

# Plan Nutricional para Ganancia de Masa Muscular

**Edad:** 30 años

**Peso:** 81 kg

**Estatura:** 1.78 m

**Entrenamiento:** 4 días a la semana, pesas (gimnasio)

**Restricciones:** Ninguna

**Ubicación:** Costa Rica

Este plan nutricional está diseñado para apoyar el aumento de masa muscular, manteniendo un balance adecuado de proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Las cantidades están estimadas para una persona con su peso, estatura y nivel de actividad.

Comida	Opciones recomendadas
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 claras + 2 huevos enteros revueltos&lt;br/&gt;</li><li>• 1 taza de avena con banano y miel&lt;br/&gt;</li><li>• 1 vaso de leche descremada o bebida vegetal&lt;br/&gt;</li><li>• 1 café negro o té verde</li></ul>
Merienda Mañana	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 batido de proteína (whey o vegetal) con agua/leche&lt;br/&gt;</li><li>• 1 manzana o pera&lt;br/&gt;</li><li>• Un puñado de maní o almendras</li></ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g de pechuga de pollo a la plancha&lt;br/&gt;</li><li>• 1 taza de arroz integral o papas asadas&lt;br/&gt;</li><li>• Ensalada fresca con aguacate y aceite de oliva&lt;br/&gt;</li><li>• 1 vaso de agua</li></ul>
Merienda Tarde	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 rebanadas de pan integral con atún o pavo&lt;br/&gt;</li><li>• 1 yogurt griego sin azúcar&lt;br/&gt;</li><li>• Fruta (piña o papaya)</li></ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g de pescado (tilapia, salmón, corvina)&lt;br/&gt;</li><li>• 1 taza de camote o arroz integral&lt;br/&gt;</li><li>• Vegetales salteados con aceite de oliva&lt;br/&gt;</li><li>• 1 vaso de agua</li></ul>
Snack nocturno (opcional)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 vaso de leche tibia o batido de caseína&lt;br/&gt;</li><li>• 1 cucharada de mantequilla de maní&lt;br/&gt;</li><li>• 2 galletas integrales</li></ul>

## Recomendaciones:

- Beber al menos 2.5 a 3 litros de agua al día.
- Dormir entre 7-8 horas diarias para la recuperación muscular.
- Consumir proteína dentro de la primera hora después de entrenar.
- Mantener constancia en las comidas y entrenamientos.