



Universidad de  
**los Andes**

### I. Identificación

Nombre Asignatura	Alimentos y Acondicionamiento Físico
Programa	Minor en Nutrición
Créditos	4
Horas Lectivas	4 (2 clases teóricas + 2 de educación física)
Requisito	-

### II. Descripción

Al finalizar el Minor el alumno estará familiarizado con los principales conceptos de la alimentación saludable y de la actividad física para mantener la salud.  
También estará familiarizado con el tipo de alimentación apropiada para las distintas etapas del ciclo vital y será capaz de reconocer las diferencias culturales de la alimentación.

### III. Objetivo General

Conocer los conceptos básicos de Nutrición y Alimentos que permitan adoptar una alimentación saludable, sumado a la práctica de la actividad física como estilo de vida, para la obtención de un adecuado estado de salud.

#### IV. Contenidos

- Grupos de alimentos y su relación con la salud.
- Alimentos, composición, alimentos funcionales, pre y probióticos.
- Aporte de calorías, hidratos de carbono, grasas, proteínas y micronutrientes.
- Importancia de los micronutrientes.
- Importancia de la actividad física para la salud
- Hidratación durante la actividad física
- Evaluación Física de fuerza y resistencia
- Trabajo aeróbico y anaeróbico
- Distintas disciplinas de la actividad física