



# Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Perder grasa, Endomorfo, Principiante, 1 hora y media por sesión.

## 1. Objetivos del Plan

- Reducir el porcentaje de grasa corporal
- Mejorar salud metabólica, resistencia y tonicidad muscular
- Fomentar la pérdida de grasa con énfasis en tren inferior y core
- Crear hábito de ejercicio y alimentación saludable

## 2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (1 hora y media):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas (banda o peso propio)	5	18	50 seg
Hip Thrust (puente de glúteos)	4	15	50 seg
Desplantes caminando	4	12 x pierna	50 seg
Step-ups (subida al banco)	4	15 x pierna	50 seg
Press de pecho con mancuerna ligera o banda	3	15	50 seg
Remo con banda o mancuerna	3	15	50 seg
Abductores (banda)	3	20	50 seg
Abdominales (plancha y	4	40 seg	50 seg

crunches)			
Cardio funcional (jumping jacks, skipping, baile)	-	15-20 min	-

- **Recomendaciones:**

- Calentamiento de 3-5 minutos antes (caminata, movilidad articular).
- Enfócate en la técnica, no en el peso.
- Si tienes sobrepeso u obesidad, prioriza ejercicios de bajo impacto.
- Si puedes hacer más de las repeticiones sugeridas fácilmente, aumenta dificultad o peso poco a poco.
- Si hay dolor articular, reduce intensidad o cambia por variante suave.

**Distribución semanal sugerida:**

Día	Entrenamiento
Lunes	Fullbody + glúteos + core + cardio
Martes	Descanso o caminata
Miércoles	Fullbody + tren inferior + cardio
Jueves	Descanso o yoga/baile
Viernes	Fullbody + core + cardio funcional
Sábado	Clases grupales (baile, pilates, funcional)
Domingo	Descanso

### 3. Consejos de Progresión

- Si te cansas antes de terminar, descansa y sigue al ritmo que puedas.
- Cuando puedas hacer todas las repeticiones cómodamente, aumenta una serie o el peso/mancuernas.
- Cada 4 semanas, cambia algunos ejercicios para evitar estancamiento y mejorar motivación.
- Prioriza la constancia antes que la perfección.

## 4. Guía de Alimentación para Mujer Endomorfo que Busca Perder Grasa

### Principios generales:

- Déficit calórico moderado (~500 kcal menos que tu mantenimiento)  
Evita azúcares simples y ultraprocesados
- Aumenta consumo de vegetales, fibra y proteínas
- Mantén la hidratación (mínimo 2 L/día)
- Evita bebidas calóricas (refrescos, jugos industriales)
- Haz 3 comidas principales + 1-2 snacks saludables si tienes hambre

### Reparto de macronutrientes sugerido:

- Proteína: 2 g/kg peso ideal (180-200 g diarios)
- Carbohidratos: 1-1.5 g/kg (preferir integrales, avena, batata, arroz integral, fruta)
- Grasas saludables: 0.8-1 g/kg (aguacate, frutos secos, aceite de oliva)

### Menú tipo para el día:

Tiempo de comida	Opción 1	Opción 2
Desayuno	2 claras + 1 huevo entero + 1 arepa pequeña + café sin azúcar	Avena con frutos rojos y semillas
Snack	1 yogurt descremado o griego + semillas de chía	1 fruta + 6 almendras
Almuerzo	Pechuga de pollo a la plancha + arroz integral + ensalada de vegetales	Pescado al vapor + batata + brócoli
Colación	1 fruta pequeña + yogurt	Galletas integrales + queso

	light	light
Merienda	2 lonjas de jamón de pavo + zanahoria baby	1 puñado de frutos secos + fruta
Pre-cena	1 barra de proteína light o 1 vaso de leche	Ensalada de atún
Cena	Atún en agua + verduras salteadas + 1/2 taza arroz integral	Tortilla de claras + tomate + espinaca

Tips para mejorar hábitos y salud femenina:

- - Prioriza la proteína en cada comida
- Mantén hidratación adecuada (mínimo 1.8 L/día)
- Come despacio y evita distracciones al comer
- Prepara snacks saludables para evitar tentaciones
- Practica ejercicio de manera regular
- Duerme suficiente (mínimo 7 horas)
- - Prioriza la proteína en cada comida
- Mantén hidratación adecuada (mínimo 1.8 L/día)
- Come despacio y evita distracciones al comer
- Prepara snacks saludables para evitar tentaciones
- Practica ejercicio de manera regular
- Duerme suficiente (mínimo 7 horas)
- Mantén la cocina sin tentaciones (dulces, panes, refrescos).
- Registra lo que comes para identificar excesos.
- Duerme 7-8 horas por noche.
- Haz tu comida principal post-entreno si es posible.

**Suplementos recomendados (opcionales, no obligatorios):**

- Proteína en polvo (si no alcanzas la dosis con comida real)
- Multivitamínico simple (si tu dieta es pobre en frutas/verduras)

- Creatina (si buscas mantener masa muscular y fuerza)

**Observaciones finales:**

- Recuerda que perder peso es un proceso gradual y lo ideal es perder de 0,5 a 1 kg por semana.
- Si tienes condiciones médicas, consulta con tu médico antes de iniciar cualquier rutina.
- Mantén la constancia y busca ayuda profesional si sientes estancamiento.