

GUÍA COMPLETA DEL

# ENDOMORFO

Dieta · Entrenamiento · Plan de 8 Semanas

---

Todo lo que necesitas para transformar tu cuerpo con criterio científico. Sin mitos. Sin relleno.

Por Víctor · [atopedegym.com](https://atopedegym.com)

## ¿Qué vas a aprender?

---

- 01 ¿Qué es realmente un endomorfo?
- 02 Características físicas y metabólicas
- 03 Por qué acumulas más grasa (la ciencia)
- 04 Entrenamiento: qué funciona de verdad
- 05 Dieta para endomorfo: los principios clave
- 06 Distribución de macronutrientes
- 07 Plan de 8 semanas: rutina completa
- 08 Menú de ejemplo semanal
- 09 Suplementación con evidencia real
- 10 Los 5 mitos del endomorfo que debes ignorar

## ¿Qué es realmente un endomorfo?

El término "**endomorfo**" viene de la teoría de los somatotipos desarrollada por el psicólogo William Sheldon en los años 40. Sheldon clasificó los tipos corporales en tres categorías: ectomorfo (delgado y con dificultad para ganar masa), mesomorfo (atlético y con facilidad para ganar músculo) y endomorfo (tendencia a acumular grasa y estructura más robusta).

**Lo que dice la ciencia moderna:** la teoría original de Sheldon es una simplificación. Nadie es 100% de un tipo. Sin embargo, la clasificación tiene **utilidad práctica real**: describe con bastante precisión el perfil metabólico de personas que tienden a acumular grasa con mayor facilidad y que responden mejor a ciertas estrategias de entrenamiento y nutrición.

### CARACTERÍSTICAS DEL ENDOMORFO

- ■ Estructura ósea más ancha y robusta
- Metabolismo basal generalmente más lento
- Mayor facilidad para ganar tanto músculo como grasa
- ■ Alta sensibilidad a los carbohidratos
- Buena base de fuerza con entrenamiento adecuado
- Recuperación muscular relativamente rápida

■ **Clave:** Ser endomorfo no es una condena. Es un punto de partida. Con la estrategia correcta, los endomorfos pueden lograr físicos muy atléticos y mantenerlos a largo plazo.

## Entrenamiento: qué funciona de verdad

El error más común del endomorfo es centrarse en el cardio y descuidar el entrenamiento de fuerza.

**La evidencia es clara:** el músculo es metabólicamente activo y aumenta el gasto calórico basal las 24 horas del día, no solo durante el ejercicio.

### PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

#### Fuerza primero

Prioriza 3-4 sesiones semanales de entrenamiento de fuerza. Ejercicios compuestos (sentadilla, peso muerto, press banca, remo) activan más músculo y queman más calorías que los ejercicios de aislamiento.

#### Cardio inteligente

2-3 sesiones de cardio de intensidad moderada (30-40 min) como complemento. HIIT 1-2 veces por semana para maximizar el gasto calórico post-ejercicio (EPOC).

#### Progresión constante

Aumenta el peso o las repeticiones cada semana. Sin progresión, no hay estímulo para el cuerpo. Lleva un registro.

#### Descanso adecuado

48-72 horas entre sesiones del mismo grupo muscular. El crecimiento ocurre durante la recuperación, no durante el entrenamiento.

### DISTRIBUCIÓN SEMANAL ÓPTIMA

Día	Sesión	Duración	Intensidad
Lunes	Fuerza — Tren Superior A	55 min	Alta
Martes	Cardio Moderado + Core	35 min	Media
Miércoles	Fuerza — Tren Inferior A	60 min	Alta
Jueves	HIIT o Descanso activo	25 min	Muy alta
Viernes	Fuerza — Tren Superior B	55 min	Alta
Sábado	Fuerza — Tren Inferior B	60 min	Alta
Domingo	Descanso completo	—	—

## Plan de 8 Semanas: Rutina Completa

Esta rutina está diseñada para endomorfos que quieren reducir el porcentaje de grasa mientras preservan (o aumentan) la masa muscular. **Requiere acceso a gimnasio.** Las semanas progresan en intensidad.

### TREN SUPERIOR A (Lunes / Viernes)

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Press banca con barra	4	6-10	2 min
Remo con barra	4	8-10	90 seg
Press militar mancuernas	3	10-12	90 seg
Dominadas / jalón al pecho	3	8-12	90 seg
Curl bíceps mancuernas	3	12-15	60 seg
Extensión tríceps polea	3	12-15	60 seg

### TREN INFERIOR A (Miércoles / Sábado)

Ejercicio	Series	Reps	Descanso
Sentadilla con barra	4	6-10	2-3 min
Peso muerto rumano	3	8-10	2 min
Press de piernas 45°	3	10-12	90 seg
Zancadas con mancuernas	3	12 c/l	90 seg
Curl femoral en máquina	3	12-15	60 seg
Elevaciones de gemelos	4	15-20	45 seg

### PROGRESIÓN POR FASES

**Semanas 1-2:** Aprende los movimientos. Usa el 70% de tu capacidad máxima. Prioriza la técnica sobre el peso.

**Semanas 3-4:** Aumenta el peso un 5% en los ejercicios compuestos. Mantén el mismo número de series y repeticiones.

**Semanas 5-6:** Añade una serie extra en los compuestos principales (sentadilla, peso muerto, press banca).

**Semanas 7-8:** Semana de intensificación: lleva los últimos 2 reps de cada serie cerca del fallo técnico.

## Dieta para el Endomorfo

No existe una "dieta para endomorfos" mágica. Lo que existe son **principios nutricionales** que funcionan especialmente bien para personas con tendencia a acumular grasa. El más importante de todos: el déficit calórico es innegociable para perder grasa.

**~300**

kcal de déficit diario recomendado

**2.0g**

proteína por kg de peso corporal

**≥7h**

sueño para regular hormonas del apetito

### DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Macronutriente	% Calorías Totales	Para 70kg / 2000 kcal
Proteína	30-35%	150-175g/día
Carbohidratos	35-40%	175-200g/día
Grasas	25-30%	55-65g/día

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- **Proteínas:** Pollo, pavo, ternera magra, huevos, atún, salmón, yogur griego, requesón, whey protein
- **Carbohidratos:** Avena, arroz basmati, patata, boniato, legumbres, frutas (prioriza las de bajo IG: manzana, pera, frutos rojos)
- **Grasas:** Aguacate, aceite de oliva virgen extra, nueces, almendras, pescado azul
- **Limitar:** Azúcares simples, pan blanco, arroz blanco en grandes cantidades, alcohol, ultraprocesados

### MENÚ DE EJEMPLO (día de entrenamiento)

Comida	Alimentos	Proteína
Desayuno 8h	Avena 80g + 4 claras + 2 huevos + arándanos	35g
Media mañana	Yogur griego 200g + 20g nueces + manzana	15g
Comida 13h	Arroz 120g cocido + pollo 180g + verduras + AOVE	42g

Comida	Alimentos	Proteína
Pre-entreno 17h	Boniato 100g + atún 1 lata + tomate	25g
Post-entreno	Whey protein 35g + plátano mediano	28g
Cena 21h	Salmón 200g + brócoli + ensalada + AOVE	40g
TOTAL	≈ 2.000 kcal   185g P   195g C   58g G	185g

## SECCIÓN 09

# Suplementación con Evidencia Real

Ningún suplemento sustituye a la dieta y el entrenamiento. Estos son los únicos con evidencia sólida para el objetivo del endomorfo:

Suplemento	Dosis	Evidencia	Para qué sirve
Creatina monohidrato	5g/día	A	Aumenta la fuerza y la potencia. Mejora el rendimiento en entrenamiento de alta intensidad. Sin efectos secundarios a dosis normales.
Proteína de suero (Whey)	25-35g post-entreno	A	Útil para alcanzar el objetivo proteico diario, especialmente si tienes dificultades para comer suficiente proteína de comida real.
Cafeína	3-6 mg/kg 30-45 min antes	A	Mejora el rendimiento aeróbico y de fuerza. Aumenta la oxidación de grasa durante el ejercicio. Usar con moderación.
Vitamina D3	2000-4000 UI/día	B	La deficiencia (muy común en España) se asocia con mayor acumulación de grasa y peor composición corporal. Analítica antes de suplementar.
Omega-3	2-3g EPA+DHA/día	B	Propiedades antiinflamatorias. Puede mejorar la sensibilidad a la insulina. Útil si el consumo de pescado azul es bajo.

## SECCIÓN 10

# Los 5 Mitos del Endomorfo

### Mito 1: "Los endomorfos no pueden estar delgados"

FALSO. El tipo de cuerpo describe una tendencia, no un destino. Con el déficit calórico correcto y entrenamiento progresivo, cualquier endomorfo puede alcanzar un porcentaje de grasa bajo.

### Mito 2: "Los carbohidratos son el enemigo del endomorfo"

FALSO. El exceso calórico total es el problema, no un macronutriente concreto. Los carbohidratos son la fuente de energía preferida para el entrenamiento de alta intensidad.

### **Mito 3: "Los endomorfos deben hacer más cardio que nadie"**

INCOMPLETO. El cardio ayuda al déficit calórico, pero el entrenamiento de fuerza es igual o más importante por su efecto sobre el metabolismo basal.

### **Mito 4: "Tengo el metabolismo roto"**

FALSO. Las diferencias metabólicas entre personas son reales pero menores de lo que se cree (200-300 kcal de diferencia). El problema suele ser una sobreestimación del gasto y subestimación del consumo.

### **Mito 5: "Los suplementos quemagrasas funcionan"**

FALSO. Ningún suplemento quemagrasa tiene evidencia sólida. La cafeína tiene cierto efecto termogénico pero es marginal comparado con el déficit calórico.

## ¿Quieres ir más lejos?

---

Esta guía es el punto de partida. En [atopedegym.com](https://atopedegym.com) encontrarás artículos en profundidad, calculadoras de calorías y macros, y planes de entrenamiento completos — todo basado en evidencia científica.

- Calculadora de calorías y macros personalizada
- Guía completa de hipertrofia muscular
- Cómo perder grasa sin perder músculo
- Guía de suplementación basada en evidencia

**[atopedegym.com](https://atopedegym.com)**

Entrenamiento y nutrición deportiva sin mitos ni relleno.

---

El contenido de esta guía tiene fines informativos y educativos. Consulta con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento o cambio nutricional significativo.