CARTILLA ACONDICIONAMIENTO FISICO

FICHA: 2026738
APRENDIZ: Juan Miguel López Vallejo

CONTENIDO

- Introducción
- Que es multimedia?
- Por que necesitas acondicionamiento físico?
- Alimentación saludable
- Hidratación
- Ejercicios aeróbicos

INTRODUCCION

Realizar una actividad física regularmente hará que te sientas mejor contigo mismo y además conseguirás una serie de beneficios para tu salud. Por el contrario, está demostrado es que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.

La actividad física reduce los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y osteoporosis. La actividad física regular también ayuda a controlar tu peso, y a mejorar estrés, ansiedad o depresión.

¿QUE ES MULTIMEDIA?

El término multimedia hace referencia a cualquier objeto o sistema que utiliza múltiples medios de expresión físicos o digitales electrónicos para presentar o comunicar información. De allí la expresión multimedios. Los medios pueden ser variados, desde texto e imágenes, hasta animación, sonido, video, alto nivel de interactividad.

También se puede calificar como multimedia a los medios electrónicos u otros medios que permiten almacenar y presentar contenido multimedia. Multimedia es similar al empleo tradicional de medios mixtos en las artes plásticas, pero con un alcance más amplio.

¿POR QUÉ NECESITAS ACONDICIONAMIENTO FISICO?

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

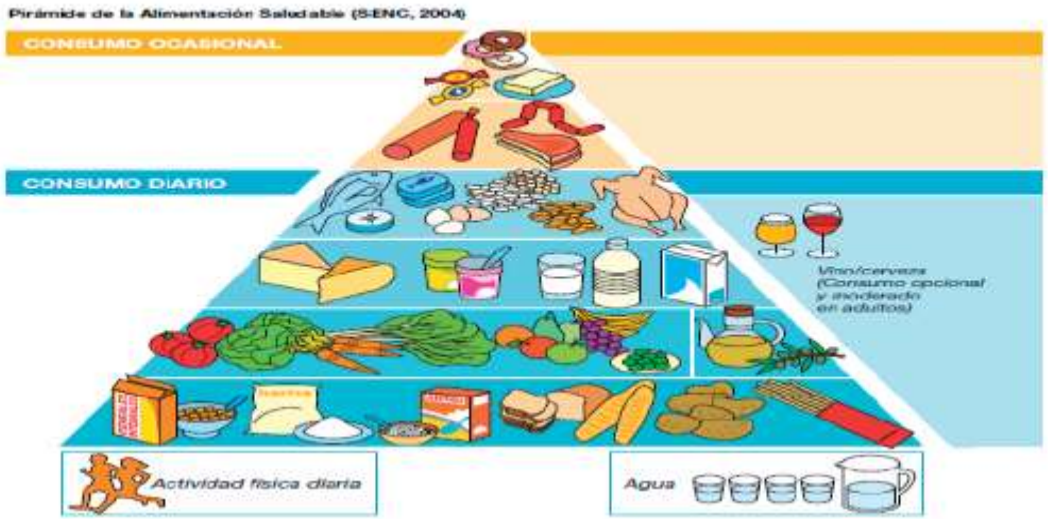
BENEFICIOS BIOLOGICOS

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular. Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.

BENEFICIOS PSICOLOGICOS

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia... Incrementa el bienestar general.

ALIMENTACION SALUDABLE



¿QUE ES UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

GRASAS

Son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra.

Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor. Las grasas trans se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes.

Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo' (ver recuadro), lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

CARBOHIDRATOS

constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

PROTEINAS

son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

HIDRATACION

A estas alturas del año todos somos muy conscientes de lo importante que es mantenerse hidratado: lo hemos leído, visto y oído en los medios de comunicación durante los meses de julio y agosto. Sin embargo, la hidratación no es sólo cosa del verano pues es algo de fundamental importancia para nuestra salud durante todo el año.

De media, nuestro cuerpo está formado por un **60% de agua**: está presente en el interior de nuestras células, en el espacio entre nuestras células, en nuestra sangre y en otros líquidos de nuestro cuerpo como la saliva, el sudor o las lágrimas.

¿QUÉ FUNCIONES CUMPLE EL AGUA EN NUESTRO ORGANISMO?

El líquido elemento desempeña unas funciones principales que aseguran el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo:

Transporta y distribuye los nutrientes esenciales para nuestras células como los minerales, las vitaminas o la glucosa

Elimina las toxinas que producen nuestros órganos

Regula nuestra temperatura corporal.

Colabora en nuestro **proceso digestivo**

Actúa también como **lubricante** de nuestras articulaciones

El agua es tan importante para nuestro cuerpo que una persona normal a una temperatura normal y con una vida relativamente sedentaria puede aguantar tan sólo entre **3 y 5 días sin beber**. Y decimos tan sólo porque el organismo de esa misma persona podría aguantar hasta un mes sin ingerir alimentos.

¿CÓMO PIERDE AGUA NUESTRO CUERPO?

Nuestro organismo pierde agua constantemente: cuando respiramos, cuando sudamos, cuando orinamos y cuando evacuamos. Mediante estas acciones el cuerpo pierde una media de entre 2 y 2, 5 litros diarios de agua. Aunque **no perdemos únicamente agua**: perdemos sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos.

El cuerpo puede compensar la pérdida cotidiana de líquidos mediante el traslado del agua interna de nuestras células a nuestra sangre. Sin embargo, si no reponemos el agua que perdemos a lo largo del día podemos sufrir **deshidratación**.

La deshidratación leve es bastante común ya que está provocada por una exigua ingesta de líquidos. En caso de padecer alguna enfermedad gastrointestinal que provoque diarreas y vómitos, de tener fiebre o de sufrir alguna quemadura, la deshidratación se agrava por lo que **es muy importante reponer los líquidos perdidos** para que nuestra salud no se deteriore de forma considerable.

¿QUÉ ES LA ADRITACION?

La deshidratación se produce cuando nuestro balance hídrico es negativo, es decir, que perdemos más agua de la que ingerimos. Existen 3 tipos diferentes de deshidratación:

Deshidratación Isotónica: se produce cuando perdemos aproximadamente la misma cantidad de agua que de electrolitos.

Deshidratación Hipertónica: se produce cuando la cantidad de agua que perdemos es mayor a la de electrolitos

Deshidratación Hipotónica: tiene lugar cuando nuestro organismo pierde más electrolitos que agua.

Nuestro cuerpo es complejo a la par que sabio, por eso, cuando detecta una bajada de la cantidad de agua en nuestro organismo **dispara nuestra sensación de sed:** nos empuja a beber para mantener el equilibrio hídrico.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE LA DESHIDRATACIÓN EN NUESTRO ORGANISMO?

Cuando estamos deshidratados, **el nivel de agua que contiene nuestra sangre disminuye** lo que dificulta su circulación y como consecuencia nuestros órganos y músculos reciben un nivel menor de los nutrientes y del oxígeno que necesitan para funcionar correctamente.

Así pues, **cuánta más agua pierda** nuestro organismo, **más graves serán las consecuencias** para nuestra salud:

Una **deshidratación leve** nos provocará sed, dolores de cabeza, debilidad, mareos, fatiga y también puede producir somnolencia.

Si la **deshidratación** que padecemos es **moderada** tendremos la boca seca, nuestro pulso aumentará, a nuestra piel le faltará elasticidad, nos sentiremos pesados y tendremos poco o ningún volumen de orina.

En caso de **deshidratación grave** hay que **acudir a un centro sanitario** ya que estaremos ante una emergencia médica que podría ser letal: se caracteriza por una sensación extrema de sed, una frecuencia respiratoria acelerada, una falta de volumen de orina, piel fría y húmeda, espasmos musculares, vómitos, alteración del estado mental…

EJERCICIOS AEROBICOS

La definición de ejercicio aeróbico es la siguiente:

Es aquel que puede tener una intensidad media, baja o alta. Es decir, cuando nuestro organismo necesita quemar hidratos y grasas para producir energía y, para hacerlo, necesita oxígeno. Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son correr, nadar, o montar en bici.

El ejercicio físico aeróbico se utiliza para quemar grasa y, por lo tanto, para reducir peso. Por lo que está indicado no solo para cuidar nuestro cuerpo, sino también cuando queremos reducir unos kilos.

LOS BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIOS AEROBICOS

- Se reduce la grasa corporal ya que el cuerpo necesita energía para realizar el ejercicio aeróbico y la quema.

- El corazón funciona mejor porque estará ejercitado.

- Nuestra capacidad pulmonar aumentará.

- Tiene efectos positivos sobre nuestro estado de ánimo y mejora nuestra autoestima. Ayuda a controlar el nivel de colesterol y de azúcar en sangre.

- Por lo que se reduce el riesgo de padecer diabetes o de tener un infarto.

- Reafirma los músculos y los tejidos.

- Disminuye el nivel de la adrenalina que causa el estrés y aumenta el nivel de endorfinas.

- Desde luego, estas son muy buenas razones para empezar a moverse desde hoy mismo.

¿CUÁLES SON LOS EJERCICIOS AEROBICOS MAS EFECTIVOS?

Caminar. Es uno de los ejercicios aeróbicos más sencillos y baratos. Elige unas zapatillas de deporte cómodas y una ruta a seguir. Puedes utilizar una app para medir las distancias que realices e ir aumentando cada día la intensidad y el recorrido poco a poco. Puedes comenzar por caminar unos 20 minutos al día e ir haciendo cada día más minutos hasta que llegues a una hora de paseo diario. Caminar fortalece todo el cuerpo sobre todo las piernas.

Correr. Cada vez se ven más corredores en nuestras ciudades. Es muy fácil practicar este deporte y lo puedes hacer solo o acompañado para aumentar la motivación. Ponte retos semanales y ve aumentando la intensidad. Es importante que realices estiramientos antes y después de correr para evitar lesiones y tirones. La ventaja de correr sobre caminar es que ayuda a quemar calorías de forma más rápida.

Nadar. En el caso de mujeres embarazadas, personas con problemas en las articulaciones o lesiones musculares, la natación es el ejercicio aeróbico perfecto. El agua produce resistencia y nos ayuda a mantener el peso de nuestro cuerpo con su densidad.

Montar en bici. Puedes practicar bici tanto en la ciudad como en la naturaleza o en tu casa o gimnasio con una bicicleta estática. Es un tipo de ejercicio físico divertido que te ayudará a fortalecer los glúteos y las piernas.

Deportes en equipo. Otras opciones interesantes son los deportes en equipo como el fútbol, el baloncesto o el balonmano. Con estos deportes fortalecerás tus músculos y harás trabajar a tu corazón.

Bailar. Combinar música y ejercicio físico es una excelente forma de ponernos en forma, divertirnos y mejorar nuestro humor. Elige el tipo de baile que más te apetezca y busca un lugar donde practicar solo o acompañado.

Cardio. En casi todos los gimnasios y centros deportivos se practica esta disciplina que utiliza música y combina ejercicios para aumentar el ritmo cardiaco. Tus músculos y tu corazón se pondrán en forma.

Alternativas divertidas. Para hacer cosas diferentes y divertirte puedes practicar hula hoop, camas elásticas, senderismo o piragüismo.

EJERCICIOS AEROBICOS DE ALTO IMPACTO

Entre los ejercicios aeróbicos podemos encontrar los de alto impacto. Estos ejercicios se caracterizan por **consumir mucha energía de forma continuada durante un espacio corto de tiempo.** Por ejemplo, podemos destacar el spinning, el running y el trail running. Son perfectos para poner en marcha nuestro corazón y quemar grasa rápidamente. Además de **disfrutar del aire libre** y de la naturaleza en el caso de la carrera de montaña.

EJERCICIOS AERÓBICOS DE BAJO IMPACTO

Los ejercicios de bajo impacto son aquellos en los que **se queman calorías pero más a largo plazo.** Entre estos ejercicios podemos destacar caminar, saltar a la comba o realizar natación de forma ligera y con cuidado para evitar lesiones.

En el caso en que tengas alguna lesión los deportes más adecuados suelen ser nadar, hacer Pilates o practicar yoga.

EJERCICIOS AEROBICOS EN CASA

Saltar a la comba. ¿Recuerdas que era algo que hacías mucho en tu infancia? Saltar a la comba es un ejercicio muy sencillo, barato y efectivo para quemar grasa. Puedes empezar con 5 minutos al día e ir aumentando hasta que llegues a 30 minutos.

Bicicleta estática. Es perfecta para quemar grasas y ejercitar el corazón. Debes tener cuidado con tus lumbares y colocar correctamente la bicicleta.

Hacer abdominales. Para mantener el vientre plano son esenciales. Apoya los codos y los pies en el suelo y mantén la plancha durante 30 segundos. Procura hacerlo entre 2 y 3 veces a la semana.

Ejercicios con pelota. Funciona muy bien para mantener el vientre plano y fortalecer los músculos de las piernas y de los glúteos. Mantén la pelota poco hinchada podrás hacer los ejercicios de forma más sencilla. Para progresar y aumentar la dificultad hincha la pelota.

GRACIAS POR SU ATENCION PRESTADA

PROGRAMA: Producción Multimedia
FECHA: 25/05/2020