### 

### CENTRO AGROPECUARIO

**Tecnólogo**

**Análisis y Desarrollo de Software**

**Ficha 2693289**

**Resultado De Aprendizaje…**

**Actividad física**

**Presentado por aprendiz…**

**Jerson Camillo Flor Tascón**

**Presentado a…**

**OMAR GIOVANI CIFUENTES HURTADO**

**Fecha:**

**FICHA DE DATOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE** | Jerson Camilo Flor Tascón | **IDENTIFICACION** | CC. 1061690307 |
| **CELULAR** | 3146780670 |  |  |
| **DIRECCION** | Calle68N#10-18 | **EPS** | EMSSANAR |
| **EDAD** | 19 AÑOS | **FECHA NACIMIENTO** | 22/08/2004 |
| **TIPO DE SANGRE** | 0 | **RH** | + |
| **PESO** | 55 | **ESTATURA** | 1,68 |
| **IMC**  **<-19BAJO PESO**  **19-24.9 NORMAL**  **25-29.9 SOBREPESO**  **>+30 OBESIDAD 1**  **>+40 OBESIDAD 2** | IMC(INDICE DE MASA CORPORAL)  IMC= PESO/TALLA  IMC=65/1,68x1,68=  19:33= Normal | **Frecuencia cardiaca de reposo**  80ppm | **Frecuencia cardiaca máxima**  **FCM = 220-edad**  **FCM= 220-19**  **FCM= 201** |

**MINUTA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |
| **DESAYUNO**  **(6:30AM)** | Sándwich de jamon, queso y lechuga con avena | Cereal de almendras | Yogurt con fresa | Jugo de Naranja con pan integral | Avena con pan integral | Sandwich de pollo y lechuga con yogurt | Avena cocida con frutos secos y miel, yogur griego con plátano, jugo de naranja natural. |
| **MEDIA MAÑANA**  **(9:30AM)** | una manzana roja | Una pera | Media papaya | Cereal de almendras | Manzana roja | 12 fresas | Una pera |
| **ALMUERZO**  **(01:00PM)** | Pechuga de pollo a la sudada y ¼ de arroz, ensalada verde. | Carne al horno con Zanahoria y quinua, ensalada de verduras | ala de pollo y ¼ arroz , ensalada verde. | Medio Plato de Espagueti con pollo desmenuzado, ensalada de lehuga | Filete de cerdo con ensalada de aguacate y tomate | Caldo de verduras con carne papa, y sus respectivas verduras | Pechuga de pollo a la parrilla con brócoli y arroz integral, ensalada verde |
| **MEDIA TARDE**  **(04:00PM)** | Media papaya | Batido de fruta | Leche con banano | Fresas | pera | Batido de avena con proteina | Yogurt natural y nueces. |
| **CENA**  **(07:00PM)** | Jamon al Horno y ensalada de espinacas | Pollo suadado con espárragos y ¼ de arroz | Pezcado con ensalada | 2 Tacos de camarón con 1 tomate picado y aguacate | Medio salmon con ensalada de verduras | Sandwich de pollo carne y ensalada de verduras | Pollo al horno con batata al horno y judías verdes, ensalada de espinacas. |
| **ANTES DORMIR**  **(9:30PM)** | Galletas integrales | banano | Galletas integrales | yogurt | Leche con banano | Manzana verde | Medio mango picado |

**Objetivo**

Mi IMC es de 19.33 quiero en 2 meses subir 5 o 6 kilo de masa corporal para tener un IMC deseado de 20.33 esto lo podre lograr haciendo Ejercicio con la rutina de Togoyin e un mínimo de 3 veces a la semana con una duración de 45 a 50 minutos, también alimentándome bien aplicando lo aprendido en formación (Horarios, Variedad, Calidad, cantidad)cuidándome de las grasas dañinas y teniendo en cuenta la minuta tomando 1 litro y medio de agua para mantenerme hidratado además de comer por lo menos 2 frutas diarias