



# Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Femenino, Ganar masa muscular, Endomorfo, Principiante, 30 minutos por sesión.

## 1. Objetivos del Plan

- Ganar masa muscular de forma controlada y estética
- Enfocar el estímulo en tren inferior y core
- Mejorar fuerza y postura
- Crear hábitos alimentarios sostenibles para evitar ganancia de grasa

## 2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (30 minutos):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Hip Thrust (puente de glúteos con banda o peso)	4	12	40 seg
Sentadillas sumo (mancuerna o peso propio)	4	12	40 seg
Desplantes atrás (alternados)	3	10 x pierna	40 seg
Press de hombros (mancuerna)	3	10	40 seg
Remo con banda o mancuerna	3	12	40 seg
Plancha abdominal	3	30 seg	40 seg

- **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	Glúteos + core + tren inferior
Martes	Descanso o caminata
Miércoles	Fullbody + glúteos
Jueves	Descanso o movilidad
Viernes	Tren inferior + core
Sábado	Cardio recreativo suave o descanso
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	1 huevo entero + 3 claras + arepa pequeña + aguacate	Avena con leche, banana y semillas de chía
Snack	Sándwich integral de pavo y queso + fruta pequeña	Yogurt griego descremado + nueces
Almuerzo	Arroz integral, pechuga de pollo a la plancha, ensalada variada	Lentejas guisadas + batata y huevo duro
Merienda	Barra de proteína baja en azúcar + frutos secos	Batido de proteína con leche vegetal y fruta
Cena	Tortilla de claras + espinaca + pan integral	Pescado a la plancha + puré de papa + ensalada

### Tips para ganar masa muscular sin acumular grasa:

- - Da prioridad a proteínas magras en cada comida
- Elige carbohidratos complejos y limita azúcares
- Come cada 3-4 horas, pero sin exceder porciones
- Haz cardio ligero 1-2 veces/semana para balance hormonal

- Descansa suficiente, el músculo se construye al dormir
- Controla tu progreso con fotos y medidas, no solo peso
- - Da prioridad a proteínas magras en cada comida
- Elige carbohidratos complejos y limita azúcares
- Come cada 3-4 horas, pero sin exceder porciones
- Haz cardio ligero 1-2 veces/semana para balance hormonal
- Descansa suficiente, el músculo se construye al dormir
- Controla tu progreso con fotos y medidas, no solo peso
- 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.