

¿Esbelto, medio o sobrepeso? Conoce tu somato tipo “morfología”

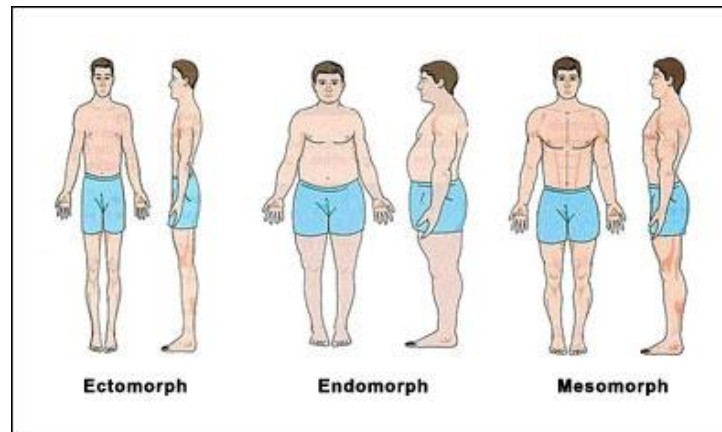
Página 1

No todos somos iguales, al menos por fuera.

Existen tres tipos básicos de fisonomía o cuerpos y cada uno requiere diferentes formas de aprovechar al máximo su entrenamiento “fitness”.

Identifica qué tipo de morfología posees.

SomatoTipos:
FITNESS SEGÚN TU CUERPO



El *fitness* a menudo se divide en los tipos siguientes:

- Flexibilidad
- Resistencia Cardiovascular
- Fuerza Muscular & resistencia
- Constitución Física
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

El Somatotipo es una clasificación de la forma del cuerpo y está basado en conceptos de **forma corporal**, o lo que es igual, la conformación exterior de la **composición corporal**, sin tomar como único dato básico la estatura. El método más completo es el denominado Somatotipo de Heath y Carter, muy utilizado en la valoración de deportistas de diferentes disciplinas.

Todas las personas tiene los tres componentes, sólo que distribuidos en diferentes proporciones.

La técnica del Somatotipo se basa en la interpretación de tres componentes que muestran la dominancia relativa de un determinado tipo de físico, tal como se describe a continuación.

- Endomorfismo, o predominancia adiposa relativa;
- Mesomorfismo, o predominancia músculo esquelética relativa, y
- Ectomorfismo, o predominancia en linealidad relativa.



Ecto morfo

Es el más delgado de los tres. Músculos delgados con miembros largos y hombros no muy anchos, con metabolismo rápido.

Características típicas del Ectomorfo:

Estructura delgada y delicada.

- Difícil aumento de peso
- Metabolismo rápido
- Tendencia a: Nervioso o irritable

Cómo alimentarse (generalidades)

Los ectomorfos queman las calorías rápidamente por lo que necesitan comer más para poder aumentar de peso. Se recomiendan además de **proteínas**, alimentos nutritivos como verduras, frutas, **pastas , cereales y arroz, avena.**

En algunos casos los deportistas indican suplementos para este grupo si se desea subir de peso. (Dependiendo del tipo de deporte)

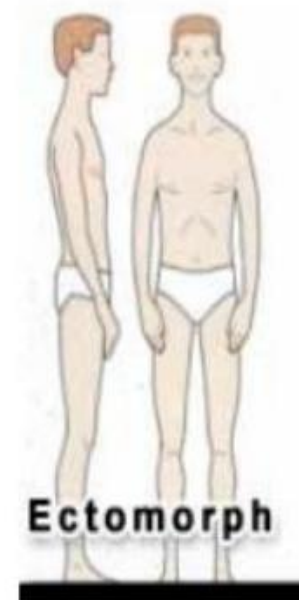
Cómo ejercitarse:

Se recomienda reducir el cardio , más, no dejarlo ! y entrenar con más peso, pero no durante mucho tiempo y con amplio descanso entre jornadas, para lograr aumentar la masa muscular.

El mejor entrenamiento para ectomorfos es agotar el músculo con gran peso pero pocas repeticiones, 6 a 8.

Su ventaja es que se marcan más rápido que los otros grupos, luciendo sus pequeños, pero bien cortados músculos rápidamente

ectomórficos o tipo lineal, esbelto.



Frutas y
verduras



Meso morfo

tiene una estructura ósea grande, músculos grandes y un físico atlético.
Son fuertes por naturaleza y tienen un peso mas o menos ideal.

mesomórficos, o tipo muscular.

Características típicas del Meso morfo

- Atléticos
- Cuerpo duro
- Músculos y fuertes
- Crece el músculo más fácilmente que el Ecto
- Temperamento activo, seguro de sí mismo

Cómo alimentarse: (generalidades)

Este grupo debe cuidar su dieta pero no es necesario que sea tan estricto como el Endomorfo. Dado que gana grasa, descuidar su alimentación lo puede llevar a engordar pero tal vez solo en el área de la cintura, en la famosa “panza”.

Se recomienda alimentación sana, basada también en proteínas, carbohidratos complejos, verduras y frutas.

Moderación en alimentos ricos en grasas. (especialmente saturadas y trans)

Cómo Ejercitarse:

Para este grupo lo ideal es una combinación entre cardio y pesas. Las pesas marcarán y desarrollarán los músculos, mientras que el cardio les ayudará a quemar la grasa que ganan más fácilmente que los Ectomorfos.



Endomorfismo, o predominancia adiposa relativa:

Página 5

Nutricoach



Nutrición en Equilibrio

Endo morfo

Este tipo de cuerpo es por lo regular sólido y suave.

Consiste en gran cantidad de grasa comparado con los otros dos tipos. Son generalmente (no siempre) más bajos de estatura, con miembros cortos pero fuertes.

Características típicas del Endomorfo

- Cuerpo suave y redondeado
- Gana músculo y grasa fácilmente
- Le cuesta quemar la grasa
 - Metabolismo lento
 - Carácter afable y relajado

Cómo Alimentarse:

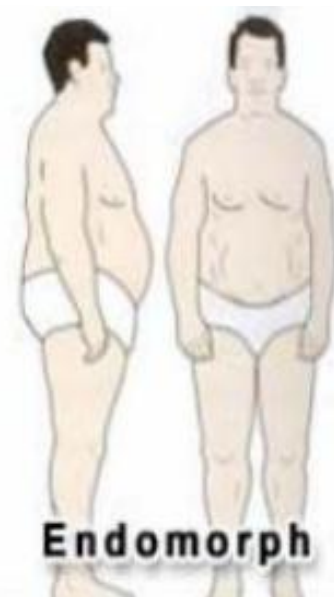
Sin duda son a quien peor les va a la hora de comer. **Deben cuidar su dieta**, reducir a casi cero los carbohidratos simples, como azúcar y “dulces”. Se les recomienda alta **dosis de proteínas bajas en grasa** y vegetales o verduras que contengan más fibra y mucha agua. Frutas con moderación. Lácteos reducidos en grasa. Carbohidratos de índice glicémico bajo.

Cómo ejercitarse:

Más cardio que pesas es la regla para este grupo. Ejercicios que hagan quemar la grasa y le den mejor condición física ,son lo que se usan regularmente en estas personas. Las pesas son también incluidas pero se recomienda poco peso y más repeticiones para marcar el músculo más rápidamente, pero primero hay que quemar la grasa que está encima de él.

Por supuesto estos son los tres grandes grupos, pero puede haber combinaciones de cualquiera de ellos en las personas, por lo que es mejor ser asesorado personalmente por un profesional en el área, dependiendo de las metas que desees alcanzar.

endomórficos, o esféricos, tipo graso.



dreamstime.com



SUGAR FREE