



Universidad de
los Andes

I. Identificación

Nombre Asignatura	Composición Corporal y Rol del Ejercicio
Programa	Minor en Nutrición
Créditos	4
Horas Lectivas	2
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

Identificar la relación existente entre la actividad física y la alimentación saludable en los cambios de la composición corporal de las personas.

IV. Contenidos

Composición corporal y rol del ejercicio.

- Conceptos generales sobre alimentación y actividad física.
- Necesidades nutritivas antes y durante la actividad física
- Composición de una dieta sana.
- Valoración de la actividad física.
- Epidemiología descriptiva y analítica de la actividad física.
- Recomendaciones sobre actividad física.
- Actividad física en la prevención de las enfermedades crónicas.