



Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Masculino, Ganar masa muscular, Ectomorfo, Intermedio, 30 minutos por sesión.

1. Objetivos del Plan

- Aumentar masa muscular y fuerza
- Mejorar la composición corporal (más músculo, menos grasa)
- Aumentar ingesta calórica controlada
- Mejorar el rendimiento físico y la recuperación

2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (30 minutos):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas (barra o mancuernas)	4	10	30 seg
Press de banca o flexiones avanzadas	4	8-10	30 seg
Remo con barra/mancuerna	3	10	30 seg
Press de hombros (mancuerna)	3	10	30 seg
Dominadas o jalón al pecho (banda)	3	8	30 seg
Plancha (core)	3	30 seg	30 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	Fullbody (fuerza, básicos)
Martes	Descanso o movilidad
Miércoles	Fullbody (fuerza, básicos)
Jueves	Descanso o cardio ligero
Viernes	Fullbody (fuerza, básicos)
Sábado	Opcional: Cardio leve o deportes
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 Hombre Ectomorfo 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	4 claras + 2 huevos enteros + arepa grande con queso + batido de leche y fruta	Avena con leche, nueces, banana y proteína en polvo
Snack	Sándwich de pavo y queso + frutos secos	1 yogurt griego + granola + fruta
Almuerzo	Arroz, pollo a la plancha, ensalada y plátano maduro	Pasta con carne magra y verduras
Merienda	Batido de proteína con fruta	Barra de proteína + 2 frutas
Cena	Tortilla de huevos y vegetales + pan integral	Atún + puré de papas + ensalada

Tips para optimizar ganancia muscular y energía:

- - No te saltes comidas, incluso si no tienes hambre
- Agrega snacks calóricos y nutritivos (frutos secos, batidos)
- Enfócate en proteína en cada comida
- Incluye arroz, pasta, batata, pan, plátano, avena
- Descansa lo suficiente, mínimo 7 horas por noche
- Mantén la hidratación y evalúa suplementar con creatina o proteína en polvo

- - No te saltes comidas, incluso si no tienes hambre
- - Agrega snacks calóricos y nutritivos (frutos secos, batidos)
- - Enfócate en proteína en cada comida
- - Incluye arroz, pasta, batata, pan, plátano, avena
- - Descansa lo suficiente, mínimo 7 horas por noche
- - Mantén la hidratación y evalúa suplementar con creatina o proteína en polvo
- 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.