



# Guía de Entrenamiento y Alimentación

Caso: Masculino, Perder grasa, Endomorfo, Principiante, 2 horas por sesión.

## 1. Objetivos del Plan

- Reducir el porcentaje de grasa corporal
- Mejorar la condición física y la salud metabólica
- Crear el hábito de ejercicio regular
- Preservar masa muscular durante la pérdida de peso

## 2. Rutina de Entrenamiento Semanal

Frecuencia recomendada: 3 a 5 días por semana

Estructura diaria (2 horas):

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas (barra, peso libre o multipower)	5	15	1 Minuto
Prensa de piernas	4	12	1 Minuto
Desplantes caminando o en sitio	4	12 x pierna	1 Minuto
Peso muerto rumano	4	12	1 Minuto
Flexiones de pecho (puedes variar con inclinadas)	4	12-15	1 Minuto
Press de banca o mancuernas	4	10-12	1 Minuto
Remo con barra/mancuerna	4	12	1 Minuto
Jalón al pecho o	4	12	1 Minuto

pull-over			
Press de hombros (mancuerna)	4	12	1 Minuto
Elevaciones laterales y frontales	3	15	1 Minuto
Curl de bíceps y tríceps alterno	3	12	1 Minuto
Plancha (core)	4	60 seg	1 Minuto
Elevación de talones de pie (gemelos)	4	20	1 Minuto
Cardio HIIT/MIIT/LISS	-	30-40 min: intervalos o continuo	-
Movilidad y estiramientos finales	-	10-15 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	Rutina Fullbody + HIIT Cardio
Martes	Descanso o cardio suave (caminata)
Miércoles	Rutina Fullbody + HIIT Cardio
Jueves	Descanso o movilidad articular

Viernes	Rutina Fullbody + HIIT Cardio
Sábado	Opción: Cardio recreativo (bicicleta, trote, baile)
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 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	4 claras + 2 huevos enteros + 2 tostadas integrales + 1/2 aguacate + café	Avena cocida con leche descremada, proteína en polvo, banana y nueces
Snack 1	Yogurt descremado + nueces + 1 fruta	Sandwich de jamón de pavo en pan integral
Snack 2	Smoothie de proteína con fruta	1 barra de cereal integral + fruta
Almuerzo	Pollo a la plancha + arroz integral + ensalada de vegetales variados + aceite de oliva	Carne magra guisada + batata + brócoli al vapor
Snack 3	Ensalada de atún con tomate y crackers integrales	Hummus + palitos de zanahoria y apio
Merienda	2 lonjas de jamón de pavo + zanahoria	1 puñado de frutos secos + fruta
Cena	Atún en agua + verduras salteadas + arroz integral	Tortilla de claras + tomate + espinaca

### Tips para controlar el apetito y mejorar hábitos:

- Mastica lento y pon atención a la saciedad.
- Si tienes mucha hambre entre comidas, toma agua o infusiones.
- 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.