

# Descubre tu tipo de cuerpo y la alimentación que necesita



¿Haces mucho ejercicio, te alimentas bien **pero no ves un cambio en ti**? Quizás necesitas conocer **tu tipo de cuerpo**.

**Antonio Fierros**, instructor de yoga, mindfulness y **profesor de Salud y Sociedad en PrepaTec Sinaloa**, comparte los distintos de **somatotipos** que hay y la importancia de conocerlos.

*“Si entendemos a qué **somatotipo** pertenecemos es posible estar en la mejor versión de nosotros mismos”, Antonio Fierros.*

Asimismo, explicó que los **somatotipos** o biotipos son los tres tipos de formas de cuerpo que existen, estas **clasificaciones** son las formas **corporales** que tenemos como seres humanos.

Añadió que estas clasificaciones son debido al **metabolismo**, **estructura ósea** y **ambiente hormonal** tiene un impacto para saber en qué somatotipo se pertenece.

Con esto, busca resaltar la importancia de **evitar las comparaciones con otras personas**, por lo que recomienda entender que cada quien cuenta con un **cuerpo** distinto al haber varios factores involucrados.

Existen tres tipos de **somatotipos**, mismos que el profesor Antonio recomienda tomar en cuenta.

“El conocimiento de los somatotipos sirven para poder llegar a ser la mejor versión de nosotros mismo, enfocado en **dieta y ejercicio**”, afirmó el experto.



width="900" loading="lazy">

El profesor Antonio comparte los tres tipos de **somatotipos y la forma de alimentarte según el que te corresponda**:

#### 1. Ectomorfo

Los **cuerpos ectomorfos** son aquellas personas que se clasifican como delgadas, esto es debido a su metabolismo rápido, son de musculatura alargada y no suelen tener cintura marcada.

Con este somatotipo es difícil que se gane **masa muscular** y no suelen generar depósitos de grasa, menciona el experto, además recomienda que tengan una **dieta alta en carbohidratos**, con cinco comidas al día.

“Si quieren adquirir **masa muscular**, se pueden enfocar en el trabajo anaeróbico con levantamiento de pesas y un tiempo muy mínimo de cardio”, añadió el profesor.

#### 2. Mesomorfo

Señaló que este **somatotipo** es el punto medio, se considera como un cuerpo atlético. Le cuesta menos mantener su **masa muscular y almacena grasa** con mayor facilidad que el ectomorfo.

“Este biotipo no necesita una dieta tan estricta ni un ejercicio riguroso para llegar a la mejor versión de ellos mismos”, afirmó Antonio.

Sin embargo, si tienen una **dieta excesiva** en carbohidratos es posible que aumenten de peso y eso puede llevar a complicaciones de salud.

### 3. Endomorfo

Este biotipo corresponde a las personas con una **complejión más robusta**, independientemente de la alimentación que tengan. Acumulan bastante grasa, ya que existe una poca resistencia a la insulina.

Asimismo, resaltó que se recomienda **reducir la cantidad de carbohidratos que se consumen**, enfocarse en aquellos que son buenos, consumir vegetales y frutas de manera variada. Se recomienda buscar una dieta especializada.



width="900" loading="lazy">

De igual manera, el profesor resaltó que **todos somos una mezcla de somatotipos**, por lo que se debe evitar a toda costa compararse con otros cuerpos.

“Si entendemos a qué **somatotipo** pertenecemos es posible estar en la mejor versión de nosotros mismos”, afirmó.

Para finalizar, explicó la importancia de siempre tener una dieta y ejercicio adecuado para cada individuo, para así llegar tener una **vida sana** y luciendo la mejor versión que podamos tener.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: