NAIM GUTIÉRREZ / MÉTODO ECAMO

GUÍA GRATUITA · 7 DÍAS

Recupera tu forma física sin descuidar tu trabajo.

Una guía práctica para profesionales con muchas horas sentados y poco tiempo. Aprende a organizar tus comidas, introducir pausas activas y empezar a trabajar tu fuerza y condición física sin intentar cambiarlo todo de golpe.

EJEMPLOS DE COMIDAS · 2 SESIONES DE FUERZA · PAUSAS ACTIVAS · PLAN SEMANAL

Por Naim Gutiérrez
Técnico Superior en Acondicionamiento Físico · Técnico Superior en Dietética

No necesitas una semana perfecta. Necesitas un primer paso que puedas repetir.

01 · EMPIEZA POR LO QUE QUIERES CAMBIAR

Tu trabajo ocupa tiempo. Tu salud también merece un plan.

Cuando pasas gran parte del día frente a una pantalla, es fácil que el movimiento, la fuerza y la organización de las comidas queden relegados. El objetivo no es añadir otra obligación: es recuperar espacio para hábitos que mejoren tu capacidad física y encajen en tu jornada.

Tu físico

Trabaja la composición corporal con entrenamiento de fuerza, actividad diaria y hábitos alimentarios consistentes.

Tu capacidad

Desarrolla fuerza y resistencia para que las tareas cotidianas y tu tiempo libre te resulten más llevaderos.

Tu jornada

Interrumpe los periodos largos sentado y añade movimiento distribuido durante el día.

Tu continuidad

Planifica una dosis realista de actividad que puedas sostener incluso en semanas exigentes.

Define tu punto de partida

Antes de cambiar nada, marca qué te importa más durante las próximas semanas:

MI OBJETIVO PRINCIPAL

☐ Reducir grasa corporal ☐ Ganar fuerza ☐ Mejorar mi resistencia
☐ Moverme más durante la jornada ☐ Recuperar constancia

Elige solo uno o dos indicadores iniciales: sesiones completadas, cargas o repeticiones en ejercicios clave, minutos de actividad semanal o perímetro de cintura si resulta adecuado para tu objetivo.

REGLA ECAMO

Primero establece una referencia. Después repite las mismas condiciones de medición. No necesitas revisar todo cada día; necesitas comparar datos útiles a intervalos razonables.

02 · DURANTE TU JORNADA

Rompe los bloques de sedentarismo.

Entrenar dos o tres veces por semana es importante, pero no convierte automáticamente en activa una jornada de ocho o diez horas sentado. Añade pequeños momentos de movimiento entre reuniones y tareas.

Cada cierto tiempo

Levántate, camina un poco, cambia de postura o realiza movimientos cómodos. Usa un cambio de tarea como recordatorio.

En llamadas

Cuando sea posible, realiza parte de las llamadas caminando o de pie.

En desplazamientos

Añade un tramo caminando, utiliza escaleras cuando te resulte adecuado o aparca algo más lejos.

En la pausa

Haz un paseo breve antes o después de comer en lugar de pasar toda la pausa sentado.

Tu pausa activa de 3 minutos

Minuto 1 · Camina

Camina por el pasillo, sal a dar una vuelta breve o marcha suavemente en el sitio.

Minuto 2 · Moviliza

Haz movimientos cómodos de hombros y columna torácica, sin forzar rangos.

Minuto 3 · Activa

Realiza elevaciones de talones sujetándote si lo necesitas o varias repeticiones de sentarte y levantarte de una silla.

IMPORTANTE

No existe una pausa mágica que compense todo el tiempo sentado. Lo útil es reducir los periodos sedentarios prolongados y aumentar el movimiento total a lo largo del día.

Una referencia para construir tu semana

El Ministerio de Sanidad recomienda para la población adulta acumular entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o una combinación equivalente, y realizar fortalecimiento de los grandes grupos musculares al menos 2 días por semana. Si ahora haces poco, empieza por una cantidad asumible y progresa de forma gradual.

Fuente: Ministerio de Sanidad (España), Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo para población adulta. Consultar documento oficial.

03 · DOS SESIONES DE FUERZA

Construye una base de fuerza.

Estas dos sesiones son ejemplos generales para una persona adulta sin contraindicaciones conocidas. No sustituyen una valoración individual. Elige variantes que puedas ejecutar con control y termina cada serie sintiendo que podrías realizar alguna repetición más.

SESIÓN A · 20-30 MINUTOS

Movimiento	Ejemplo	Dosis orientativa
Sentadilla	Sentarse y levantarse de una silla; después, sentadilla libre.	2 series · 8-12 reps
Empuje	Flexiones contra pared o apoyo elevado.	2 series · 6-12 reps
Bisagra de cadera	Peso muerto rumano ligero con mochila o mancuernas.	2 series · 8-12 reps
Tronco	Dead bug controlado o plancha elevada.	2 series · 6-10 por lado

SESIÓN B · 20-30 MINUTOS

Movimiento	Ejemplo	Dosis orientativa
Dominante de rodilla	Step-up bajo o zancada asistida, según nivel.	2 series · 6-10 por lado
Tracción	Remo con banda o mochila, sin impulso.	2 series · 8-12 reps
Glúteos	Puente de glúteos en el suelo.	2 series · 10-15 reps
Carga y marcha	Caminar llevando dos cargas ligeras o una bolsa equilibrada.	2 recorridos cómodos

Cómo organizarlo: deja al menos un día de recuperación entre sesiones. Calienta unos minutos con movimiento suave y series fáciles. Descansa lo suficiente para mantener una buena técnica. Cuando completes el rango con control, aumenta ligeramente la dificultad.

> **SEGURIDAD**
> Si aparece dolor agudo, mareo, falta de aire inusual o síntomas que te preocupen, detén la sesión. Si tienes una lesión, dolor persistente o una condición médica, consulta con un profesional sanitario antes de aplicar estos ejemplos.

04 · ALIMENTACIÓN PARA DÍAS DE TRABAJO

Ejemplos para cada comida.

No necesitas empezar contando cada caloría. Utiliza estas combinaciones como ideas intercambiables y adapta cantidades, horarios y frecuencia a tu apetito, actividad, preferencias y objetivo. La merienda y el tentempié de media mañana son opcionales: úsalos si los necesitas.

Comida	Opción A	Opción B
Desayuno	Yogur natural o tipo skyr con avena, plátano o frutos rojos y un puñado pequeño de nueces.	Tostadas integrales con tomate y aceite de oliva, dos huevos y una pieza de fruta.
Media mañana **(opcional)**	Una pieza de fruta y un yogur natural.	Un bocadillo integral pequeño de hummus, tomate y queso fresco o pavo.
Comida	Bol de arroz con pollo, tofu o garbanzos, verduras salteadas y aceite de oliva.	Lentejas con verduras y patata; acompaña con ensalada si te apetece.
Merienda **(opcional)**	Yogur natural con fruta y canela.	Hummus con zanahoria o pepino y pan integral.
Cena	Pescado al horno o tofu con verduras y patata asada.	Tortilla de verduras con ensalada y una rebanada de pan integral.

La estructura visual de un plato

Verduras y hortalizas

Incluye una buena presencia de verduras en comida y cena, crudas o cocinadas.

Proteína

Añade una fuente como huevos, pescado, pollo, yogur, tofu o legumbres.

Hidratos

Patata, arroz, pasta, pan o avena pueden formar parte de una comida completa.

Grasas

Aceite de oliva, frutos secos, semillas o aguacate en cantidades que encajen con tus necesidades.

NO ES UN MENÚ OBLIGATORIO

Puedes cambiar el orden de las comidas y combinar las opciones. Si no tienes hambre a media mañana o por la tarde, no necesitas añadir un tentempié por sistema.

05 · ORGANIZA TU SEMANA

Haz que comer bien sea más fácil.

La mejor opción no es la receta más elaborada, sino la que puedes preparar, transportar y repetir. Deja algunos componentes listos y combínalos de distintas maneras.

Tres combinaciones de táper

Táper 1 · Arroz y proteína

Arroz, pollo o tofu, verduras asadas y aceite de oliva. Cambia las especias o el aliño para variar el sabor.

Táper 2 · Legumbres

Lentejas o garbanzos con verduras, huevo cocido o atún, según tus preferencias.

Táper 3 · Pasta completa

Pasta integral con tomate, verduras y atún, pollo o una alternativa vegetal.

Tu lista de compra

Marca lo que necesitas antes de salir. No hace falta comprarlo todo: elige según tus comidas, preferencias y presupuesto.

01 VERDURAS Y FRUTA

Frescura y variedad

- ☐ Tomate
- ☐ Zanahoria
- ☐ Hojas verdes
- ☐ Brócoli
- ☐ Verduras congeladas
- ☐ Fruta de temporada

02 PROTEÍNAS

Para tus comidas

- ☐ Huevos
- ☐ Yogur natural
- ☐ Pollo o pescado
- ☐ Tofu
- ☐ Garbanzos o lentejas
- ☐ Hummus

03 BÁSICOS

Energía y despensa

- ☐ Avena
- ☐ Arroz o pasta
- ☐ Pan integral
- ☐ Patata
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Frutos secos y especias

Cuando el día se tuerce: opciones de emergencia

Comida fuera

Busca un plato con proteína, una guarnición vegetal y patata, arroz, pan o legumbres.

Reuniones seguidas

Ten una opción fácil disponible: fruta, yogur, frutos secos o un bocadillo sencillo.

Llegas tarde a casa

Tortilla con verduras congeladas y pan integral; o legumbres cocidas con verduras y aceite.

No has preparado táper

Elige una opción de menú con proteína, vegetales y un acompañamiento que te sacie.

UN HÁBITO QUE AYUDA

Planifica dos comidas principales y una alternativa rápida para los días complicados. No necesitas cocinar siete platos diferentes ni preparar toda la semana en una tarde.

Si transportas comida, sigue las indicaciones de conservación del alimento y utiliza refrigeración cuando sea necesaria. Adapta cualquier ejemplo a alergias, intolerancias, cultura alimentaria y necesidades personales.

06 · TU PRIMERA SEMANA

Siete días para pasar a la acción.

No intentes cambiarlo todo a la vez. Utiliza esta semana como punto de partida y adapta los días a tu agenda. Si ya entrenas, ajusta la propuesta a tu nivel; si estás empezando, prioriza la regularidad.

Día	Acción principal	Hecho
Lunes	Reserva dos huecos de fuerza y elige un objetivo medible.	☐
Martes	Completa la sesión A y añade una pausa activa durante la jornada.	☐
Miércoles	Camina un rato en una pausa o durante una llamada si es posible.	☐
Jueves	Completa la sesión B con una variante que puedas controlar.	☐
Viernes	Revisa qué hábito te resultó fácil y qué obstáculo apareció.	☐
Sábado	Haz una actividad aeróbica que disfrutes, adaptada a tu punto de partida.	☐
Domingo	Organiza dos comidas y reserva los huecos activos de la semana siguiente.	☐

Tu revisión al terminar la semana

☐ He realizado las sesiones que planifiqué.
☐ He interrumpido algunos periodos largos sentado.
☐ He probado al menos dos ideas de comida.
☐ He organizado una alternativa rápida para un día complicado.
☐ Sé qué ha funcionado y qué necesito adaptar.

SIGUIENTE PASO

Si quieres un plan adaptado a tus horarios, tu nivel y tu objetivo, podemos revisar tu punto de partida y valorar si ECAMO Online o ECAMO Hybrid encaja contigo.

Hablar con Naim por WhatsApp →

Fuentes y notas

Ministerio de Sanidad (España). Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo para población adulta. Consultar documento oficial.
Esta guía es educativa y general. Los ejemplos de comidas no constituyen una dieta personalizada ni tratamiento dietético de patologías. Si tienes necesidades clínicas, alergias o intolerancias, consulta con el profesional sanitario correspondiente. Los objetivos y resultados dependen de cada persona.

NAIM GUTIÉRREZ · MÉTODO ECAMO