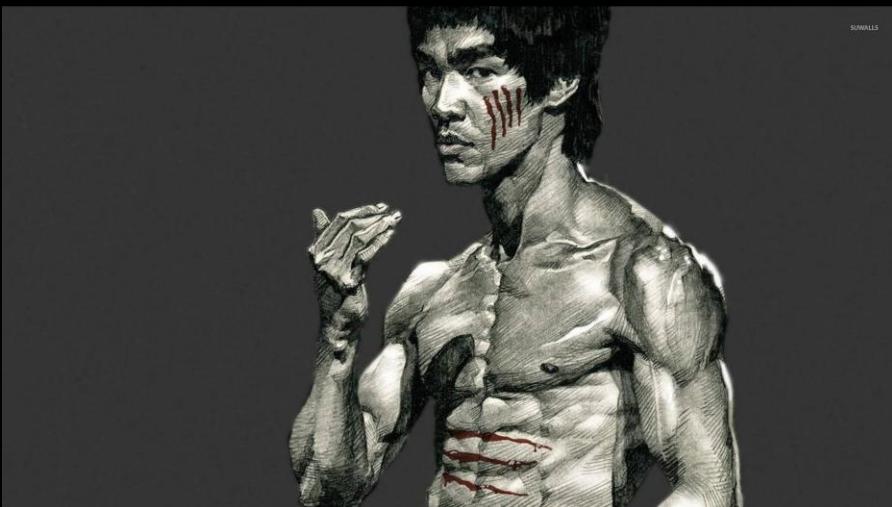


# Primer entregable.

Algoritmo básico.



David Zelaya  
LYFTER ACADEMY

## Algoritmo I. Ver un video en YouTube:

1. **Inicio**
2. Si tiene computadora:
  - Ingresar a <https://www.youtube.com>
3. Si no, si tiene smartphone, o si tiene Tablet, o si tiene Smart TV:
  - Ingresar a la app de YouTube.
4. Si no:
  - Busque a alguien que si tenga alguno de los anteriores y pídaselo prestado.
5. Buscar video en la barra de búsqueda.
6. Reproducirlo.
7. **Fin.**

## Algoritmo II. Vida cotidiana:

1. **Inicio (despertar 7:50am).**
2. Empezar a trabajar (8:00am):
  - Encender la computadora del trabajo y poner en el status de la plataforma laboral, **Available**.
  - Empezar con las tareas designadas.
3. Primera comida (10:30am):
  - Tomarse un leve descanso del trabajo para preparar la alimentación.
  - Tomar un scoop de proteína y vaciarlo en el envase, agregar un scoop de avena al envase y llenar el envase con agua o leche.
  - **Si el envase no esta lleno hasta su capacidad máxima;**
    1. Llenar envase de leche o agua hasta que este que este completamente lleno.
  - Tapar el envase y batir hasta que la mezcla se vea uniforme.
  - **Si la mezcla no se ve uniforme:**

1. Seguir batiendo hasta que se vea hasta que todos los ingredientes estén mezclados uniformemente.
- Tomarse el batido.
- Regresar a las tareas laborales.

4. Segunda comida (12:30pm):

- Tomarse un descanso de una hora de las asignaciones laborales para preparar la alimentación.
- Encender estufa a nivel medio/alto, colocar encima del disco un sartén pequeño, esperar a que el mismo este caliente.
- Si el sartén no está a temperatura necesaria:
  1. Esperar hasta que se caliente lo suficiente.
- Echar media cucharada de mantequilla al sartén, seguida de 3 huevos.
- Revolver hasta que parezca el “huevo revuelto” que se conoce normalmente.
- Si el huevo no se encuentra cocinado a un nivel medio/totalmente cocinado:
  1. Seguir revolviendo.
- Apagar sartén, echar huevo en un plato traído de la alacena.
- Agregar 2 tajadas de pavo al plato al igual que 2 tajadas de pan integral.
- Comer.
- Lavar plato, ver tele, volver a las asignaciones laborales después de que la hora se cumple.

5. Tercera comida (2:30pm):

- Tomarse un leve descanso del trabajo para recalentar comida preparada la noche anterior.
- Sacar tarro de comida del refrigerador.
- Colocar en el microondas y poner tiempo necesario para recalentar por completo.
- Esperar a que se cumpla el tiempo.
- Si el envase de comida aun no se encuentra totalmente caliente:
  1. Poner más tiempo en el microondas hasta que la comida se caliente por completo.
- Comer.
- Lavar envase, cepillar dientes, volver a las asignaciones laborales.

6. Cuarta comida (4:30pm):

- Tomarse un leve descanso del trabajo para recalentar comida preparada la noche anterior.
- Sacar tarro de comida del refrigerador.
- Colocar en el microondas y poner tiempo necesario para recalentar por completo.
- Esperar a que se cumpla el tiempo.
- Si el envase de comida aún no se encuentra totalmente caliente:
  2. Poner más tiempo en el microondas hasta que la comida se caliente por completo.
- Comer.
- Lavar envase, cepillar dientes, volver a las asignaciones laborales.

#### 7. Finalización de jornada laboral (5:00pm):

- Cambiar el status en la plataforma de control de asistencia laboral a **offline**.
- Si queda alguna tarea pendiente:
  1. Cambiar el status a **offline** a las 5:00pm de igual manera como se mencionó anteriormente.
  2. Quedarse terminando todas las tareas pendientes.
- Apagar computadora.

#### 8. Quinta comida (6:30pm):

- Sacar tarro de comida del refrigerador.
- Colocar en el microondas y poner tiempo necesario para recalentar por completo.
- Esperar a que se cumpla el tiempo.
- Si el envase de comida aún no se encuentra totalmente caliente:
  3. Poner más tiempo en el microondas hasta que la comida se caliente por completo.
- Comer.
- Lavar envase.
- Tomar un scoop de creatina.

#### 9. Pre-entreno (7:00pm):

- Sacar pastilla de cafeína del contenedor.
- Llenar un vaso con agua.
- Tomar pastilla.

#### 10. Rutina de ejercicio (7:30-9:30pm):

- Ir al gimnasio.
- Hacer rutina de pesas/maquinas de acuerdo al día de la semana.
- Si falta algún ejercicio, set o repetición:
  1. Completar rutina.
- Hacer cardio después de la rutina de pesas/maquinas, si ese día este asignado.
  1. Si no, no hacer cardio.
- Terminar rutina.
- Regresar a casa.
- Tomar ducha.

#### 11. Sexta comida (10:30pm):

- Tomar un scoop de proteína y vaciarlo en el envase, agregar un scoop de avena al envase y llenar el envase con agua o leche.
- Si el envase no esta lleno hasta su capacidad máxima;
  2. Llenar envase de leche o agua hasta que este que este completamente lleno.
- Tapar el envase y batir hasta que la mezcla se vea uniforme.
- Si la mezcla no se ve uniforme:
  2. Seguir batiendo hasta que se vea hasta que todos los ingredientes estén mezclados uniformemente.
- Tomarse el batido.
- Lavar envase.
- Preparar las comidas del día siguiente.
- Tener rato de esparcimiento/estudio.

#### 12. Hora de dormir (11:50pm)

- Cepillar dientes
- Ponerse pijama
- Ingresar a la cama.
- Dormir 8 horas.

**Fin.**

