

PLAN DIARIO (EJEMPLO PARA GANAR MÚSCULO)

Objetivo: Aumentar **0.2-0.5 kg por semana** (mayoría de masa muscular, no grasa).

DESAYUNO (600-700 kcal)

- **Opción 1:**
 - 3 huevos enteros + 3 claras (revueltos o en tortilla).
 - 2 rebanadas de pan integral con aguacate.
 - 1 taza de avena con leche entera + 1 cucharada de miel.
 - 1 plátano.
- **Opción 2:**
 - Batido de proteína (leche entera, 1 scoop de proteína de suero, ½ taza de avena, 1 cucharada de mantequilla de maní, 1 plátano).

MEDIA MAÑANA (300-400 kcal)

- 1 puñado de frutos secos (almendras, nueces o cacahuates).
- 1 yogur griego entero con granola.
- 1 puñado de pasas o dátiles.

ALMUERZO (700-800 kcal)

- **Proteína:** 150-200 g de carne magra (pollo, res, pescado) o legumbres (lentejas, garbanzos).
- **Carbohidratos:** 1 taza de arroz integral, pasta integral o papa.
- **Vegetales:** Espinacas, brócoli o zanahorias (al vapor o salteados).
- **Grasa saludable:** 1 cucharada de aceite de oliva o ¼ de aguacate.

MERIENDA (400-500 kcal)

- Sándwich de pan integral con pollo/atún + queso + aguacate.
- O: Batido de proteína con leche entera + mantequilla de maní + avena.

CENA (600-700 kcal)

- **Proteína:** 150 g de salmón, carne de res o claras de huevo.
- **Carbohidratos:** ½ taza de quinoa o camote (batata).
- **Vegetales:** Espárragos, champiñones o calabacín.
- **Grasa saludable:** 1 cucharada de aceite de coco o oliva.

RECENA (OPCIONAL, 200-300 kcal)

- 1 taza de requesón (cottage cheese) o caseína antes de dormir.
- O: 1 vaso de leche entera con miel.

RECOMENDACIONES CLAVE

1. **Proteína: 1.6-2.2 g por kg de peso corporal** (ej: si pesas 70 kg → 112-154 g de proteína al día).
2. **Carbohidratos: 4-6 g por kg de peso** (para energía y recuperación).
3. **Grasas saludables:** Aguacate, frutos secos, aceite de oliva, pescados grasos.
4. **Suplementos útiles:**
 - **Proteína en polvo** (si no llegas a tus metas).
 - **Creatina** (5 g/día para mejorar fuerza y volumen muscular).
5. **Entrenamiento: Fuerza 4-5 veces/semana** (pesas, calistenia) + descanso adecuado.