En etapa de definición (p.ej. *Thor: Ragnarok*), Hemsworth incluso experimentó con dieta vegana, obteniendo proteínas de legumbres, tofu y shakes, popularizando el “culturismo vegano” en Hollywood <sup>88</sup>. Pero normalmente, sus “alimentos básicos” de volumen eran **pollo, pescado, huevos, arroz integral, avena, vegetales y batatas**, según Zocchi <sup>88</sup>.

<sup>101</sup> . La clave fue la **planificación y horario**: tenían calculado cuánta energía necesitaba y distribuían la comida a lo largo del día para que nunca pasaran más de 3 horas sin alimentarlo <sup>101</sup> . Hemsworth admitió que comer tanto llegaba a ser un trabajo en sí mismo y que a veces “*luchaba por mantener el ritmo*” de tantas comidas <sup>101</sup> <sup>102</sup> . Sin embargo, esa disciplina nutricional, sumada al entrenamiento constante, le permitió construir un físico “más grande que la vida misma” – un Thor con brazos, pecho y espalda de proporciones **épicas** pero conservando definición. Como dice su entrenador: “*Si quieres verte como Thor, tienes que comer como Thor*” <sup>91</sup> – y vaya que Chris lo hizo.

## Wolverine (Hugh Jackman)

**Entrenamiento:** Jackman interpretó a Wolverine durante 17 años, y para cada película elevó la vara. Su preparación para *The Wolverine* (2013) y *Logan* (2017) fue especialmente intensa. Con su entrenador David Kingsbury, Jackman siguió un plan de **sobrecarga progresiva de 3 meses** antes de las escenas sin camisa <sup>103</sup> <sup>104</sup> . **Rutina:** Se basó en movimientos básicos: presses de pecho, sentadillas, peso muerto, dominadas y presses de hombro <sup>66</sup> <sup>104</sup> . Kingsbury diseñó un esquema de periodización: en las primeras semanas hacía 4 series de 10-12 reps con peso moderado; progresivamente subían el peso y bajaban las reps (hasta 4x5) para maximizar la fuerza y tamaño <sup>104</sup> . Jackman dividía el entrenamiento en **5 días semanales** (p. ej. Lunes pecho-hombros, Martes espalda, Miércoles piernas, Viernes pecho-tríceps, Sábado espalda-bíceps) dejando jueves y domingo de descanso/recuperación <sup>105</sup> . Cada grupo muscular se “destruía” con varios ejercicios. Un ejemplo de día de hombros: 4x5 press de banca pesado, luego 4x10 press con mancuernas, 4x10 elevaciones laterales, 4x10 press tras nuca, fondos en paralelas, etc. – alta volumetría para lograr la hipertrofia necesaria <sup>106</sup> . Jackman combinó este trabajo de gimnasio con entrenamiento funcional y de combate para las escenas (ejercicios con peso corporal, saltos, core y coreografías de lucha), asegurando que su fuerza se traducía en agilidad. **Puntos destacados:** Para *Logan*, a sus 48 años, quería un físico marcado pero más “realista” (menos caricaturesco), así que enfatizó la definición muscular. Continuó levantando muy pesado (por ejemplo, llegó a hacer *deadlift* con ~180 kg) pero añadió sesiones de cardio HIIT moderado y más estiramientos para prevenir lesiones. En la fase final pre-rodaje, implementó una táctica extrema: **deshidratación**. Jackman **bebía 3 galones (~11 litros) de agua al día y luego cortaba el agua 36 horas antes** de filmar escenas de torso desnudo <sup>66</sup> <sup>67</sup> , lo que le hacía perder hasta ~4-5 kg de peso de agua (él mismo dijo que bajaba ~10 libras solo en líquido) <sup>107</sup> . Esto le daba una vascularización y definición de competencia física, aunque advierte: “*No lo intenten en casa, es científicamente efectivo pero te sientes horrible*” <sup>67</sup> . Esa dedicación casi sobrehumana le permitió lucir un Wolverine **veinteañero a los casi 50 años**, con venas y músculos tallados en roca.

**Dieta:** Jackman adoptó una dieta altamente rigurosa, conocida por usar el protocolo de **ayuno intermitente 16/8** combinado con una ingesta calórica masiva en la ventana de alimentación <sup>108</sup> <sup>109</sup> . En fase de volumen, consumía cerca de **4000 kcal en solo 8 horas al día**, dejando 16 horas de ayuno (generalmente ayunaba de 10 pm a 2 pm del día siguiente) <sup>108</sup> <sup>109</sup> . **Reparto de macronutrientes:** aproximadamente 230 g de proteína, 230 g de carbohidratos y 230 g de grasas al día, es decir un equilibrio 33/33/33 muy alto en todos los macros <sup>110</sup> . **6 comidas en 8 horas:** Por ejemplo, iniciaba su “ventana” a las 2 pm con un gran plato de avena con arándanos y 2 huevos <sup>111</sup> . Un par de horas después, antes de entrenar, comía ~300 g de carne magra (p. ej. **un filete de 10 oz**), 1 batata, brócoli al vapor y ensalada con aceite de oliva <sup>112</sup> . Tras entrenar, otro plato fuerte: pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y ensalada <sup>113</sup> . Más tarde, un snack de **batido de proteína de suero + un puñado grande de nueces mixtas** (grasas saludables) <sup>114</sup> . La cena consistía en pescado blanco al vapor (ej. tilapia), aguacate fresco y más brócoli <sup>115</sup> . Finalmente, cerraba la noche con otra ración de frutos secos para alcanzar la cuota de calorías y grasas del día <sup>116</sup> . Jackman confesó que tras cinco comidas ya estaba completamente lleno y la última colación de nueces casi no le entraba <sup>117</sup> <sup>118</sup> . **“Es realmente desafiante comer tanta comida limpia en tan poco tiempo”**, señaló el *youtuber* que probó su dieta por un día <sup>119</sup> . Durante la fase de definición previa a rodaje, Jackman mantenía la alta proteína pero

reducía un poco carbohidratos y calorías totales, a la vez que incrementaba el cardio en ayunas, para *cortar* grasa manteniendo músculo. Además, incorporó suplementos como BCAA, glutamina y creatina para ayudar en la recuperación dada la intensidad de su régimen. El propio Hugh compartía en redes fotos de sus **comidas de pescado con verduras 4 veces al día durante meses** <sup>120</sup>, mostrando la monotonía que soportaba por el objetivo. Sin embargo, se permitía un día trampa tras terminar el rodaje – famoso es el caso de que tras *Les Misérables*, donde hizo dieta extrema para lucir famélico, celebró desayunando “donuts y cerveza”. En conclusión, la dieta de Jackman para Wolverine fue **brutalmente estricta en volumen y definición**, combinando periodos de *bulk* (comiendo hasta sentir náuseas de tanta pechuga de pollo, según dijo) con periodos de *cut* refinados científicamente. El resultado: un físico ultra-músculado y definido que se ha convertido en referencia de las transformaciones de Hollywood <sup>66 67</sup>.

## Wonder Woman (Gal Gadot)

**Entrenamiento:** Gadot venía de ser modelo y tenía un marco esbelto, por lo que tuvo que ganar fuerza y masa para encarnar a la amazona Diana Prince en *Wonder Woman* (2017). Su preparación duró ~6 meses, durante los cuales entrenó **6 horas diarias** de distintas disciplinas <sup>121 122</sup>. **Rutina mixta:** combinó **artes marciales, escalada, equitación, levantamiento de pesas y combate con espada** <sup>121</sup>. Gadot, que sirvió en el ejército israelí, ya tenía base de entrenamiento militar, así que su coach la sometió a un régimen casi de “campo de entrenamiento amazónico”. En una jornada típica, podía empezar con 1-2 horas de **trabajo de fuerza en gimnasio** (levantamientos olímpicos, peso muerto, sentadillas, presses) para construir músculo en piernas, glúteos y brazos <sup>121</sup>. Luego hacía **entrenamiento de combate:** clases de boxeo, kung-fu, kickboxing y coreografías de lucha con armas durante otras 1-2 horas <sup>123 124</sup>. También dedicaba tiempo a **ejercicios funcionales y de agilidad** – por ejemplo circuitos de saltos, sprints y trabajo con el “escudo” para simular movimientos de la película. Además, entrenó **escalada en roca** (para las escenas de Themyscira y mejorar su fuerza de agarre) y practicó **montar a caballo** para secuencias de acción ecuestre <sup>121</sup>. Todo esto en bloques a lo largo del día, sumando ~30 horas semanales de actividad intensa <sup>125</sup>. Gadot llegó a ganar **aprox. 7-8 kg de músculo** para el papel <sup>126</sup>, especialmente en piernas y brazos, sin perder su feminidad ni movilidad. Su rutina de pesas se centró en rangos medios (8-12 repeticiones) para hipertrofia, combinada con levantamientos explosivos para poder realizar saltos y patadas poderosas. Los entrenadores señalan que Gal “*dedicó su vida al fitness durante 6 meses*” – y se notó: pasó de no poder hacer ni una flexión de pecho, a hacer varias series con peso añadido.

**Dieta:** A diferencia de muchos regímenes hollywoodenses rígidos, Gadot afirmó que **no siguió una dieta específica estricta**, sino que **comió saludable con moderación** <sup>127</sup>. **Hidratación** fue su regla de oro: bebía alrededor de **1 galón de agua al día (~3.7 L)** para mantenerse hidratada, controlar el apetito y rendir en los entrenamientos extensos <sup>127 128</sup>. En cuanto a alimentación, aplicó el principio del **“50/50” en el plato:** la mitad siempre verduras y la otra mitad proteínas magras <sup>129</sup>. Por ejemplo, en el **desayuno** tomaba huevos revueltos con alguna fruta y café <sup>130</sup>. También le gustaba empezar el día con smoothies verdes (manzana, apio, jengibre) que compartía con su hija <sup>131</sup>. En **almuerzo y cena**, invariablemente incluía ensaladas y vegetales variados junto a proteínas como pescado al horno (le encanta el pescado con ajo y limón) o pechuga de pollo a la parrilla <sup>129</sup>. Siguiendo el 50/50, si servía salmón, la mitad del plato era brócoli, espárragos u hojas verdes. **Snacks:** evitaba galletas o dulces; en su lugar picaba bastones de verduras, frutas frescas o tostadas integrales con aguacate <sup>132</sup>. Gadot se considera “*foodie*” y no quiso privarse totalmente: confesó que de vez en cuando disfrutaba sus **hamburguesas, helado o chocolate favoritos**, pero **midiendo mucho las porciones** <sup>133</sup>. “*La comida es combustible para mi cuerpo y quiero darle lo mejor, pero sin restringirme al punto de no disfrutar*”, explicó <sup>134</sup>. En resumen, su dieta fue básicamente **Mediterránea balanceada:** muchas verduras, proteínas magras (pescados, pollo, algunos huevos), carbohidratos integrales moderados (quinoa, camote, arroz integral) y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos). Esta alimentación le proveyó los

nutrientes para entrenar largas horas y a la vez esculpió un físico definido pero femenino. Gracias a la hidratación abundante, Gal mantenía altos niveles de energía y evitaba antojos durante el día <sup>128</sup> . En combinación con su brutal entrenamiento, Gadot transformó su cuerpo – sus propias palabras tras lograrlo: “*¡Me siento como una verdadera amazona!*”.

## Black Panther (Chadwick Boseman)

**Entrenamiento:** Boseman abordó a T’Challa con la meta de un físico atlético, ágil y marcado, más que enorme. Su preparación integró **entrenamiento de fuerza, circuitos de cuerpo entero, artes marciales y cardio**, reflejando las múltiples facetas del Rey de Wakanda <sup>135</sup> <sup>136</sup> . **Fuerza y circuitos:** Chadwick realizaba rutinas de estilo culturismo **con altas repeticiones (8-12)** y descansos cortos, muchas veces en formato **circuito de cuerpo completo** <sup>135</sup> . Por ejemplo, un circuito reportado incluía: *deadlifts* 3x6-8, flexiones de brazos 3x8-15, zancadas caminando 3x cierta distancia, dominadas 3x8-15, press militar con mancuernas 3x6-8, plank 3x20seg – todo seguido sin mucho descanso para combinar hipertrofia y resistencia <sup>137</sup> . Este enfoque aumentó su masa muscular magra a la vez que le mantenía con bajo porcentaje graso, ya que elevaba la quema calórica. A diferencia de compañeros de Marvel como Hemsworth o Evans que tuvieron que “volcarse” rápidamente, Boseman pudo desarrollar su cuerpo de forma más gradual, manteniendo un físico **magro y funcional** <sup>138</sup> . **Artes marciales:** alternaba días de pesas con días de **boxeo y entrenamiento MMA** <sup>136</sup> . Boseman entrenó disciplinas como **capoeira, karate, kung-fu y jiu-jitsu** para prepararse a las escenas de combate cuerpo a cuerpo <sup>139</sup> . Estas sesiones servían también como cardio de alta intensidad – podía pasar 60-90 minutos sparring o practicando técnicas, lo cual elevaba su ritmo cardíaco mientras aprendía movimientos auténticos para la película. Además, hacía **30-45 min de cardio steady state** (ej. correr o bicicleta) algunas mañanas para base aeróbica, y ocasionalmente sesiones de **HIIT 15-20 min o pliometría** para potencia de piernas <sup>140</sup> . En total, entrenaba **doble turno** muchos días (fuerza en la mañana, artes marciales en la tarde). Esta combinación le dio la capacidad de realizar escenas de pelea con agilidad felina y a la vez mostrar un torso definido en pantalla. Su entrenador destacó la importancia de **fortalecer tendones y prevenir lesiones** dado lo dinámico de su rol – Chadwick hizo mucho trabajo correctivo y de flexibilidad (yoga, estiramientos) para acompañar el entrenamiento duro <sup>141</sup> . Gracias a su ética de trabajo (en proyectos previos bailaba 8 horas diarias, o entrenaba béisbol intensamente, así que venía acostumbrado a la disciplina física), Boseman llegó listo al rodaje sin contratiempos.

**Dieta:** Para rendir en entrenamientos tan variados, Boseman necesitaba una dieta equilibrada que le diera energía sin engordar. Mantuvo una **dieta limpia y moderadamente hipercalórica**, enfocada en **carbohidratos complejos, proteínas magras y grasas saludables** <sup>142</sup> . En volumen, aumentó paulatinamente la ingesta para subir algo de masa muscular, pero su metabolismo y cardio elevado le permitieron mantenerse definido. Alimentos clave mencionados: **avena, arroz integral, camote** como fuentes de carbohidratos para la energía; **pescados, pollo, huevos** para proteína; **aguacate, nueces, aceite de oliva** para grasas esenciales <sup>143</sup> . Por ejemplo, en desayuno tomaba avena con fruta y quizá claras de huevo o proteína; en almuerzo pollo o pescado con batata y verduras; en cena similar con alguna salsa ligera. Boseman comía varias veces al día (alrededor de 5 comidas pequeñas) para *estar siempre alimentado sin sentirse pesado*. Pre-entrenamiento de artes marciales podía comer un banano o frutos secos para tener energía rápida. Si sentía hambre entre comidas, echaba mano de un puñado de almendras o nueces, obteniendo proteínas y grasas buenas para saciarse <sup>144</sup> . **Hidratación** también fue importante en su rutina (muchas artes marciales implican sudor abundante). Se sabe que redujo al mínimo el azúcar añadido y alimentos procesados; su dieta era muy “*whole foods*”. En entrevistas, Boseman fue algo reservado sobre su régimen, pero sus colegas notaron su dedicación: nunca faltaba a comer su ración de proteínas post-entreno ni caía en la tentación de la comida chatarra durante filmación. En resumen, la dieta de Chadwick apoyó su estricto entrenamiento proporcionando suficientes calorías de calidad para construir músculo de forma lenta y constante, manteniendo la agilidad. Esto se tradujo en un Black Panther con músculos definidos pero ágiles – un rey guerrero



creíble. Cabe mencionar que durante los últimos años de su vida, Boseman enfrentó una enfermedad (pérdida de peso significativa fuera de cámaras), pero mientras filmó *Black Panther* estaba en espléndida forma gracias a este balance de entreno duro y nutrición inteligente <sup>142</sup> <sup>144</sup> .

**Fuentes:** Artículos de prensa y revistas especializadas (GQ, Men's Journal, Men's Fitness, Men's Health, Muscle & Fitness), entrevistas de los actores y sus entrenadores, y reportes oficiales de planes de entrenamiento/dieta <sup>1</sup> <sup>15</sup> <sup>27</sup> <sup>52</sup> <sup>145</sup> <sup>79</sup> <sup>92</sup> <sup>108</sup> <sup>135</sup> <sup>143</sup> , entre otros. Todas las rutinas y dietas mencionadas provienen de fuentes verificadas en entrevistas o publicaciones fitness, reflejando fielmente el trabajo que estos actores realizaron para transformarse en sus icónicos superhéroes.

---

<sup>1</sup> <sup>6</sup> Christian Bale: rutinas de ejercicio y dietas más brutales | GQ

<https://www.gq.com.mx/entrenamiento/articulo/christian-bale-rutinas-de-ejercicio-en-su-carrera>

<sup>2</sup> <sup>3</sup> <sup>4</sup> Batman Begins - Bale's diet and training for BB | The SuperHeroHype Forums

<https://forums.superherohype.com/threads/bales-diet-and-training-for-bb.311673/>

<sup>5</sup> Christian Bale's Batman Workout Routine and Diet Plan - Steel Supplements

<https://steelsupplements.com/blogs/steel-blog/christian-bales-batman-workout-routine-and-diet-plan?srsitid=AfmBOop1-GJJH-sXnZgPZxXCqPZUIzZ4mPnTSGc3h5Hyv4Hu8lgG9Y>

<sup>7</sup> <sup>8</sup> <sup>9</sup> <sup>10</sup> <sup>11</sup> <sup>12</sup> <sup>13</sup> <sup>14</sup> <sup>15</sup> <sup>16</sup> <sup>17</sup> <sup>18</sup> <sup>19</sup> <sup>20</sup> Ben Affleck 'Batman' Workout & Diet Plan | Man of Many

<https://manofmany.com/culture/fitness/ben-affleck-batman-workout-diet-plan>

<sup>21</sup> <sup>22</sup> <sup>23</sup> <sup>24</sup> <sup>25</sup> <sup>26</sup> <sup>27</sup> <sup>28</sup> <sup>31</sup> <sup>32</sup> Robert Pattinson's Batman Workout & Diet Plan | Man of Many

<https://manofmany.com/culture/fitness/robert-pattinson-batman-workout-diet-plan>

<sup>29</sup> <sup>30</sup> Watch a Fitness Model Try Robert Pattinson's 'The Batman' Diet

<https://www.menshealth.com/fitness/a39367846/robert-pattinson-batman-diet-plan-aseel-soueid/>

<sup>33</sup> <sup>34</sup> <sup>35</sup> <sup>36</sup> <sup>37</sup> <sup>38</sup> <sup>39</sup> <sup>40</sup> <sup>41</sup> <sup>42</sup> <sup>43</sup> <sup>44</sup> <sup>45</sup> <sup>46</sup> <sup>47</sup> <sup>48</sup> <sup>49</sup> <sup>50</sup> <sup>51</sup> Chris Evans' Captain America Workout & Diet Plan | Man of Many

<https://manofmany.com/culture/fitness/chris-evans-captain-america-workout-diet-plan>

<sup>52</sup> La rutina de ejercicio de Chris Evans | GQ

<https://www.gq.com.mx/cuidados/fitness/articulos/rutina-de-ejercicio-de-chris-evans/3021>

<sup>53</sup> <sup>54</sup> <sup>55</sup> <sup>58</sup> <sup>60</sup> <sup>62</sup> <sup>145</sup> Henry Cavill's 'Man of Steel' Workout Revealed - ABC News

<http://abcnews.go.com/blogs/entertainment/2013/06/henry-cavill-made-enormous-changes-using-man-of-steel-workout>

<sup>56</sup> 'Man Of Steel' Trainer Mark Twight talks about what it took to ... - Reddit

[https://www.reddit.com/r/superman/comments/1h9cbu/man\\_of\\_steel\\_trainer\\_mark\\_twight\\_talks\\_about\\_what/](https://www.reddit.com/r/superman/comments/1h9cbu/man_of_steel_trainer_mark_twight_talks_about_what/)

<sup>57</sup> <sup>59</sup> <sup>61</sup> <sup>63</sup> <sup>64</sup> <sup>65</sup> <sup>68</sup> Henry Cavill's Superman Diet & Workout Plan | Man of Many

<https://manofmany.com/culture/fitness/henry-cavills-superman-diet-workout-plan>

<sup>66</sup> <sup>67</sup> <sup>103</sup> <sup>104</sup> <sup>105</sup> <sup>106</sup> How Hugh Jackman Got in Shape for 'Logan' - Business Insider

<https://www.businessinsider.com/how-hugh-jackman-got-in-shape-for-logan-2017-3>

<sup>69</sup> <sup>70</sup> <sup>71</sup> <sup>72</sup> <sup>73</sup> <sup>74</sup> <sup>75</sup> <sup>76</sup> <sup>78</sup> How David Corenswet Got Jacked for Superman | GQ

<https://www.gq.com/story/david-corenswet-superman-legacy-workout-1>

<sup>77</sup> <sup>79</sup> <sup>82</sup> <sup>83</sup> <sup>84</sup> <sup>85</sup> Superman's David Corenswet Details Diet and Workout Transformation

<https://www.eonline.com/news/1419758/supermans-david-corenswet-details-diet-and-workout-transformation>

<sup>80</sup> David Corenswet's 'Superman' Workout Routine And Diet Plan

<https://menshealth.com.au/david-corenswet-workout-routine-diet-plan/>

81 New Superman Reveals His Diet and Workout (40 LBS OF MUSCLE ...

[https://www.youtube.com/watch?v=DqNT\\_u6XoGo](https://www.youtube.com/watch?v=DqNT_u6XoGo)

86 David Corenswet Ate 4,500 Calories a Day for "Superman"

<https://www.eatingwell.com/david-corenswet-weight-gain-for-superman-11769355>

87 88 89 101 102 Chris Hemsworth's Thor Diet & Workout Plan | Man of Many

<https://manofmany.com/culture/fitness/chris-hemsworths-thor-diet-workout-plan>

90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 Luke Zocchi spills the calories on Chris Hemsworth's superhero diet

<https://centr.com/blog/show/16424/luke-zocchi-spills-the-calories-on-chris-hemsworths-superhero-diet>

107 The surprising and hellish way action stars get that ripped look

<https://ca.news.yahoo.com/surprising-hellish-way-action-stars-110058509.html>

108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 What It's Like to Do Hugh Jackman's 4,000 Calorie Wolverine Diet - Business Insider

<https://www.businessinsider.com/4000-calorie-diet-hugh-jackman-get-shredded-to-play-wolverine-2020-7>

120 Hugh Jackman Is Sharing His Workout, Diet, And Recovery Process ...

<https://www.yahoo.com/entertainment/heres-hugh-jackmans-training-schedule-182309505.html>

121 126 127 BodyGoals: Gal Gadot como Wonder Woman | Vogue

<https://www.vogue.mx/belleza/bienestar/articulos/el-entrenamiento-de-gal-gadot-para-wonder-woman/7408>

122 123 124 125 128 129 130 131 132 133 134 Esto es todo lo que comió y entrenó Gal Gadot para interpretar a la Mujer Maravilla | Estilo de Vida Bienestar | Univision

<https://www.univision.com/estilo-de-vida/bienestar/esto-es-todo-lo-que-comio-y-entreno-gal-gadot-para-interpretar-a-la-mujer-maravilla>

135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 How To Train Like Chadwick Boseman in 'Black Panther'

<https://generationiron.com/train-like-chadwick-boseman-black-panther/>