

Tipo de actividad: Asignatura(AFS126)

Nombre: Actividad Física y Nutrición.

Requisitos:

Créditos: 1

Intensidad Horaria: 1 Horas semanales.

Correquisitos:

## Introducción

La transición de enfermedades infecciosas a crónicas como primera causa de muerte se ha desarrollado tanto en países industrializados como del tercer mundo, a esto se suma el paso de sociedades jóvenes a contextos con una alta población mayor, siendo más fuerte la carga por dichas enfermedades, las cuales pueden atacar cada vez mas tempranamente por situaciones que se suman como es el estrés, alcoholismo y tabaquismo y el bajo nivel de actividad física, generando índices de sedentarismo y obesidad que influyen en la salud ya sea de manera combinada o por separado, ante ello es importante conocer y regular acerca de los elementos que influyen en el individuo desde la actividad física y la nutrición y como estos aportan beneficios adicionales, mas aun conociendo los reportes de la Organización mundial de la salud, que calculan que en 2015 habrá aproximadamente 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

## Contenido

- 1.1.1 Conceptos y evolución histórica de la nutrición.
- 1.1.2. Aspectos epidemiológicos relacionados con el sedentarismo y las enfermedades crónicas no trasmisibles.
- 1.1.3. Nutrientes y otros componentes naturales de los alimentos.
- 1.1.4. Requerimientos nutricionales para la actividad física
- 1.1.5. Nutrición humana en el estado de salud

## Bibliografía

- Vio F, Albala C. 2000. Epidemiología de la obesidad en Chile. Rev Chil Nutr; 27: 97-112.
- Patiño Villada F.A y Márquez Arabia J.J. 2009. Actividad física y ejercicio en salud: retos en un contexto globalizado. Editorial Funámbulos. Medellín Colombia.
- Organización Mundial de la Salud. 2004Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra. Suiza.
- Vio F, Albala C. 2000. Epidemiología de la obesidad en Chile. Rev Chil Nutr; 27: 97-112.
- Williams M. 2002. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotrigó. Barcelona España.