



DIETA ALTA EN PROTEÍNAS PARA GANAR MASA MUSCULAR

Objetivo: Hipertrofia muscular.

Calorías aproximadas: ~2500-2800 kcal.

Macronutrientes: 40% Proteína | 30% Carbohidratos | 30% Grasas.

Desayuno

- Claras de huevo: 6 unidades (18g proteína).
- Avena con leche descremada: ½ taza de avena + 1 taza de leche (10g proteína).
- Plátano: 1 unidad mediana (para carbohidratos rápidos y potasio).
- Complemento opcional: 1 cucharada de mantequilla de maní (grasas saludables).

Comida

- Pollo a la plancha: 150g (pechuga, ~35g proteína).
- Arroz integral: 1 taza cocida (45g carbohidratos complejos).
- Brócoli al vapor: 1 taza (fibra y micronutrientes).
- Grasa saludable: 1 cucharadita de aceite de oliva.

Cena

- Atún en agua: 1 lata (120g, ~30g proteína).
- Tortillas integrales: 2 unidades (fibra y carbohidratos).
- Aguacate: ½ unidad (grasas saludables y saciedad).

Snacks (opcionales, entre comidas)

1. Batido de proteína: 1 scoop de whey + 1 taza de leche descremada.
2. Frutos secos: 30g de almendras (6g proteína).
3. Requesón: ½ taza (14g proteína).