

**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS ACADÉMICOS Y ESTUDIANTILES
PROGRAMA DE EDUCACIÓN GENERAL**

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del curso	SALUD INTEGRAL Y CALIDAD DE VIDA
Código y número	GEHP 3000
Créditos	3
Término académico	Trimestre III: Marzo-Mayo 2021 (2021-33)
Profesor	JB
Lugar y horas de oficina	Martes y Jueves: 10:00 a.m. – 12:00 m.d.
Teléfono de la oficina	787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo electrónico	@intermetro.edu

II. DESCRIPCIÓN

Estudio de las dimensiones de la salud integral y su efecto en los parámetros psicomotor, cognitivos y afectivos. Énfasis en la evidencia científica del conocimiento relacionado con la salud integral, la aptitud física, la nutrición y la respuesta al estrés. Se resalta la responsabilidad individual y comunitaria en los estilos de vida saludables. Incluye la actividad física, el ejercicio, la recreación y el deporte como estrategias de salud preventiva o terapéutica. El curso provee experiencias prácticas. Curso modular.

III. META(S), COMPETENCIA(S) Y ÁREAS DE COMPETENCIAS

Meta I: Desarrollar una persona con sensibilidad humanística, capaz de contribuir a la solución de problemas con una actitud colaborativa, utilizando la investigación, el pensamiento crítico, creativo e innovador, en un contexto internacional.

Competencia #1: Demostrar una actitud crítica, creativa, científica, humanística, ética y estética para la solución de problemas, fundamentada en el uso de métodos de investigación, las fuentes de información y los avances tecnológicos.

Competencia #2: Demostrar capacidad y disposición para el trabajo colaborativo y la negociación.

Áreas de competencias:

Pensamiento crítico

- Pensamiento creativo
- Solución de problemas
- Investigación
- Trabajo colaborativo
- Manejo de la información
- Conciencia ética

Meta V: Desarrollar una persona comprometida con la salud integral, el bienestar y la calidad de vida del individuo y la sociedad.

Competencia #8: Aplicar los conocimientos fundamentales de la salud integral para promover el bienestar y la calidad de vida del individuo y la sociedad.

Áreas de competencias:

- Salud integral
- Bienestar y calidad de vida

IV. OBJETIVOS

Se espera que, al finalizar el curso, el estudiante pueda:

1. Aplicar las destrezas de pensamiento crítico al estado de salud integral y su efecto en los parámetros psicomotor, cognitivo y afectivo.
2. Analizar los factores de riesgo y los aspectos de la salud que contribuyen a una mejor calidad de vida.
3. Examinar las bases científicas de la salud integral en los aspectos de la aptitud física, nutrición y respuestas al estrés.
4. Analizar la importancia de la aptitud física y sus implicaciones en la salud individual y colectiva.
5. Aplicar las estrategias efectivas, con base científica, para manejar el estrés
6. Valorar los estilos de vida saludable y sus consecuencias en la salud integral, individual y colectiva.

V. CONTENIDO

A. Naturaleza de la Salud Integral

1. Importancia, justificación y la salud como responsabilidad individual
2. El concepto de salud y terminología asociada
3. Dimensiones de la salud y la pirámide del bienestar
4. Acciones de salud
5. Salud y prevención:
 - a. variables y factores de riesgo que afectan la salud
 - b. la prevención de las enfermedades
 - c. enfermedades crónico-degenerativas
 - i. el concepto y características de las enfermedades
 - ii. la salud cardiometabólica
 - iii. el síndrome metabólico
6. Uso y abuso de sustancias nocivas para la Salud

B. Bases Científicas de la Salud Integral

1. Aptitud física
2. Nutrición
3. Respuesta al estrés
4. Estadísticas vitales en Puerto Rico y Estados Unidos Continentales

C. Fundamentos Teóricos y Prácticos de la Aptitud Física y la Recreación

1. El concepto de aptitud física y sus componentes
2. Fisiología básica del movimiento humano
3. Diseño y prescripción de programas preventivos o terapéuticos:
 - a. ejercicio, actividad física, educación física y deportes
 - b. entrenamiento funcional y ejercicios neuromotores
 - c. recreación activa y el juego

4. El movimiento humano versus el comportamiento sedentario:
 - a. perspectiva, tendencias y direcciones
 - b. taxonomía del movimiento humano: actividad física, ejercicio, deportes y actividades recreativas activas
 - c. el síndrome de muerte por sedentarismo y la enfermedad del tiempo sentado.
5. Medidas de seguridad para el ejercicio físico regular
6. Hidratación en reposo, antes, durante y después del ejercicio
7. Mitos y leyendas sobre el ejercicio físico
8. La problemática del comportamiento sedentario
9. La evaluación de los componentes de la aptitud física

D. Fundamentos Teóricos de la Nutrición Saludable

1. Conceptos básicos
2. Los nutrientes y su importancia durante el movimiento humano
3. Compuestos nutricionales novedosos y la suplementación:
 - a. alimentos funcionales, orgánicos y transgénicos
 - b. suplementos alimentarios
4. Balance energético y obesidad:
 - a. fisiología para el control del peso
 - b. la problemática de la obesidad mórbida en niños y adultos
 - c. composición corporal y la medición del tejido graso
 - d. aplicación de estrategias para la regulación de la obesidad
5. Influencias culturales, religiosas y filosóficas en los patrones dietéticos
6. Disturbios alimentarios
7. Medidas de seguridad en el consumo de alimentos

E. Estrés y sus efectos en la Salud

1. El tiempo, las presiones y las preocupaciones de un estilo de vida moderno de naturaleza competitiva
2. Conceptos fundamentales
3. Origen y desarrollo del estrés
4. La biología del estrés y la enfermedad:
 - a. las reacciones fisiológicas del cuerpo ante el estrés
 - b. efectos a largo plazo del estrés: *Enfermedades psicosomáticas*
 - c. el impacto del estrés sobre diversos problemas de salud
5. Causas y fuentes de estrés
6. Aplicación de la resiliencia para prevenir y manejar el estrés negativo.

VI. ACTIVIDADES (sugeridas)

A. Naturaleza de la Salud Integral

1. Inventario de Salud
2. Debate sobre el concepto de salud:
3. Modificación de los estilos de vida
4. Análisis de situaciones de salud: *Grupos focales*
5. Actividad en grupo #1: *Conceptos Generales de Salud*
6. Actividad en grupo #2: Tema: *Principales Causas de Muerte*
7. Análisis de Videos - *Estilos de Vida*:

8. Estimación de la expectativa de vida al nacer
9. Desarrollo de un plan de negocios para una corporación asociada con la salud, ejercicio o deporte
10. Comportamientos Responsable en el consumo de Alcohol
11. ¿Cuáles son los Signos de Alcoholismo?"
12. El fumador Pasivo
13. La Personalidad Adictiva'

B. Bases Científicas

1. Estudio de casos
2. Análisis de artículos de revistas profesionales y académicas.
3. Búsqueda en las bases de datos de temas relacionados.
4. Proyectos de solución de problemas enmarcados en la temática de salud integral
5. Proyectos de investigación en acción.

C. Fundamentos Teóricos y Prácticos de la Aptitud Física y la Recreación

1. Determinación de la Intensidad del Ejercicio Mediante la Frecuencia Cardíaca (Pulso)
2. Cuestionarios Pre-Participación al Ejercicio o Actividad Física: *Cuestionarios de Salud: PAR-Q & YOU, AHA/ACSM, Cuestionario Pre-Ejercicio*
3. Pruebas de Aptitud Física (realizadas en la cancha o gimnasio)
4. Prescripción de Ejercicios
5. Juegos recreativos activos realizados en la cancha o al aire libre
6. Análisis Cualitativo Estado Deshidratado: *Pérdida de Líquidos y la Escala de Amstrong*

D. Fundamentos Teóricos de la Nutrición Saludable

1. Análisis de las etiquetas de los alimentos
2. Determinación del Balance Calórico: Registro Durante 7 Días de la Ingesta/Gasto Calórico
3. Usos de programados para estimar de las Necesidades Energéticas (link)
4. Determinación de la Composición Corporal:
 - a. *Métodos de Plicometría/Pliegues Subcutáneos*
5. Determinación de la Cintura-Cadera
6. Determinación del Índice de Masa Corporal (Índice de Quetelet)
7. Determinación del Peso Ideal
8. Utilización de videos para el análisis de conceptos relacionados con la salud saludable
9. Actividad de nutrición empleando la aplicación electrónica de **Kahoot!**
10. Actividad de control de peso empleando la aplicación para dispositivos móviles: **Lose It!**

E. Estrés y sus Efectos en la Saluda

1. Escala de Sintomatología Física Allen y Hyde (1984)
2. Cuestionario de Holms & Rahe (1967): Adaptación a cambios ocurridos en doce meses previos
3. Inventario de estilo de vida (análisis de personalidad)

4. Técnicas generales de relajamiento

VII. EVALUACIÓN SUGERIDA

Criterios	:	Peso:	Valor:
Quizz:	:	25%	100 puntos
Laboratorio Caloría	:	20	100 puntos
Foros y Videos	:	50%	100 puntos
Foro Presentación al Grupo	:	5%	100 puntos
Total		= 100%	400 puntos

VIII. NOTAS ESPECIALES

A. Servicios Auxiliares o Necesidades Especiales

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial, deberá solicitar los mismos al inicio del curso, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita, a través del registro correspondiente, en la oficina del Consejero Profesional _____, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

B. Honradez, Fraude y Plagio

La falta de honradez, el fraude, el plagio y cualquier otro comportamiento inadecuado con relación a la labor académica constituyen infracciones mayores sancionadas por el *Reglamento General de Estudiantes*. Las infracciones mayores, según dispone el *Reglamento General de Estudiantes*, pueden tener como consecuencia la suspensión de la Universidad por un tiempo definido mayor de un año o la expulsión permanente de la Universidad, entre otras sanciones.

C. Uso de Dispositivos Electrónicos

Se desactivarán los teléfonos celulares y cualquier otro dispositivo electrónico que pudiese interrumpir los procesos de enseñanza y aprendizaje o alterar el ambiente conducente a la excelencia académica. Las situaciones apremiantes serán atendidas, según corresponda. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

D. Cumplimiento con las disposiciones del Título IX

La Ley de Educación Superior Federal, según enmendada, prohíbe el discrimen por razón de sexo en cualquier actividad académica, educativa, extracurricular, atlética o en cualquier otro programa o empleo, auspiciado o controlado por una institución de educación superior independientemente de que esta se realice dentro o fuera de los predios de la institución, si la institución recibe fondos federales. Conforme dispone la reglamentación federal vigente, en nuestra unidad académica se ha designado un(a) Coordinador(a) Auxiliar de Título IX que brindará asistencia y orientación con relación a cualquier alegado incidente constitutivo de discrimen por sexo o género, acoso sexual o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador(a) Auxiliar al teléfono _____, extensión _____, o al

correo electrónico _____. El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querrela que se presente basada en este tipo de alegación. Este documento está disponible en el portal de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (www.inter.edu).

IX. RECURSOS EDUCATIVOS

A. Libros de Texto Sugeridos

Pendiente

B. Lecturas Suplementarias

1. Naturaleza de la Salud Integral:

Jamison, D. T., Summers, L. H., Alleyne, G., Arrow, K. J., Berkley, S., Binagwaho, A., & Pablos-Mendez, A. (2015). Salud global 2035: un mundo convergiendo en el lapso de una generación. *Salud Pública de México*, **57**(5), 444-467. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v57n5/v57n5a17.pdf>

Padilla-García, C. I., Jaimes-Valencia, M. L., Fajardo-Nates, S., & Ramos-Franco, A. M. (2014). Factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida de estudiantes universitarios. *Medunab*, **17**(2), 81-90. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (Fuente Académica Premier).

Efectos nada terapéuticos de la marihuana. (2014). *IEEM Revista de Negocios*, 88-89. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (Fuente Académica Premier).

Schuh, M. J. (2016). Medical marijuana. *Contemporary Pediatrics*, **33**(2), 36-37. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (CINAHL with Full Text).

Barrera-Cruz, A., Díaz-Ramos, R. D., Viniegra-Osorio, A., Grajales-Muñiz, C., & Dávila-Torres, J. (2015). Lineamientos técnicos para la prevención y el tratamiento de la fiebre chikunguña. *Revista Medica del IMSS*, **53**(1), 102-119. Recuperado de <http://www.mediagraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im151s.pdf>

2. Fundamentos Prácticos de la Aptitud Física y la Recreación:

Andriakos, J. (2016). Sit Less Every Day!. *Health*, **30**(2), 25. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Barlow, C. E., Shuval, K., Balasubramanian, B. A., Kendzor, D. E., & Pettee Gabriel, K. (2016). Sitting Time, Physical Activity, and Cardiorespiratory Fitness: Cooper Center Longitudinal Study Cohort. *Journal of Physical Activity & Health*, **13**(1), 17-23. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

3. Fundamentos Teóricos de la Nutrición Saludable:

Fernández-Travieso, J. C. (2016). Incidencia actual de la obesidad en las enfermedades cardiovasculares. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*, 47(1), 1-12. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (MedicLatina).

Hernández-Mesa, N. (2016). Mecanismos del tránsito de la obesidad al cáncer. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*, 47(1), 33-50. Recuperado de http://revista.cnice.edu.cu/revistaCB/sites/default/files/articulos/CB%2007-15_M.pdf

Illanes, A. (2015). Alimentos funcionales y biotecnología. *Revista Colombiana de Biotecnología*, 17(1), 5-8. doi:10.15446/rev.colomb.biote.v17n1.50997.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/776/77639196001.pdf>

4. Estrés y sus Efectos en la Salud:

Vich Rodríguez, V. (2016). ¿Formas parte de nuestra distresada sociedad?. *Agro Enfoque*, (203), 4. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (Business Source Complete).

C. Recursos Audiovisuales

1. Naturaleza de la Salud Integral:

Films Media Group (2009). *Achieve a Healthy Lifestyle* [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiat.inter.edu:8008/login?url=http://digital.films.com/sirsiat.inter.edu:8008/PortalPlaylists.aspx?aid=11183&xtid=41130>

2. Fundamentos Prácticos de la Aptitud Física y la Recreación:

Films Media Group (2014). *Monitoring Walking Patterns to Track Disease* [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiat.inter.edu:8008/login?url=http://fod.infobase.com/PortalPlaylists.aspx?wID=103698&xtid=65014>

Films Media Group (2012). *Lifelong Physical Activity* [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiat.inter.edu:8008/login?url=http://fod.infobase.com/PortalPlaylists.aspx?wID=103698&xtid=48966>

Films Media Group (2006). *Analyzing Fitness* [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiat.inter.edu:8008/login?url=http://digital.films.com/sirsiat.inter.edu:8008/PortalPlaylists.aspx?aid=11183&xtid=40261>

3. Fundamentos Teóricos de la Nutrición Saludable

Films Media Group (2012). ***Sugar Causes Heart Disease?*** [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiaut.inter.edu:8008/login?url=http://fod.infobase.com/PortalPlaylists.aspx?wID=103698&xtid=55714&loid=253189>

Films Media Group (2011). ***Basic Nutrition*** [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiaut.inter.edu:8008/login?url=http://digital.films.com.sirsiaut.inter.edu:8008/PortalPlaylists.aspx?aid=11183&xtid=42028>

Films Media Group (2011). ***Nutrition for Sports and Exercise*** [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiaut.inter.edu:8008/login?url=http://digital.films.com.sirsiaut.inter.edu:8008/PortalPlaylists.aspx?aid=11183&xtid=42030>

Films Media Group (2011). ***Obesity in America: A National Crisis*** [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiaut.inter.edu:8008/login?url=http://fod.infobase.com/PortalPlaylists.aspx?wID=103698&xtid=44798>

4. Estrés y sus efectos en la Salud:

Films Media Group (2007). ***Fighting Stress*** [Archivo de video]. Films on Demand: Digital Educational Video. New York, NY: Films Media Group. Recuperado de

<http://sirsiaut.inter.edu:8008/login?url=http://fod.infobase.com/PortalPlaylists.aspx?wID=103698&xtid=54319>

Walt Disney Productions. The Upjohn Health Series. (1968). ***Comprendiendo Miedos y Tensiones*** [Archivo de video]. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=7nKYZnL4n6I>

D. Recursos Electrónicos

1. Salud y Medicina:

a. General:

- ▶ Medlineplus: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>
- ▶ Medscape: <http://www.medscape.com/>
- ▶ MERCK MANUALS: <http://www.merckmanuals.com/>
- ▶ NOAH-HEALTH.ORG: <http://www.noah-health.org/>
- ▶ MayoClinic.com: <http://www.mayoclinic.com/>

b. Revistas, Boletines, y Periódicos:

- ▶ Harvard Health Publications: <http://www.health.harvard.edu/>
- ▶ Medical News Today: <http://www.medicalnewstoday.com/>
- ▶ BBC - Health: <http://www.bbc.com/news/us/health>
- ▶ Salud Pública de México: <http://bvs.insp.mx/rsp/inicio/>
- ▶ The New England Journal of Medicine: <http://www.nejm.org/>
- ▶ The Lancet: <http://www.thelancet.com/>
- ▶ Annals of Internal Medicine: <http://annals.org/>
- ▶ BioMed Central: <http://www.biomedcentral.com/>

c. Bases de Datos:

- ▶ Bases de Datos en Línea del CAI: http://cai.inter.edu/listado_db.htm
- ▶ PubMed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/>
- ▶ Scielo: <http://www.scielo.org/php/index.php>

d. Buscadores o Motores de Búsqueda – Salud y Medicina:

- ▶ Fundación Health on the Net: http://www.hon.ch/home1_sp.html
- ▶ MedExplorer - Health/Medical Search Engine: <http://www.medexplorer.com/>
- ▶ Healthfinder: <http://www.healthfinder.gov/espanol/>
- ▶ CDC WONDER: <http://wonder.cdc.gov/>

e. Agencias y Organizaciones

- ▶ Departamento de Salud de PR: <http://www.salud.gov.pr/Pages/Home.aspx>
- ▶ CDC: <http://www.cdc.gov/spanish/>
- ▶ Institutos Nacionales de la Salud (NIH): <https://www.nih.gov/>
- ▶ Healthy People: <http://www.healthypeople.gov/>

f. Asociaciones, Organizaciones y Sociedades:

- ▶ Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://www.who.int/es/>
- ▶ Pan American Health Organization:
<http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es>
- ▶ Sociedad Española de Informática de la Salud (SEIS):
<http://www.seis.es/>
- ▶ International Union for Health Promotion and Education (IUHPE):
<http://www.iuhpe.org/index.php/en/>
- ▶ American Public Health Association: <http://www.apha.org/>
- ▶ American Medical Association (AMA): <http://www.ama-assn.org/ama>
- ▶ American Heart Association (AHA): <http://americanheart.org/eneral>
- ▶ Women's Heart Foundation: <http://www.womensheart.org/>
- ▶ The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases:
<http://www.niddk.nih.gov/Pages/default.aspx>

2. Aptitud Física:

a. General:

- ▶ Fitnessonline.com.ar: <http://www.fitnessonline.com.ar/>
- ▶ Fitness.com: <http://www.fitness.com/>
- ▶ Move and Improve!: <https://moveandimprove.org/>
- ▶ The Exercise and Physical Fitness Web Page:
<http://www2.qsu.edu/~wwwfit/>

b. Actividad Física, Comportamiento Sedentario y Salud:

- ▶ Guías de Actividad Física: <http://www.health.gov/paguidelines>
- ▶ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Physical Activity:
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/>
- ▶ Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General:
<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/index.htm>
- ▶ JUST STAND: <http://www.juststand.org/>

c. Revistas, Boletines y Periódicos:

- ▶ NCHPAD Newsletter: <http://www.nchpad.org/Newsletter>
- ▶ Personal Trainer Fitness Newsletter:
<http://www.personaltraining.org/newslet.htm>
- ▶ Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- ▶ Journal of Sports Science and Medicine: <http://www.jssm.org/>
- ▶ The Open Sports Medicine Journal: <http://benthamopen.com/tosmj/home>
- ▶ Sport Science - A Peer-Reviewed Journal and Site for Sport Research:
<http://www.sportsci.org/>

j. Asociaciones, Organizaciones, Sociedades y Federaciones:

- ▶ Federación de Medicina Deportiva de Puerto Rico: <http://www.femedepur.org/>
- ▶ Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS): <http://www.fims.org/>
- ▶ American College of Sports Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
- ▶ American Medical Society for Sport Medicine (AMSSM):
<http://www.amssm.org/>
- ▶ Gatorade Sports Science Institute (GSSI): <http://www.gssiweb.org/en>
- ▶ EL EJERCICIO ES MEDICINA® (EXERCISE IS MEDICINE™) –
Iniciativa de la ACSM : <http://exerciseismedicine.org/>
- ▶ Red de Actividad Física de las Américas (RAFA):
<http://www.rafapana.org/>
- ▶ International Physical Activity and the Environment Network:
<http://www.ipenproject.org/>
- ▶ Physical Activity and Nutrition Network Wales:
<http://www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk/>
- ▶ Activity & Health Policy Network: <http://www.activitypolicy.org/>

8. Nutrición y Control de Peso:

a. General:

- ▶ Nutrition.gov: <http://www.nutrition.gov/>
- ▶ NutritionFacts.org: <http://nutritionfacts.org/>
- ▶ La Alimentación y la Nutrición:
<http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/program/apli/ali.html>
- ▶ Authority Nutrition: <https://authoritynutrition.com/>
- ▶ Vegetarian Pages: <http://www.veg.org/>
- ▶ Sugar Stacks: <http://www.sugarstacks.com/>

b. Guías y Recomendaciones Dietéticas y de los Nutrientes:

- ▶ Dietary Guidelines for Americans: <http://health.gov/dietaryguidelines/>
- ▶ UNED - Guía de Alimentación y Salud:
<http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>
- ▶ Choose MyPlate: <http://www.choosemyplate.gov/>
- ▶ Nutrient Recommendations : Dietary Reference Intakes (DRI):
[https://ods.od.nih.gov/Health Information/Dietary Reference Intakes.aspx](https://ods.od.nih.gov/Health%20Information/Dietary%20Reference%20Intakes.aspx)
- ▶ USDA. National Agricultural Library - Dietary References Intakes:
<https://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dietary-reference-intakes>
- ▶ The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Health and Medicine Division - Dietary Reference Intakes (DRI's) Tables and Application:
<http://www.nationalacademies.org/hmd/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>
- ▶ USDA National Nutrient Database: <https://ndb.nal.usda.gov/>
- ▶ Food Safety: <http://espanol.foodsafety.gov/>

c. Obesidad:

- ▶ OMS. Obesidad y sobrepeso:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- ▶ MedlinePlus - Obesidad:
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007297.htm>
- ▶ CDC - Obesidad y Sobrepeso:
<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/obesity.html>
- ▶ DMedicina - Obesidad:
<http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad.html>
- ▶ Instituto del Corazón de Texas - Obesidad y sobrepeso:
http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/obesity_sp.cfm
- ▶ Obesidad.net: <http://www.obesidad.net/>
- ▶ What Are Overweight and Obesity? - NHLBI, NIH:
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe>
- ▶ Overweight & Obesity - CDC: <http://www.cdc.gov/obesity/>
- ▶ Obesity -Get the Facts on Guidelines and Statistics:
http://www.medicinenet.com/obesity_weight_loss/article.htm

d. Agencias y Organizaciones Federales de los Estados Unidos:

- ▶ United States Department of Agriculture (USDA): <http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome>
- ▶ Food and Nutrition Service: <http://www.usda.gov/fcs/>
- ▶ Food and Drug Administration (FDA): <http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm>
- ▶ The Food and Nutrition Information Center (DNIC) of the National Agricultural Library: <https://fnic.nal.usda.gov/>

b. Asociaciones, Organizaciones y Sociedades

- ▶ Colegio Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico (CNDPR): <http://www.nutricionpr.org/>
- ▶ Food and Agriculture Organization of the United Nations: <http://www.fao.org/home/en/>
- ▶ Academy of Nutrition and Dietetics: <http://www.eatright.org/>
- ▶ International Food Information Council Foundation: <http://www.foodinsight.org/>
- ▶ Sports, Cardiovascular and Wellness Nutritionists (SCAN): <http://www.scandpq.org/>
- ▶ Collegiate & Professional Sports Dietitians Association (CPSDA): <http://cpsda.clubexpress.com/>
- ▶ Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación: <http://www.nutricion.org/>
- ▶ Federación Española de Sociedades de Nutrición (FESNAD): <http://www.fesnad.org/>
- ▶ The Obesity Society: <http://www.obesity.org/home>
- ▶ Obesity Action Coalition: <http://www.obesityaction.org/>
- ▶ World Obesity Federation: <http://www.worldobesity.org/>
- ▶ National Eating Disorders Association (NEDA): <http://www.nationaleatingdisorders.org/>
- ▶ Gatorade Sports Science Institute - Inglés: <http://www.gssiweb.org/en>

9. Estrés y Disturbios de Ajuste:

- ▶ MedlinePlus Enciclopedia Médica -Estrés y Ansiedad: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>
- ▶ APA - Salud Mental/Corporal: Estrés: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>
- ▶ JAMA Psychiatry: <http://archpsyc.jamanetwork.com/journal.aspx>
- ▶ The American Institute of Stress: <http://www.stress.org/>

10. Salud del Ambiente Ecológico:

- ▶ WHO - Environmental Health: http://www.who.int/topics/environmental_health/en/
- ▶ OMS - Salud ambiental: http://www.who.int/topics/environmental_health/es/
- ▶ MedlinePlus en español - Salud ambiental: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/environmentalhealth.html>
- ▶ CDC - National Center for Environmental Health: <http://www.cdc.gov/nceh/>

11. Uso y Abuso de Sustancias Nocivas a la Salud:

X. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

Allen, J. (2016). ***How Harmful Are Performance-enhancing Drugs?*** San Diego, CA: Referencepoint Press. 80 pp.

American College of Sports Medicine [ACSM], (2014). ***Guidelines for Exercise Testing and Prescription*** (9na ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 456 pp.

Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (2016). ***Wellness: Concepts and Applications*** (9na. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 544 pp.

Bernstein, A. (2015). ***Stress Less. Achieve More: Simple ways to turn Pressure into Positive Force in your Life***. New York, NY: AMACOM, American Management Association. 256 pp.

Bilbao Marcos, F. (2014). ***Manual de Drogas y Factores de Riesgo***. Bloomington, IN: Palibrio LLC. 117 pp.

Boyle, M. A., & Roth, S. L. (2015). ***Personal Nutrition*** (9na. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole. 608 pp.

Chesebro, D., & Badasch, S. (2015). ***Health Science Fundamentals*** (2da. ed.). New York, NY: Pearson Education, Inc. 928 pp.

Coles, L. (2014). ***Functional Foods: The Connection Between Nutrition, Health, and Food Science***. Canada: Apple Academic Press. 380 pp.

Colson, J. M. (2016). ***Taking Sides: Clashing Views in Food and Nutrition*** (3ra. ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education. 320 pp.

Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2015). ***Concepts of Fitness & Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*** (11th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc. 544 pp.

DeBruyne, L. K., & Pinna, K. (2017). ***Nutrition for Health and Healthcare*** (6ta. ed.). Boston, MA: Cengage Learning. 661 pp.

Donatelle, R. J. (2017). ***Health: The Basics*** (12th ed.). New York, NY: Pearson Education, Inc. 576 pp.

Donatelle, R. J., & Ketcham, P. (2015). ***Access to Health*** (14th ed.). New York, NY: Pearson Education. 768 pp.

Edlin, G., & Golanty, E. (2016). ***Health & Wellness*** (2th. Ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning. 798 pp.

- Fahey, T. D., Insel, P. M. A., & Roth, W. T. (2016). ***Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*** (12th. ed.). New York, NY: The McGraw-Hill Companies. 512 pp.
- Frumkin, H. (Ed.). (2016). ***Environmental Health: From Global to Local*** (3ra. ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass, a John Wiley & Sons Brand. 896 pp.
- Greenberg, J. S. (2016). ***Comprehensive Stress Management*** (14th ed.). Boston, MA: The McGraw-Hill Companies. 480 pp.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.), & National Strength and Conditioning Association [NSCA], (2016). ***Essentials of Strength Training and Conditioning*** (4ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 752 pp.
- Hales, D. (2016). ***An Invitation to Health*** (17th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company. 666 pp.
- Heyward, V. H. (2014). ***Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription*** (7ma ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 537 pp.
- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Fawson, A. L., (2017). ***Lifetime Physical Fitness & Wellness: A Personalized Program*** (14th ed.). Boston, MA: Cengage Learning. 587 pp.
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (Eds.). (2016). ***Fitness Professional's Handbook*** (7ma. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). ***Physiology of Sport and Exercise*** (6ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 667 pp.
- Larsen, L. (2016). ***Drug Abuse Sourcebook*** (4ta. ed.). Detroit, MI: Omnigraphics Inc. 636 pp.
- Lutz, C., Mazur, E., & Litch, N. (2015). ***Nutrition and Diet Therapy*** (6ta. ed.). Philadelphia, PA: F. A. Davis Company. 672 pp.
- Lynch, A., Elmore, B., & Morgan, T. (2014). ***Choosing Health*** (2da. ed.). New York, NY: Pearson Education, Benjamin Cummings. 456 pp.
- Meyer, S. (2016). ***Alcohol, Tobacco, and Illicit Drugs***. Boston, MA: Gale Cengage Learning: Information Plus. 178 pp.
- Maguire, M., & Schnurbush, K. (2015). ***Annual Editions: Drugs, Society, and Behavior*** (30th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education. 256 pp.
- Moodschiedler, C., & Bennett, D. (Eds.). (2014). ***Guide to Reference in Medicine and Health***. Chicago: Ala Editions, an imprint of the American Library Association. 468 pp.
- Mooney, C. (2016). ***The Dangers of Synthetic Drugs***. San Diego, CA: Referencepoint Press. 80 pp.

- Nelms, M., & Sucher, K. P., & Lacey, K. (2016). ***Nutrition Therapy and Pathophysiology*** (3ra. ed.). Boston, MA: Cengage Learning. 1008 pp.
- Newton, D. E. (2016). ***Prescription Drug Abuse: A Reference Handbook***. Santa Barbara, CA: ABC-CLIO. 370 pp.
- Santana, J. C. (2016). ***Functional Training: Exercises and Programming for Training & Performance***. Champaign, IL: Human Kinetics. 288 pp.
- Schiff, W. J. (2016). ***Nutrition for Healthy Living*** (4ta. ed.). New York, NY: The McGraw-Hill Companies, Inc. 640 pp.
- Summerfield, L. M., & Ellis, S. K. (2016). ***Nutrition, Exercise, and Behavior: An Integrated Approach to Weight Management*** (3ra. Rev ed.). Boston, MA: Wadsworth Cengage Learning. 448 pp.

B. Revistas

1. Salud:

- ▶ Buenavida: *Casiano Communications*
- ▶ Tu Salud: <https://www.tusaludmag.com/>
- ▶ Health & Wellness Magazine: <http://healthandwellnessmagazine.net/>
- ▶ TotalHealth Magazine: <http://www.totalhealthmagazine.com/>
- ▶ Health: <http://www.health.com/>
- ▶ Womens's Health Magazine: <http://www.womenshealthmag.com/>
- ▶ Mens's Health Magazine: <http://www.menshealth.com/>
- ▶ Healthcare — Open Access Journal: <http://www.mdpi.com/journal/healthcare>
- ▶ Open Medicine: A peer-reviewed, independent, open-access journal: <http://www.openmedicine.ca/>
- ▶ Global Health Promotion: <http://ped.sagepub.com/>
- ▶ The Lancet: <http://www.thelancet.com/>
- ▶ Treatment4Addiction.com: <http://www.treatment4addiction.com/>
- ▶ CollegeBingeDrinking.net: <http://www.collegebingedrinkinq.net/>
- ▶ Community Anti-Drug Coalitions of America: <http://www.cadca.org/>

2. Aptitud Física:

- ▶ Fitness Magazine: <http://www.fitnessmagazine.com/>
- ▶ Shape: <http://www.shape.com/>
- ▶ Revista Internacional de Ciencias del Deporte: <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde>
- ▶ Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>
- ▶ The Open Sports Medicine Journal: <http://benthamopen.com/tosmi/home>
- ▶ International Journal of Exercise Science: <http://digitalcommons.wku.edu/ijes/>
- ▶ Journal of Exercise Science & Fitness:

- ▶ <http://www.sciencedirect.com/science/journal/1728869X>
- ▶ Journal of Physical Education and Sport: <http://www.efsupit.ro/>
- ▶ The Physician and Sportsmedicine: <http://www.tandfonline.com/toc/ipsm20/current>
- ▶ Sport Science: An Interdisciplinary Site for Research and Human Physical Performance: <http://www.sportsci.org/>
- ▶ EFDeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>
- ▶ Health & Fitness Journal: <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Pages/default.aspx>

3. Nutrición y Control de Peso:

- ▶ Weight Watchers Magazine: <https://www.weightwatchers.com/us/>

C. Periódicos

Rivera Marrero, M. (2009, agosto 19). La pandemia en casa. *El Nuevo Día*, pp. 12-14.

D. Recursos Audiovisuales

Cut to the Core [Archivo de video]. (2009). Healthy Learning. Recuperado de, Academic Video Online: Premium. Recuperado de <https://search.alexanderstreet.com/health-sciences/view/work/1826831>

One-on-One Partner Training [Archivo de video]. (2009). Healthy Learning. Recuperado de Academic Video Online: Premium. Recuperado de <https://search.alexanderstreet.com/health-sciences/view/work/2147182>

E. Recursos Electrónicos

- ▶ Healthfinder: <http://healthfinder.gov>
- ▶ WebMD: <http://www.webmd.com/>
- ▶ Dmedicina: <http://www.dmedicina.com/>
- ▶ The Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP): <http://health.gov/>
- ▶ National Cancer Institute: <http://www.cancer.gov/>
- ▶ Environmental Protection Agency (EPA): <https://www3.epa.gov/>
- ▶ National Wellness Institute: <http://www.nationalwellness.org/>

F. Organizaciones Importantes en la Aptitud Física:

- ▶ President's Council on Physical Fitness & Sports: <http://www.fitness.gov/>
- ▶ National Association for Health & Fitness: <http://www.physicalfitness.org/>

G. Fundamentos Teóricos de la Nutrición Saludable

- ▶ EatingWell: <http://www.eatingwell.com/>
- ▶ Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico:
<http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Comision-de-Alimentacion-y-Nutricion-de-Puerto-Rico.aspx>
- ▶ Eating Disorder Recovery: <http://www.edrecovery.com/>
- ▶ U.S. Department of Health and Human Services (HHS): Dietary Guidelines for Americans: <http://health.gov/dietaryguidelines/>
- ▶ Food & Drug Administration (FDA): Consumer Nutrition & Health Information: <http://www.fda.gov/ForConsumers/>
- ▶ Choose My Plate: <http://www.choosemyplate.gov/>
- ▶ American College of Nutrition: <http://www.am-coll-nutr.org/>

H. Aplicaciones para dispositivos móviles – *Control de Peso*:

- ▶ Lose It!: <http://loseit.com>
- ▶ Calorie Counter & Diet Tracker by MyFitnessPal: <https://www.myfitnesspal.com/>
- ▶ MyPlate Calorie Tracker by Livestrong.com: <http://www.livestrong.com/myplate/>