

CURSO

Nutrición y salud familiar

Reseña del programa	Ofrece una revisión de temas relevantes sobre una alimentación correcta y cómo aplicarla con los integrantes de la familia.
Expositora	Lic. Norma Elena Romero Gudiño
Curriculum de la expositora	Licenciada en Nutrición, egresada de la UIA Ciudad de México. Especialista en Nutrición del Deporte y la Actividad Física. Nutrióloga responsable de los deportistas representativos de la UIA Ciudad de México y varios equipos de alto nivel competitivo. Jefa del Departamento de Nutrición de la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM de 1982 a 1997. Consultas y asesorías particulares en el área de Nutrición aplicada al Deporte y Dietoterapia (nutrición Clínica). Miembro del equipo de Especialistas Deportivos Asociados, A.C.
Perfil de ingreso	Este programa está dirigido fundamentalmente a personas interesadas en el tema de la nutrición para aplicarlo a su vida personal, mejorar su calidad de vida y estado de salud. Aquellos alumnos interesados en el tema de la nutrición que no son candidatos a cursar los Diplomados de Nutrición por su nivel mas elevado.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Adquirir conocimientos básicos en nutrición y alimentación en diferentes etapas de la vida de los integrantes de la familia evitar condiciones de mala higiene o mala nutrición en los integrantes de una familia que puedan alterar el estado de salud de sus miembros. · Describir y diseñar las características de una alimentación correcta y saludable que ayude a mejorar la calidad de vida.
Contenido temático	<ul style="list-style-type: none"> · Introducción a la nutrición · Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, nutrimentos inorgánicos, agua, fibra dietética. · Características de la dieta correcta · Grupos de alimentos · Sistema de equivalentes y composición de los alimentos · Nutrición familiar
Informes	<p>Julio A. Martínez Castillo</p> <p>Tel. 59.50.40.00 Ext. 7249, 7614</p> <p>julio.martinez@ibero.mx</p>
Coordinadora del área	<p>Lic. Mónica Reyes Castro</p> <p>Tel. 59.50.40.00 Ext. 7602</p> <p>monica.reyes@ibero.mx</p>

La Universidad Iberoamericana se reserva el derecho de posponer o cancelar los programas. Todos los alumnos de la Dirección de Educación Continua quedan regidos por los reglamentos generales de la Universidad Iberoamericana, así como de los reglamentos particulares internos.