

## Programa Universitario de Alimentos Curso

### “Promoción de hábitos correctos de alimentación y actividad física”

#### Imparte: Pedro Nicolas Arce Pastrana

Licenciado en nutrición egresado de la Universidad Autónoma Metropolitana. Maestro en Ciencias del Deporte. Especialista en Nutrición Deportiva. Consultor independiente en nutrición deportiva y rehabilitación metabólica. Docente de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de México

#### OBJETIVOS:

- Conocer las estrategias nutricionales para personas que realizan actividad física.
- Manejar los conceptos para brindar orientación nutricional básica que promueva un correcto estado de nutrición y salud, así como un mayor rendimiento en la actividad física.

#### DIRIGIDO A:

Personas interesadas en la promoción y adquisición de hábitos correctos de alimentación y actividad física.

No existe **prerrequisito** para este curso.



## **CONTENIDO TEMÁTICO:**

### **1. Análisis de programas de entrenamiento y actividad física**

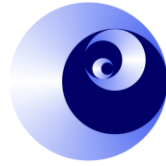
- 1.1. Conceptos generales
- 1.2. Tipos de ejercicio
- 1.3. Riesgos y beneficios de la práctica de la actividad física
- 1.4. Evaluación física
- 1.5. Recomendación de actividad física para diferentes poblaciones

### **2. Guía práctica de consumo de nutrimentos durante el ejercicio**

- 2.1. Conceptos generales
- 2.2. Características de macro y micro nutrimentos
- 2.3. Recomendaciones de alimentación antes, durante y después del ejercicio
- 2.4. Excesos y deficiencias de la dieta del deportista

### **3. Ayudas ergogénicas para la práctica deportiva**

- 3.1. Tipos de ayudas ergogénicas
- 3.2. Ayudas ergogénicas nutricionales: Aplicación práctica, beneficios y riesgos a la salud
- 3.3. Tipos de complementos nutricionales y utilización práctica
  - 3.3.1. Proteínicos
  - 3.3.2. Energéticos
  - 3.3.3. Termogénicos
  - 3.3.4. Multivitamínicos
  - 3.3.5. Bebidas deportivas



#### **4. Práctica de diseño de menús para individuos físicamente activos**

4.1. Principios de la dieta correcta

4.2. Valor nutritivo de los alimentos

4.3. Lectura de etiquetado nutrimental

4.4. Diseño de platillos para personas físicamente activas:

4.4.1. Desayuno con alto contenido de energía y proteínas

4.4.2. Colación con alto contenido de hidratos de carbono y proteínas

4.4.3. Colación alta en fibra

**FECHA:** 22 de junio de 2018

**DURACIÓN:** 5 horas (de 9:00 a 14:00 horas)

**COSTO:** \$1,000.00 M.N. (incluye material y servicio de café)

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** **15 de junio de 2018**

**CUPO LIMITADO**

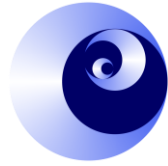
**SEDE:** Sala de Seminarios del Edificio de los Programas Universitarios. Circuito de la Investigación Científica, Ciudad Universitaria, Ciudad de México (Cerca del metro Universidad, a espaldas del **Edificio D** de la Facultad de Química).

**INFORMES:**

[info.cursos.pual@gmail.com](mailto:info.cursos.pual@gmail.com)

Teléfonos: 5622 5208 / 5622 5217

**Horario de atención** personal o telefónica: de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas.



[www.alimentos.unam.mx](http://www.alimentos.unam.mx)

 **Programa Universitario de Alimentos UNAM**

## INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO:

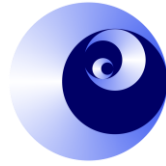
1. Solicitar mediante correo electrónico, vía telefónica o personalmente, una ficha de depósito para la inscripción del curso de su interés.
2. Recibirá por correo electrónico, o en su defecto se le entregará, una ficha de depósito que contiene la información necesaria para efectuar el pago en el banco BBVA Bancomer, S.A., en ventanilla o mediante transferencia electrónica. En caso de que usted reciba la ficha a través de correo electrónico, deberá confirmar la recepción de la misma, por este mismo medio.

Es importante aclarar que:

- a partir de la fecha en que reciba la ficha de depósito, cuenta con un **plazo de ocho días hábiles para realizar su pago**, periodo de vigencia de la ficha.
  - la ficha de depósito ampara la inscripción a **un solo curso**. En caso de que esté interesado en tomar más de uno, deberá solicitar una ficha para cubrir el importe de cada curso.
3. Una vez realizado el pago, enviar el comprobante de depósito escaneado de forma clara y legible, a la dirección electrónica: [info.cursos.pual@gmail.com](mailto:info.cursos.pual@gmail.com)

En caso de requerir factura, es necesario incluir en el correo de envío del comprobante, los datos fiscales para la elaboración del CFDI, de lo contrario, únicamente se emitirá un comprobante de pago.

4. **MUY IMPORTANTE:** El primer día del curso deberá presentar el **comprobante ORIGINAL de depósito** y traer una **identificación con**



**fotografía**, como requisitos indispensables para recibir su constancia de asistencia.

### **POLÍTICAS:**

- Las constancias de asistencia se otorgan con el 80% de asistencia al curso.
- Únicamente se aceptan cancelaciones de inscripción cuando éstas se realicen mediante aviso previo con una anticipación mínima de tres días hábiles al desarrollo del curso.
- El Programa Universitario de Alimentos se reserva el derecho de:
  - suspender la realización del evento cuando por causas de fuerza mayor el curso no pueda impartirse, reintegrando la cuota correspondiente.
  - sustituir al instructor, conservando el mismo nivel académico.