



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA

Unidad Académica de Nutrición Licenciatura en Nutrición



NOMBRE DE LA ASIGNATURA:	NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
CLAVE:	4127
SERIACIÓN:	NO TIENE
SEMESTRE:	QUINTO

HORAS TEÓRICAS	HORAS PRÁCTICAS	HORAS INDEPENDIENTES	TOTAL DE HORAS	TOTAL DE CRÉDITOS
3	1	3	4	7

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el programa, el alumno será capaz de analizar y explicar las bases para una nutrición adecuada en el desarrollo de la actividad física que permita mejorar el desempeño, la calidad de salud y de vida del individuo físicamente activo.

PROGRAMA

- I. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- II. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- III. PRODUCCIÓN DE ENERGÍA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- IV. EQUILIBRIO ENERGÉTICO**
- V. NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- VI. CONTROL DE PESO CORPORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA**
- VII. SEDENTARISMO Y ENFERMEDADES CRÓNICAS**