

Glosario

MUJERES
coneXión

El Glosario del Movimiento “Mujer es Conexión” ha sido diseñado para ser una guía práctica, clara y accesible. Aborda los aspectos fundamentales del bienestar en el elemento Tierra.

1. Nutrición:

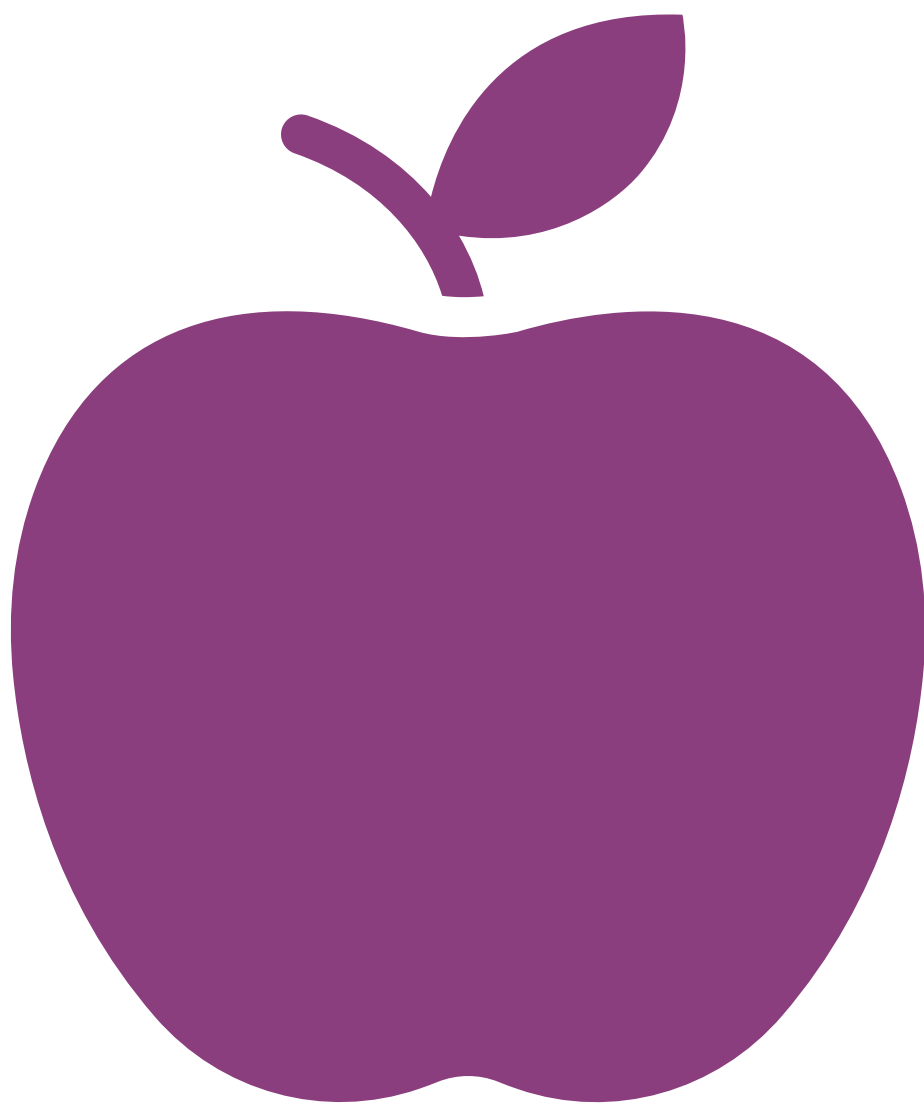
La base del cuerpo físico y la energía diaria. Entender los conceptos de nutrición permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su alimentación, optimizando su salud y rendimiento. Esta área incluye definiciones prácticas sobre macronutrientes, micronutrientes, súper alimentos, y herramientas como el índice glucémico y la hidratación.

2. Ejercicio:

Esta sección ofrece un panorama completo sobre las principales prácticas de entrenamiento, métodos, accesorios y términos esenciales. Conocerlos ayuda a desarrollar rutinas efectivas que se adapten a los objetivos y capacidades individuales.

Independientemente de tu nivel de experiencia, este glosario te proporcionará las bases necesarias para avanzar con confianza y claridad en tu proceso de transformación. Está diseñado para ser una referencia constante, útil tanto para quienes comienzan su viaje como para quienes buscan profundizar en su conocimiento y llevar su bienestar al siguiente nivel.





Nutrición



Glosario de Nutrición:

Macronutrientes

Definición: Nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en grandes cantidades para obtener energía y llevar a cabo funciones vitales. Se dividen en:

Proteínas: Formadas por aminoácidos, son esenciales para la construcción, reparación y mantenimiento de tejidos.

Tipos de proteínas:

1. Proteína Completa: Contiene todos los aminoácidos esenciales.

Fuentes: Carne magra, pescado, huevos, leche, soya, quinoa.

2. Proteína Incompleta: No contiene todos los aminoácidos esenciales.

Fuentes: Legumbres, frutos secos, cereales integrales.

3. Proteína Vegetal: Derivada de fuentes no animales.

Fuentes: Tofu, tempeh, lentejas, garbanzos, espirulina.

4. Proteína Suplementaria: Diseñada para cubrir necesidades específicas.

Ejemplos: Suero de leche (whey), caseína, proteína de arroz o chícharo en polvo.

Carbohidratos: Fuente principal de energía para el cuerpo.

Fuentes principales: Pan integral, avena, frutas, verduras.

Nota: Los carbohidratos complejos, como granos integrales, liberan energía sostenida, mientras que los simples, como el azúcar, son de absorción rápida.

Grasas: Proveen energía de reserva y son esenciales para funciones hormonales y cerebrales.

Fuentes: Aguacate, nueces, aceite de oliva, pescado graso.

Nota: Las grasas insaturadas son saludables, mientras que las saturadas deben consumirse con moderación.



Fitonutrientes

Definición: Compuestos naturales presentes en frutas, verduras, granos, legumbres y hierbas, que ofrecen beneficios antioxidantes, antiinflamatorios y protectores contra enfermedades.

Clasificación por colores:

1. Rojo:

Beneficios: Protege el corazón, combate radicales libres.

Ejemplos: Tomate, sandía, fresas, pimientos rojos.

2. Naranja/Amarillo:

Beneficios: Mejora la salud ocular y refuerza el sistema inmune.

Ejemplos: Zanahorias, naranjas, calabaza, mango.

3. Verde:

Beneficios: Apoya la desintoxicación y la salud ósea.

Ejemplos: Espinacas, kale, brócoli, aguacate.

4. Azul/Morado:

Beneficios: Promueve la salud cerebral y reduce inflamaciones.

Ejemplos: Arándanos, berenjenas, uvas negras.

5. Blanco/Marrón:

Beneficios: Refuerza el sistema inmune, reduce el colesterol.

Ejemplos: Ajo, cebolla, champiñones, coliflor.

Micronutrientes

Definición: Vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para procesos metabólicos esenciales.

Vitaminas:

Ejemplo: Vitamina D (huesos), vitamina C (sistema inmune).

Minerales:

Ejemplo: Hierro (oxigenación muscular), calcio (huesos).



Calorías

Definición: Unidad de medida que indica la cantidad de energía que un alimento proporciona al cuerpo.

Calorías Vacías: Sin valor nutricional, como refrescos y snacks procesados.

Calorías Nutritivas: Energía de alimentos ricos en nutrientes, como frutas y proteínas magras.

Índice Glucémico (IG)

Definición: Escala que mide la rapidez con la que un alimento eleva los niveles de azúcar en la sangre.

IG Bajo: Energía liberada lentamente, como avena.

IG Alto: Energía de rápida absorción, como dulces.

Súper alimentos

Definición: Alimentos densos en nutrientes que proporcionan múltiples beneficios para la salud.

Ejemplos: Kale, quinoa, espirulina, semillas de chía, cúrcuma.

Hidratación

Definición: Mantener un nivel adecuado de líquidos en el cuerpo para apoyar funciones fisiológicas básicas.

Beneficio: Mejora el rendimiento físico, regula la temperatura corporal y apoya la digestión.

Recomendación: Beber 2-3 litros al día, o más si haces ejercicio.

Metabolismo

Definición: Conjunto de procesos químicos que convierten los alimentos en energía.

Metabolismo Basal (MB): Energía que el cuerpo necesita en reposo para funciones vitales.

Nota: Factores como la edad, la masa muscular y el nivel de actividad influyen en el metabolismo.





Ejercicio



Glosario de Ejercicio:

Conceptos Básicos

1. Set: Un conjunto de repeticiones de un ejercicio.

Ejemplo: 3 sets de 10 repeticiones de sentadillas.

2. Repetición (Rep): Una ejecución completa de un movimiento.

Ejemplo: Una flexión de pecho completa es una repetición.

3. Serie: Varios sets consecutivos de un ejercicio realizados con descanso.

Ejemplo: 4 series de 12 repeticiones.

4. Estiramiento: Ejercicios para mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular.

Ejemplo: Estiramiento de isquiotibiales después de correr

5. Tabata: Entrenamiento por intervalos de alta intensidad (20 segundos de trabajo y 10 de descanso).

Ejemplo: 8 rondas de burpees.

6. Entrenamiento Funcional: Ejercicios para mejorar la fuerza y el rendimiento en actividades cotidianas.

Ejemplo: Sentadillas con peso, levantamiento de objetos.

7. Calorías Quemadas: Energía gastada durante el ejercicio, medida en calorías.

Nota: Depende de la intensidad, duración y tipo de ejercicio.

Accesorios y Equipamiento

1. Pesas Libres: Herramientas como mancuernas y barras para ejercicios de fuerza.

Ejemplo: Press de banca con mancuernas.

2. Discos: Pesas circulares que se colocan en barras para aumentar la carga.

Ejemplo: Discos de 5 kg en una barra olímpica.



3. Kettlebell: Pesa con forma de campana, ideal para movimientos explosivos.
Ejemplo: Swing ruso.
4. Pelota de Estabilidad: Pelota inflable utilizada para mejorar el equilibrio y la fuerza.
Ejemplo: Abdominales sobre la pelota.
5. Rueda para Abdominales: Herramienta con una rueda y asas para ejercicios de core.
Ejemplo: Rodar hacia adelante para trabajar el abdomen.
6. Mat (Tapete): Tapete acolchado para realizar ejercicios cómodamente.
Ejemplo: Usado en yoga o pilates.
7. Cajón: Caja resistente utilizada para ejercicios de salto y fuerza.
Ejemplo: Saltos al cajón.
8. Bandas de Resistencia: Bandas elásticas que añaden resistencia a los ejercicios.
Ejemplo: Sentadillas con banda.
9. TRX (Entrenamiento en Suspensión): Sistema de correas que utiliza el peso corporal para resistencia.
Ejemplo: Remo en suspensión.
10. Guantes para Levantar Pesas: Guantes con soporte en los nudillos diseñados para proteger las manos y mejorar el agarre durante el levantamiento de peso.
Ejemplo: Usados en levantamiento de pesas y dominadas.
11. Shaker: Botella mezcladora para preparar suplementos como proteínas.
Ejemplo: Usado para batidos post-entrenamiento.
12. Chaleco para Quemar Grasa: Chaleco ajustado que aumenta la temperatura corporal durante el ejercicio para intensificar la quema de calorías.
Nota: Debe usarse con precaución.



Ropa y Calzado

1. Tenis para Ejercicio:

Cardio: Ligeros y con buena amortiguación.

Levantamiento de Pesas: Suela plana para estabilidad.

Entrenamiento Funcional: Versátiles con soporte lateral.

2. Prendas Comunes:

Top Deportivo: Brinda soporte durante el ejercicio.

Leggings: Ajustados y flexibles para movimiento completo.

Joggers: Pantalones holgados diseñados para comodidad y libertad de movimiento.

Shorts: Ideales para ejercicios de alta intensidad.

Sudadera: Ayuda a mantener el calor en climas fríos.

Guantes Deportivos: Protección para levantamiento de pesas o ejercicios de resistencia.

Calcetas de Compresión: Mejoran la circulación y previenen lesiones.

Métodos y Técnicas

1. Isometría: Mantener una posición estática para trabajar los músculos.

Ejemplo: Plancha estática.

2. Drop Set: Reducir el peso después de alcanzar el fallo muscular.

Ejemplo: 10 repeticiones con 10 kg, seguido de 8 repeticiones con 7 kg.

3. Superseries: Combinar dos ejercicios consecutivos sin descanso.

Ejemplo: Sentadillas seguido de peso muerto.

4. Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM): Máxima cantidad de latidos que tu corazón puede alcanzar por minuto.

Cálculo básico: 220 menos tu edad.



