

TRABAJO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1º TRIMESTRE:

- Explicación teoría acondicionamiento físico, deben encasillarse dentro de uno o varios grupos y justificar por qué ese grupo.
- Test de Fuerza Máxima (mínimo 1-2 grupos musculares...)

En mi caso, me siento identificada tanto en el grupo 1 como en el grupo 5, aunque en ninguno por completo.

En cuanto al primero, tiendo a pensar que, comiendo menos, adelgazaré más rápido. Sin embargo, hago ejercicio y sí que es verdad que el día que como menos, rindo menos, ya que no he consumido tantas calorías como mi cuerpo necesita quemar, por lo que tampoco adelgazo mucho más. Al rendir menos, tengo menos ganas de hacer cualquier tipo de actividad física y necesito dormir más. De primeras es algo fácil, ya que cuando uno no tiene mucha hambre y tiene como objetivo perder peso, alarga el tiempo de ayuno para privarse de la comida, lo que provoca que cada vez se vaya alargando más. En mi caso, normalmente hago algo similar, pero noto como el cuerpo se va acostumbrando a estar más cansado y, aun así, continuo con mis tareas diarias; pero normalmente, tardo mucho más en hacerlo todo o me sale peor. Al fin y al cabo, dejar que tu cuerpo se mantenga la mayor parte del día en “modo ahorro”, hace que sea totalmente ineficiente y que la meta de perder peso no se consiga, por lo que es algo que me propongo cambiar.

Por otro lado, considero que también peco de llevar una alimentación poco equilibrada, suelo elegir los hidratos de carbono antes que las grasas, sin importar lo que haya comido anteriormente. Por eso creo que también estoy dentro del grupo 5, ya que, aunque controlo mi alimentación, al elegir la comida, tiendo a guiarme por lo típico de “las grasas engordan” y no consumo grasas buenas tanto como debería. En cambio, si me apetece muchísimo un dulce, normalmente me lo como y no dejan de ser grasas saturadas y azúcares mucho peores que los anteriores. Soy una persona que intento cuidar y medir todo lo que como, para llevar un control. En casa, la mayoría de alimentos son cero azúcares, integrales, light, sin conservantes, ... Por lo que, si en alguna ocasión me apetece un dulce, me lo permito.

El problema comienza cuando el caso 1 y el caso 5 conviven, cuando no solo intento comer menos, sino que también es de forma desequilibrada. Lo que provoca que no tenga la energía suficiente, ni los nutrientes necesarios. Así pues, tampoco disfruto de la comida, cosa que me apasiona, ni de tener las “pilas cargadas” durante el día.

Por ello, he de cambiarlo, comenzando por regular mi dieta para que sea más rica en grasas (siempre manteniéndome en la línea de lo saludable) y, además, cerciorarme de que cumplo con cuatro comidas diarias de forma correcta, sin escaqueos. Por otro lado, voy a probar a eliminar el pan y los lácteos de mi dieta durante un tiempo para ver si noto una bajada en la hinchazón del vientre y si mis digestiones se hacen más amenas. En cuanto al deporte, quiero empezar a moverme más y convertirlo en una rutina, para eso voy a salir a correr unas tres veces a la semana con mi padre para no desanimarme. Seguiré montando a caballo ya que es lo que realmente me gusta, compaginándolo con correr, lo que hará que mi forma física mejore y mi cardio también sea mejor.

PLANTILLA GIMNASIO

	1º TRIMESTRE OBJETIVO ESPECÍFICO FECHA:				2º TRIMESTRE OBJETIVO ESPECÍFICO FECHA: MARZO				3º TRIMESTRE OBJETIVO ESPECÍFICO FECHA:			
	FM	SER	REP	KG %	FM	SER	REP	KG %	FM	SER	REP	KG %
PECTORAL (CONTRACTORA)												
DORSAL (POLEA ALTA)	40 kg	3	18	40% 16kg								
PECTORAL (MULTIPOWER)												
DORSAL (REMO SENTADO)												
PECTORAL (FLEXIONES)												
DORSAL (DOMINADAS)												
CUÁDRICEPS (MÁQUINA)	82 kg	3	18	40% 32,8 kg								
BICEPS FEMORAL (MÁQUINA)												
CUÁDRICEPS (SENTADILLAS)												
BÍCEPS FEMORAL (SPLIT/ZANCADA)												
CUÁDRICEPS (PRENSA)												
BÍCEPS FEMORAL (M. CUÁDRICEPS)												
BÍCEPS (POLEA BAJA)												
TRÍCEPS (MANCUERNAS)												
BÍCEPS (MACUERNAS)	10 kg	3	18	40% 4kg								
TRÍCEPS (POLEA ALTA)												
BÍCEPS (SENTADO)												
TRÍCEPS (P. ALT. ESPALDA)												
GEMELO (INTERNO)												
HOMBROS (E. FRONT/HORIZ)												
GEMELO (EXTERNO)												
HOMBROS (ABD/PAJARITOS)												
GEMELO (NORMAL)												
HOMBROS (ELEV. ↑CABEZA)												

LUNES	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana
MARTES	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	
MIÉRCOLES	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	
JUEVES	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	Montar a caballo hora y media y gimnasio 1 hora	
VIERNES	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	Salir a correr 1 hora por la mañana	
SÁBADO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO
DOMINGO	Montar a caballo hora y media	Montar a caballo hora y media	Montar a caballo hora y media	Montar a caballo hora y media	Montar a caballo hora y media

TERCERA PRÁCTICA

GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDAD FÍSICA

Cómo calcular el gasto energético total conociendo con detalle la actividad física realizada

A lo largo del día realizamos numerosas actividades que utilizan y por tanto, gastan energía. En la tabla de gasto energético por actividad física figura un factor para cada tipo de actividad. Estos factores nos permiten, sabiendo el tiempo empleado y el peso corporal, calcular el gasto calórico total con mayor precisión.

Basta multiplicar el peso (en kg), por el factor correspondiente (que aparece en la primera columna de la tabla de abajo) y por el número de minutos empleados en realizar la actividad de que se trate.

Ejemplo:

Hombre de 70 kg de peso realiza las siguientes actividades a lo largo de 1 día:

- 8 horas de sueño x 60 minutos x 70 kg x 0.018 = 604.8 kcal
- 2 horas paseando x 60 minutos x 70 kg x 0.038 = 319.2 kcal
- 2 horas comiendo x 60 minutos x 70 kg x 0.030 = 252 kcal
- 8 horas trabajando sentado en la oficina x 60 minutos x 70 kg x 0.028 = 940.8 kcal
- 1 hora destinada al aseo personal x 60 minutos x 70 kg x 0.050 = 210 kcal
- 3 horas sentado leyendo x 60 minutos x 70 kg x 0.028 = 352.8 kcal

Total 24 horas

Total 2680 kcal/día

Tipo de actividad= gasto energético x tiempo empleado x peso

Si se tratara de una mujer del mismo peso e igual actividad, las necesidades energéticas se verían reducidas en un 10%, es decir, resultarían ser 2412 kcal. (Acordaros de la teoría, ellas son más ahorradoras y queman menos).

*** Recuerda que los coeficientes para multiplicar por el tipo de actividad están en la tabla de los apuntes.

*** La otra opción es que lo calculemos con los Smartwach, con las pulseras Mi Fit, con el móvil,...

Tipo de actividad	Gasto energético	Tiempo empleado (h)	Peso	Gasto total
Dormir	0.018	7	52	393.12
Sentarse en clase	0.031	6	52	580.32
Comer	0.030	1	52	93.6
Aseo personal	0.050	1	52	156
Montar a caballo	0.107	2	52	667.68
Ir en coche	0.028	1	52	87.36
Caminar	0.063	2	52	393.12
Estudiar	0.028	2	52	174.72
Ver la televisión	0.028	2	52	174.72
			TOTAL	2720.64kcal / día

Una vez hecho el cálculo, le resto un 10% por ser chica. $2720.64 - 10\% = 2448.576\text{kcal / día}$

CUADRO DE SEGUIMIENTO CALÓRICO

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES			
	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS
DESAYUNO	CAFÉ				CAFÉ				CAFÉ			
	LECHE				LECHE				LECHE			
TOTAL												
1/2 MAÑANA	PAN				BIZCOCHO				PAN			
	QUESO								QUESO			
	PAVO								PAVO			
TOTAL												
ALMUERZO	LENTEJAS				POLLO				TOMATE			
	PICOS				PAPAS				LECHUGA			
	SANDÍA				PICOS				CEBOLLA			
	UVA				MANGO				PECHUGA			
									PLÁTANO			
									MAYONESA			
									PAN			
TOTAL												
MERIENDA				ARÁNDANOS			
									FRAMBUESAS			
TOTAL												
CENA	LUBINA				PIZZA				SALMÓN			
	AGUACATE				QUESO				AGUACATE			
	TOMATE				TOMATE				TOMATE			
	CEBOLLA				JAMÓN				LECHUGA			
	YOGURT											
TOTAL												
INGESTA CALÓRICA												
GASTO ACT. FÍSICA												

CUADRO DE SEGUIMIENTO CALÓRICO												
	JUEVES				VIERNES				SÁBADO			
	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS
DESAYUNO	CAFÉ				CAFÉ				CAFÉ			
	LECHE				LECHE				LECHE			
TOTAL												
1/2 MAÑANA	PAVO				PAVO				...			
	QUESO				QUESO							
	PAN				PAN							
TOTAL												
ALMUERZO	GUISADO				LOMO				AGUACATE			
	PAPAS				TORTILLA				TOMATE			
	SANDÍA				NARANJA				CEBOLLA			
	MELÓN				PICOS				CHULETILLAS			
									PLÁTANO			
TOTAL												
MERIENDA	...				BIZCOCHO				...			
TOTAL												
CENA	ENSALADA				FAJITA:				POKE:			
	PASTA				PAVO				ARROZ			
	PLÁTANO				QUESO				SALMÓN			
					AGUACATE				WAKAME			
					FRAMBUESAS				CHERRIES			
									PEPINO			
TOTAL												
INGESTA CALÓRICA												
GASTO ACT. FÍSICA												

CUADRO DE SEGUIMIENTO CALÓRICO

	DOMINGO											
	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS	ALIMENTO	CALORÍAS
DESAYUNO	CAFÉ											
	LECHE											
TOTAL												
1/2 MAÑANA	PAN											
	CHORIZO											
TOTAL												
ALMUERZO	BURGUER:											
	POLLO											
	QUESO											
	MAYONESA											
	LECHUGA											
	TOMATE											
	PAPAS											
	HELADO											
TOTAL												
MERIENDA	...											
TOTAL												
CENA	LECHE											
	CEREALES											
TOTAL												
INGESTA CALÓRICA												
GASTO ACT. FÍSICA												

CUADRO DE SEGUIMIENTO NUTRICIONAL												
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES			
	ALIMENTO	GRAMOS			ALIMENTO	GRAMOS			ALIMENTO	GRAMOS		
		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS
DESAYUNO	CAFÉ			X	CAFÉ			X	PLÁTANO			X
	LECHE	X			LECHE	X			CAFÉ			X
	FRUTOS SECOS		X		PLÁTANO			X	LECHE	X		
TOTAL												
1/2 MAÑANA	MANZANA	X			PAN INTEGRAL	X			FRESAS	X		
					PAVO			X				
					QUESO		X	X				
TOTAL												
ALMUERZO	AGUACATE		X		ARROZ	X			MACARRONES	X		
	TOMATE	X			MILLO	X			TOMATE	X		
	CEBOLLA	-	-	-	TOSTAS	X			CHORIZO			X
	POLLO			X	MARGARINA		X		CARNE			X
	PICOS	X			ACEITE		X		MANGO		X	
	SANDÍA	X			TOMATE	X						
TOTAL												
MERIENDA	YOGUR		X		PAVO			X	UVAS			X
	FRUTOS ROJOS	X			AGUACATE		X		FRUTOS SECOS		X	
					QUESO			X				
					PAN DE FAJITA	X						
TOTAL												
CENA	SALMÓN			X	ESPÁRRAGOS			X	TORTILLA			X
	QUINOA	X			JAMÓN			X	PICOS	X		
	FRUTOS SECOS		X		YOGUR		X		PIMIENTOS	X		
TOTAL												
SUMA												

CUADRO DE SEGUIMIENTO NUTRICIONAL												
	JUEVES				VIERNES				SÁBADO			
	ALIMENTO	GRAMOS			ALIMENTO	GRAMOS			ALIMENTO	GRAMOS		
		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS
DESAYUNO	CAFÉ			X	CAFÉ			X	CAFÉ			X
	LECHE	X			LECHE	X			LECHE	X		
	CEREALES	X			TOSTADA	X			PLÁTANO			X
					QUESO		X	X				
TOTAL												
1/2 MAÑANA	PLÁTANO			X	PAN	X			MELOCOTÓN	X		
					PAVO			X				
					QUESO		X	X				
TOTAL												
ALMUERZO	TOSTADAS	X			LENTEJAS			X	COLIFLOR	-	-	-
	TOMATE	X			CHORIZO			X	ACEITE		X	
	JAMÓN			X	ZANAHORIA	X			PICOS	X		
	ACEITE		X		PAPA	X			POLLO			X
					MANGO	X			SANDÍA	X		
									MELÓN	X		
TOTAL												
MERIENDA	ZUMO NARANJA	X			CEREALES	X			FRUTOS SECOS		X	
	BIZCOCHO	X			LECHE	X						
TOTAL												
CENA	DORADA			X	ATÚN			X	ARROZ (SUSHI)	X		
	ACEITE		X		LECHUGA	-	-	-	SALMÓN			X
	VERDURA	X			TOMATE	X			ATÚN			X
	YOGUR		X		HUEVO			X	AGUACATE		X	
					ACEITUNAS		X		SOJA			X
					ACEITE		X					
TOTAL												
SUMA												

CUADRO DE SEGUIMIENTO NUTRICIONAL												
	DOMINGO											
	ALIMENTO	GRAMOS			ALIMENTO	GRAMOS			ALIMENTO	GRAMOS		
		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS		HIDRATOS	LÍPIDOS	PROTEINAS
DESAYUNO	CAFÉ			X								
	LECHE	X										
	FRUTOS SECOS		X									
TOTAL												
1/2 MAÑANA	PAN	X										
	AGUACATE		X									
	FILADELFIA		X									
TOTAL												
ALMUERZO	MIGAS	X										
	RULERAS											
	UVA	X										
	CHORIZO			X								
	PIMIENTO	X										
	MANDARINA	X										
TOTAL												
MERIENDA	PAVO			X								
	QUESO		X	X								
TOTAL												
CENA	MASA (PIZZA)	X										
	QUESO		X	X								
	TOMATE	X										
	JAMÓN YORK			X								
TOTAL												
SUMA												

