

Así se forjó el «Hombre de Acero»: La intensa preparación de David Corenswet para Superman

Al heredar la capa roja de Superman, el actor **David Corenswet** también aceptó el desafío de transformar su cuerpo para alcanzar el físico del icónico superhéroe.

En menos de un año, el intérprete ganó más de 18 kilos de masa muscular. Tal resultado fue fruto de la disciplina y constancia con la que se preparó para dar vida a **Clark Kent** en la nueva película *Superman*, dirigida por **James Gunn**.

Con 31 años, Corenswet se convirtió en el sucesor oficial de **Henry Cavill** en la pantalla grande. Pero su camino hacia el físico kryptoniano no fue improvisado: contó con la guía del entrenador personal **Paolo Mascitti**, quien diseñó una estrategia de entrenamiento y nutrición específica para las características del personaje.

Según explicó el profesional a Business Insider, el objetivo no era que Corenswet luciera como un fisicoculturista; sino que se asemejara más a **“un chico de granja”** con una presencia imponente.

Asimismo, el enfoque fue más funcional que estético: querían construir **tamaño y fuerza de forma realista** para que el actor pudiera afrontar las exigencias físicas del rodaje, incluyendo **acrobacias y uso de arneses**.

El entrenamiento comenzó en julio de 2023 y se mantuvo durante meses, incluso cuando las filmaciones arrancaron oficialmente en marzo de 2024.

“Entrenamos de cinco a seis días por semana”, detalló Mascitti. Aunque el calendario de rodaje complicó la rutina en algunos momentos, ambos hicieron lo posible por mantener la constancia. **“Tuvo una actitud muy, muy buena y trabajó muy duro”,** destacó el entrenador, quien también reveló una curiosidad: **Corenswet suele escuchar jazz mientras levanta pesas.**

El plan de entrenamiento de ‘Superman’

La nueva estrella de DC siguió una rutina tipo *push-pull-legs*, es decir, dividida en días de empujes (como press de banca), jalones (como dominadas) y pierna (sentadillas, principalmente).

De acuerdo con su entrenador personal, usaron la técnica de **sobrecarga progresiva**, que consiste en aumentar gradualmente el peso y las repeticiones para estimular el crecimiento muscular.

Los **ejercicios compuestos** –como peso muerto, presses o sentadillas– fueron la base del programa, acompañados de **movimientos aislados** como curls de bíceps o aperturas con cables, para fatigar los músculos al final de cada sesión.

La cantidad de repeticiones oscilaba entre 6 y 12 por serie en los ejercicios principales, pero podían subir hasta 15 o 20 en los movimientos de aislamiento, según explicó Mascitti.

Además, trabajaron intensamente el *core* para proteger al actor durante las secuencias de acción más exigentes.

Comer como un superhombre

La dieta fue otro pilar fundamental en la transformación. Para ganar masa muscular, **Corenswet** llegó a consumir hasta **4,500 calorías diarias** durante la fase de volumen.

La prioridad era la calidad de los alimentos: alimentos integrales, naturales y sin procesar, con algunos placeres ocasionales.

El reparto nutricional fue de **50% carbohidratos, 30% de proteínas y 20% de grasas**. Las proteínas provenían principalmente de huevos, carnes rojas y blancas, pescado, lácteos y batidos de proteína de suero. En cuanto a los carbohidratos, sus fuentes habituales eran arroz, avena, papas y vegetales.

El desayuno promedio de Corenswet era tan completo como el físico que buscaba lograr: seis claras de huevo, dos huevos enteros, una taza y media (o dos) de avena, frutos rojos, yogur

griego con almendras y un batido de proteínas.

A lo largo del día, comía hasta siete veces. En los almuerzos incluían arroz con alguna fuente de proteína (como carne, pollo o pescado), vegetales como el brócoli, y refrigerios altos en proteína como yogur griego sin azúcar con frutas del bosque. También usaba batidos como snacks entre comidas.

Antes de los entrenamientos, Corenswet priorizaba comidas altas en carbohidratos para tener la energía necesaria. Entre las “debilidades” que permitía su plan estaba el cereal. **“Ama los cereales, esa es su kryptonita”**, bromeó Mascitti.

Con el inicio del rodaje, ajustaron la dieta a un ligero **déficit calórico de 3,500 calorías por día**, para reducir el porcentaje de grasa sin perder masa muscular.



Corenswet evitó alimentos ultraprocesados, pero permitió ocasionales “antojos” para mantener la motivación (Capturas: Warner Bros.)

La película **Superman** (antes titulada *Superman: Legacy*) presenta a David Corenswet como el Hombre de Acero; pero además representa el reinicio del universo DC bajo el mando de **James Gunn**, director de *The Suicide Squad* y *Guardianes de la Galaxia*.

El reparto incluye a **Rachel Brosnahan** como Lois Lane y Nicholas Hoult como Lex Luthor. Otros personajes destacados serán Hawkgirl (**Isabela Merced**), Green Lantern (**Nathan Fillion**), The Engineer (María Gabriela de Faría) y Jimmy Olsen (Skyler Gisondo). El estreno está programado para el 10 de julio de 2025 en cines de Latinoamérica.

Con información de Infobae