

MANUAL DE ALIMENTACIÓN PARA HIPERTROFIA

MUSCLE BUILD MISSION™

Plan alimentario de alto rendimiento estructurado en 28 días. Precisión nutricional, ejecución disciplinada y estrategia táctica para construir masa muscular densa, fuerte y funcional.

BRIEFING OPERACIONAL

Alimenta el cuerpo como una máquina de guerra

Construir un físico denso y poderoso no se decide solo en el entrenamiento. Se decide en la mesa. Cada comida es una orden ejecutada con precisión, disciplina y estrategia. Sin improvisación.

OBJETIVOS DE LA MISIÓN

- › Aumentar masa muscular y densidad estructural.
- › Desarrollar fuerza explosiva y potencia real.
- › Lograr músculos más llenos y volumen sostenido.
- › Minimizar la acumulación de grasa.
- › Optimizar la testosterona de forma natural.



MISIÓN · MUNICIÓN

Cada comida es estrategia

Durante los próximos **28 días** recibirás: menú diario completo, alimentos en gramos exactos, macros calculados, lista anabólica y lista negra, hidratación precisa, métodos de preparación y sustituciones inteligentes. **Este es tu protocolo oficial.**

INTELIGENCIA NUTRICIONAL

Cálculo de macros y calorías

Todo operador en misión necesita una cifra exacta: su consumo ideal para crecer. Estos parámetros son la base de toda la estrategia. Calcula los tuyos y ejecútalos sin desviaciones.



KCAL

Calorías

TDEE + 300 a 500 kcal para un crecimiento controlado y de calidad, priorizando músculo sobre grasa.



PROT

Proteína

2 g por kg de peso corporal. Ejemplo operativo: 80 kg equivalen a 160 g de proteína diaria.



CARB

Carbohidratos

4 a 5 g por kg. Combustible para la energía, el rendimiento y la explosión muscular en cada sesión.



FAT

Grasas

0.8 a 1 g por kg. Esenciales para la producción hormonal, la testosterona y la recuperación sistémica.



Hidratación obligatoria: $0.045 \times \text{peso corporal en litros}$. Un operador de 80 kg requiere 3.6 litros diarios. Sin agua no hay transporte de nutrientes, y sin nutrientes no hay hipertrofia.



EL ARSENAL DEL OPERADOR

Alimentos anabólicos

Las herramientas que construyen el físico. Proteínas de alta calidad, carbohidratos estratégicos y grasas que sostienen tus hormonas. Selecciona, prioriza y ejecuta.

ALIMENTOS DE ALTA PRIORIDAD

La lista anabólica



Proteínas esenciales

CONSTRUCCIÓN MUSCULAR

Pechuga de pollo
Carne molida magra
Huevos enteros Tilapia
Salmón Atún
Yogur griego
Queso cottage
Whey protein
Clara de huevo



Carbohidratos

ENERGÍA Y VOLUMEN

Arroz blanco Arroz integral
Batata Papa Avena
Pasta Banana
Manzana Uva



Grasas buenas

HORMONAS Y
RECUPERACIÓN

Aceite de oliva Maní
Castañas Aguacate
Yema de huevo Semillas

Prioriza siempre **alimentos enteros y mínimamente procesados**. La calidad de la materia prima determina la calidad del tejido que construyes. Come con intención, no por impulso.

LA LISTA NEGRA

Alimentos prohibidos

Operador, estos alimentos sabotean directamente tu misión. Comprometen la fuerza, la testosterona, la recuperación, la libido, la definición y la hipertrofia. Elimínalos sin negociación.



Enemigos del músculo

-  Frituras y rebozados
-  Azúcar refinada
-  Jugos industrializados
-  Refrescos azucarados
-  Comida rápida (fast-food)
-  Embutidos procesados



Saboteadores hormonales

-  Margarina
-  Alcohol
-  Alimentos ultraprocesados
-  Panes dulces
-  Galletas rellenas
-  Comida chatarra

Cada uno de estos alimentos consumido durante la misión **reduce tu fuerza, tu testosterona, tu recuperación y tu capacidad de construir músculo**. No hay margen para excepciones.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Menú diario · modelo base

Estructura de referencia para un operador de 80 kg. Ajusta las cantidades a tus macros calculados. Seis ingestas estratégicas distribuidas para maximizar la síntesis proteica durante todo el día.

01

Desayuno

3 huevos enteros (150 g) + 100 g de avena + 1 banana.

30 G PROTEÍNA · 80 G CARBO · 18 G GRASAS

02

Almuerzo

150 g de pollo + 200 g de arroz + 100 g de frijoles + ensalada libre.

45 G PROTEÍNA · 65 G CARBO

03

Merienda

150 g de yogur griego + 1 fruta + 30 g de maní.

PROTEÍNA Y GRASAS DE CALIDAD

04

Pre-entreno

1 banana + 50 g de avena + 1 scoop de whey.

ENERGÍA DE COMBUSTIÓN SOSTENIDA

05

Post-entreno

1 scoop de whey + 150 g de arroz + 150 g de pollo.

VENTANA ANABÓLICA ÓPTIMA

06

Cena

200 g de carne molida magra + 150 g de batata.

RECUPERACIÓN NOCTURNA



La consistencia supera a la perfección. Cumplir este patrón cada día construye más músculo que cualquier comida aislada perfecta. Ejecuta el plan, repite, evoluciona.

28 DÍAS DE EVOLUCIÓN

Protocolo semanal

La transformación se construye por fases. Cada semana intensifica el estímulo nutricional de forma progresiva y controlada, llevando tu cuerpo de la adaptación a la consolidación total.

SEMANA 01**Adaptación anabólica**

Alimentación limpia, hidratación elevada y proteína alta. El cuerpo se ajusta al nuevo protocolo nutricional.

SEMANA 02**Expansión muscular**

Incremento del 20 % en carbohidratos y una ingesta adicional. El metabolismo acelera hacia el crecimiento.

SEMANA 03**Intensificación**

Proteína a 2.2 g/kg y carbohidratos a 4.5 g/kg. Fase crítica de máxima construcción muscular.

SEMANA 04**Consolidación**

Hidratación extrema, cero azúcar y cero frituras. Los resultados se vuelven visibles y medibles.

Cada fase es una orden. Ejecútala completa antes de avanzar a la siguiente.

CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO

Checklist diario



- ☒ Cumplí mi hidratación (3–4 L de agua).
- ☒ Alcancé mi objetivo de proteína.
- ☒ No salté ninguna comida.
- ☒ Evité todos los alimentos prohibidos.
- ☒ Respeté los horarios de cada ingesta.
- ☒ Ejecuté mi comida pre-entreno.
- ☒ Ejecuté mi comida post-entreno.
- ☒ Mantuve el foco.
- ☒ Mantuve la disciplina.

Cada día que completas este checklist te acerca un paso a tu objetivo. **La hipertrofia es la suma de días ejecutados con precisión.**

ADAPTACIÓN TÁCTICA

Sustituciones inteligentes

La misión no se detiene por falta de un ingrediente. Estas equivalencias te permiten mantener tus macros y tu progreso anabólico intactos, adaptándote a cualquier situación sin perder terreno.



Proteína

Pollo	→	Pescado
Carne molida	→	Carne magra
Huevo	→	Yogur griego
Whey	→	200 g de pollo



Carbohidratos

Arroz	→	Batata
Avena	→	Pan integral
Pasta	→	Arroz
Papa	→	Quinoa



Grasas buenas

Castaña	→	Maní
Aceite de oliva	→	Aguacate
Almendras	→	Nueces
Chía	→	Linaza

Estas sustituciones te dan **flexibilidad sin comprometer el resultado**. Mismo aporte nutricional, misma misión. La adaptabilidad es una virtud del operador disciplinado.

MENSAJE DEL INSTRUCTOR

Tu cuerpo es tu **arma**. Tu alimentación es tu **munición**.

Si comes como un amateur, tendrás resultados de amateur. Si comes como un operador, tendrás un físico de operador. El plan ya está aquí; la disciplina depende de ti.

**Disciplina**

Ejecuta el plan cada día, sin excusas ni atajos.

**Consistencia**

Los resultados llegan con el tiempo y la repetición.

**Determinación**

Tu éxito está, literalmente, en tus manos.



MY MISSION[®]

MISIÓN: HIPERTROFIA

Entrena. Alimenta. Construye. Ejecuta.

Únete a la comunidad y construye el físico de un operador de élite.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



@mymissionapp

www.mymission.app