

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

CONSEJOS&NUTRICIÓN/ Y tú, ¿Qué biotipo eres?

Todos conocemos personas que pueden comer de todo y parece que no engordan y otras que con solo mirrarr un dulce cogen un kilo, pues bien la respuesta a ello puede estar en los biotipos o tipos somáticos, que son las características hereditarias comunes de las personas que de acuerdo a su aspecto general y a sus características somáticas o morfológicas se reflejan en su estructura corporal.

El concepto biotipo, somatotipo o tipo somático fue desarrollado por el psicólogo William Herbert Sheldon en la década de 1940, asociando los distintos tipos de cuerpos con unos temperamentos determinados. Según Sheldon hay tres tipos de somatotipos muy fáciles de identificar: Ectomorfo, Mesomorfo y Endomorfo.

ECTOMORFO

Características:

- Brazos delgados y largos
- Hombro pequeños, pecho plano y caja torácica angosta
- Poca fuerza
- Poco nivel de grasa subcutánea
- Metabolismo rápido Dificultad para ganar peso y músculo
- Cuerpo de naturaleza delgada y frágil
- Ligeramente musculado

DIETA: Los individuos que poseen mayoritariamente este somatotipo, necesitan una gran ingesta de hidratos de carbono y proteínas como macronutrientes esenciales, ya que poseen un metabolismo muy rápido que quema rápidamente las reservas del organismo. Deben esforzarse por comer para crecer en musculo. Se le recomienda una dieta de

20% proteínas, 60% carbohidratos y 20% de grasas.

RUTINA: Se recomienda una rutina de fuerza, con pocas series y un mayor peso en estas, por su rápido metabolismo, prácticamente no necesitan el uso de ejercicio aeróbico para definir su cuerpo.

MESOMORFO

Características

- Hombros y caja torácica ancha
- Metabolismo rápido
- Rápido crecimiento muscular debido al entrenamiento
- Deseo constante de estar en movimiento
- Cuerpo duro, fuerte y atlético.
- Forma de “reloj de arena” en mujeres y cuadrada o en V en hombres
- Cuerpo musculado
- Excelente postura
- Gana músculo fácilmente y pierde grasa con facilidad

DIETA: Somatotipo ideal para el fitness y para prácticamente cualquier deporte, no necesita ser estricto en la dieta, ya que su metabolismo es capaz de absorber y aprovechar muy bien cada nutriente que consume, se recomienda una dieta balanceada 30% proteínas 50% carbohidratos y 20% grasas

RUTINA: En cuanto a la rutina y ejercicios se podría decir prácticamente igual, con una rutina muy básica consiguen resultados muy satisfactorios. No necesitan un excesivo ejercicio aeróbico para “marcarse”.

ENDOMORFO

Características:

- Estructura ósea ancha y extremidades gruesas
- Brazos y piernas cortos, cintura y cadera anchas
- Metabolismo lento
- Acumulan grasa
- Cuerpo de aspecto blando
- Físico redondeado
- Dificultad para perder peso y cintura
- Gana músculo y grasa fácilmente

DIETA: Debe poner atención en la ingesta de carbohidratos y de grasas, ya que posee un metabolismo lento que tiende a acumular tejido adiposo, se recomienda una dieta alta en proteínas y baja en hidratos de carbono, por ejemplo una dieta de 35% proteínas, 45% de hidratos y 20% de grasas, incluso me atrevería a decir un 40% de proteínas en detrimento de menos porcentaje de grasas.

RUTINA: Deben centrar su atención en la pérdida de grasas, dando mayor énfasis al ejercicio aeróbico para la pérdida de esta, por su metabolismo lento se le recomienda una rutina en circuito con poco tiempo de descanso entre serie para agotar las reservas de glucógeno más rápidamente.

Estos son los principales biotipos o somatotipos, pero hay que destacar que la mayoría de la población no se identificara con uno de ellos de forma precisa y clara, sino que coincidirá principalmente con uno de ellos pero puede compartir características de varios.

Por otro lado al tratarse de conceptos teóricos básicos pero limitados, las recomendaciones nutricionales y de entrenamiento no deben considerarse como algo a seguir al pie de la letra sino como unas pautas generales a tener en cuenta, pero siempre hay individualizar cada caso concreto para obtener unos resultados óptimos.

Con esta información pretendo que puedas identificarte con tu somatotipo, conocer sus características y así poner más atención en los aspectos que debes corregir en tu dieta y/o entrenamiento, debido a tu biotipo predominante. Ahora bien esto se trata tan sólo de una predisposición genética no hay q verlo como un límite o un lastre para alcanzar tus objetivos pues no importa a qué tipo somático pertenezcas, desde el más delgado de todos hasta el que tiene más sobrepeso pueden lograr tener un físico musculado y definido.

Fuente: <http://fitfoodmarket.es/y-tu-que-biotipo-eres/>

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175147>