

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Salud Personal, Colectiva y Seguridad
Código y Número	: HPER 3430
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre III: febrero-mayo 2013 (2013-33)
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: TR: 4:00 - 6:00 p.m.
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: elopategui@intermetro.edu; elopategi@gmail.com

II. DESCRIPCIÓN

Integra conceptos de estilos de vida saludables, seguridad personal, manejo de estrés, nutrición, prevención del alcohol y drogas. Análisis de la importancia de las actividades físicas incluyendo el sueño y el descanso.

III. OBJETIVOS

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

1. **Reconocer** la salud como una cualidad individual que capacita al individuo para una mejor producción.
2. **Señalará** los factores que mejoran la salud individual y colectiva, de manera que incremente los índices financieros de una compañía.
3. **Identificar** las causas y estrategias de prevención de diversos problemas de salud que afectan al individuo y a la sociedad.

IV. CONTENIDO TEMÁTICO

A. Conceptos Básicos de Salud

1. El concepto de salud
2. Salud holística
3. Salud individual (personal)
4. Salud pública (comunitaria, colectiva o social)
5. Sanidad, saneamiento, salubridad e higiene
6. La escala de salud
7. Los componentes (dimensiones) de la salud

8. Morbilidad social
9. Estadísticas vitales:
 - a. Tasa demográfica, de mortalidad y morbilidad.
10. Modificación de conducta

B. Acciones de Salud

1. Prevención primaria, secundaria y terciaria
2. Implicaciones de los estilos de vida en la salud.
3. Factores que influyen en el desarrollo de los problemas de salud.

C. Enfermedades Crónicas y Degenerativas

1. Enfermedades cardiovasculares.
2. Cáncer
3. Enfermedades metabólicas.
4. Enfermedades pulmonares.
5. Enfermedades oseo-articulares/reumatológicas.
6. Enfermedades neurológicas.

D. El Estrés

1. Origen y desarrollo del estrés.
2. Conceptos básicos
3. El estrés moderno
4. Causas del estrés
5. Estrés vs. Salud.
6. Respuestas psicológicas y fisiológicas del estrés:
 - a. Respuesta normal del organismo ante un estrés
 - b. Fisiología del estrés.
 - c. El síndrome de adaptación general (SAG).
7. Métodos para el manejo del estrés

E. Seguridad Personal

1. Aspectos a considerar para educar en seguridad.
2. Medidas de seguridad para residencias y familias.
3. Medidas de seguridad en la calle (fuera del hogar).
4. Medidas de seguridad en fiestas y discotecas.
5. Medidas de seguridad en el teléfono e Internet/Web.
6. Medidas de seguridad en vehículos de transporte.
7. Medidas de seguridad en el campo laboral.
8. Medidas de seguridad en laboratorios.
9. Medidas de seguridad durante viajes.
10. Medidas de seguridad ante delitos/robos, escalamientos, secuestros y amenazas de bombas.
11. Medidas de prevención para accidentes.
12. Medidas de seguridad personal ante la violencia doméstica.

13. Medidas de seguridad en los niños.
14. Medidas de seguridad en situaciones de fenómenos meteorológicos.

F. Nutrición

1. Conceptos básicos
2. Análisis de etiquetas nutricionales
3. Los nutrientes
4. Digestión, absorción y metabolismo
5. Balance energético
6. Obesidad
7. Factores que contribuyen a las deficiencias nutricionales.
7. Análisis nutricional
8. Estimación calórica.

G. Drogas

1. Efectos de las drogas en el organismo humano.
2. Razones para utilizar drogas.
3. Clasificación de las drogas.
4. Abuso de drogas comunes.
5. Efectos prenatales.
6. Estrategias para dejar las drogas.
7. Implicaciones sociales y económicas del consumo de las drogas.

H. Alcohol

1. El concepto de alcoholismo.
2. Los efectos del alcohol.
3. Metabolismo del alcohol.
4. Efectos prenatales.
5. Estrategias para dejar de tomar.
6. Implicaciones sociales y económicas del consumo del alcohol.

I. Tabaquismo

1. Razones para fumar.
2. Efectos adversos del cigarrillo.
3. Estrategias para dejar de fumar.
4. Efectos prenatales.
5. Implicaciones sociales y económicas del consumo del tabaquismo.

J. La Actividad Física y el Ejercicio

1. Conceptos básicos
2. Aptitud Física.
3. Principios fisiológicos del movimiento humano.

4. Efectos al organismo humano de la inactividad física y el tiempo sentado.
5. Prescripción de Ejercicio.
6. Implementación de programas de actividad física
7. Efectos agudos y crónicos del ejercicio y actividad física.
8. Pruebas para medir los componentes de la aptitud física relacionado con la salud.

K. El Sueño, el Descanso y la Salud

1. Fisiología del sueño.
2. Efectos adversos del cuerpo de no dormir bien.
3. Patologías/Disturbios que resultan por la falta de sueño apropiado:
 - a. Apnea.
 - b. Disturbios de ritmo circadiano.
 - c. Parasomnias.
 - d. Fatiga crónica
4. Estrategias para dormir y descansar lo adecuado.
5. El descanso y los procesos de recuperación.

L. Enfermedades Infecto-Contagiosas

1. Conceptos básicos.
2. Causas.
3. Modos de transmisión de la infección.
4. Fases de la enfermedad infecciosas.
5. Medidas de prevención/control.
6. Enfermedades infecciosas más comunes.

M. Salud del Consumidor

1. Conceptos básicos.
2. El consumidor responsable
3. Fraude y abuso.

N. Gerontología

1. Conceptos básicos.
2. El proceso de envejecimiento.
3. Clasificación de la persona envejeciente.
4. Enfermedades comunes en los envejecientes.
5. Acciones de salud para un envejecimiento efectivo.
6. Los seguros médicos para los envejecientes.

O. El Proceso de Morir y la Muerte

1. Conceptos básicos.
2. El proceso de morir.
3. Medidas/recomendaciones durante la muerte de familiares o seres queridos.
4. La muerte desde el punto de vista comercial.
5. Consideraciones de moral y ética.

V. ACTIVIDADES

A. Experiencias de Laboratorio

1. Diversas actividades para evaluar las cualidades físicas del ser humano.

B. Reflexiones

1. Estrategias para que los estudiantes redacten sus reflexiones para diversos temas de salud.

C. Trabajos en Grupo - Solución de Problemas

1. Preguntas para solucionar diversas problemáticas biopsicosociales y económicas del país y de su población, por sexo y edad.

D. Trabajos de Servicio Comunitario

Mediante un registro anecdótico, los estudiantes analizarán la problemática psicosocial y económica de comunidades con privación cultural y de pobreza

E. Técnicas y Métodos de Enseñanza

1. Conferencias, dinámicas e interactivas, centradas en los estudiantes.
2. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
3. Explicación de macroconceptos claves mediante mapas conceptuales.
4. Aprendizaje recíproco y el uso de cadenas de respuestas.
5. Aprendizaje cooperativo, colaborativo y solución de problemas.
6. Juegos académicos, preguntas abiertas y tobollino de ideas.
7. Discusiones dinámicas grupales, debates y controversias amigables.
8. Análisis de los tópicos según el contexto vigente y su relación práctica con la vida cotidiana y ocupacional de los estudiantes.
9. El uso de ilustraciones/dibujos o símbolos para representar diferentes cantidades de datos (pictographs).
10. Exposiciones de trabajos orales, asignaciones y proyectos especiales.

11. Búsqueda relevante de Información en la Internet/Web.

F. Medios de Enseñanza

1. Alta tecnología:

- a. Computadora o "notebook". Esta se utilizará para las presentaciones electrónicas multimedios, aplicaciones en DVD/CD-ROM, acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
- b. Proyector de video digital, empleado para las presentaciones computarizadas.
- c. Uso de páginas WWW del curso y Blackboard.

2. Tecnología tradicional:

- a. Afiches y fotos.
- b. La pizarra.

VI. EVALUACIÓN

A. Evaluación

1. Se ofrecerán 4 exámenes parciales (80% de la nota total).
2. El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (30% de la nota final).
3. Habrá una quinta nota parcial (10% de la nota total). Esta consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del trimestre.
4. Por último, se requiere realizar una monografía (10% de la nota total). Este trabajo consiste en seleccionar un tema de salud relacionado con el. Los detalles de este trabajo se discutirán en la clase. El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases:
 - a. Los detalles de este trabajo están en Blackboard o en Saludmed:
 - b. La rúbrica general del trabajo se encuentra en Blackboard, o en la siguiente página del Web:
5. No se eliminará ninguna nota.
7. El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).
8. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.

B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

Criterios:	Peso:	Valor:
4 Exámenes Parciales:		
1er Examen Parcial	: 20 %	100 puntos
2do Examen Parcial	: 20 %	100 puntos
3er Examen Parcial	: 20 %	100 puntos
4to. Examen Parcial	: 20%	100 puntos
1 Experiencias de Laboratorio	: 10 %	100 puntos
1 Monografía	: 10 %	100 puntos
Total	= 100%	600 puntos

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 - 69.5
D	=	69.4 - 59.5
F	=	59.4 - 0

C. Estrategias de "Assessment" y Evaluación

El seguimiento del progreso de la ejecución de los estudiantes con relación al logro de los objetivos del curso serán monitoreados mediante una diversidad de estrategias de "assessment" (avalúo) y evaluación. Algunas técnicas de "assessment" se presentan a continuación:

1. Diario reflexivo, ensayo breve (minute paper), reacción escrita inmediata (REI o writing prompt) y lista focalizada.
2. Organizador gráfico, mapa de conceptos y tirillas cómicas.
3. Portafolio digital y rúbricas (matriz de valoración o baremo).
4. Clase demostrativa.

VII. NOTAS ESPECIALES

A. Requisitos del Curso

1. Completar satisfactoriamente los exámenes y trabajos especiales del curso.
2. Asistencia puntual al salón de clase.

3. Participación activa durante las discusiones y actividades de los temas del curso.
4. Evitar ausencias exageradas.
5. Vestimenta adecuada.
6. Trabajos/proyectos:
 - a. Completar los laboratorios.
 - b. Realización de las asignaciones.
 - c. Análisis de dos (2) noticias (Internet/Web) relacionadas con cada capítulo del libro de bienestar.

B. Políticas del Curso e Institucionales

1. Proyectos y fechas límites:
 - a. Todos los trabajos (asignaciones, laboratorios, proyecto de análisis de noticias de la Internet/Web) deben ser entregados en la fecha establecida. Tales proyectos escritos se deben entregar durante los primeros 10 minutos luego de haber comenzado la clase. De esto no ser así, por cada día de retraso se le restarán 10% al trabajo escrito.
 - b. Los proyectos escritos se debe preparar, y entregar, en formato electrónico, es decir, mediante el uso de un procesador de palabras. Se prefiere que se emplee el programa de **Microsoft Word** o el equivalente en "**OpenOffice.org**" (**Text Document**). También, se puede utilizar el procesador de palabras, gratuito, que dispone en el Web la compañía Zoho (<http://www.zoho.com>), conocido con el nombre de **Zoho Writer**. Otra alternativa es utilizar el programa de **WordPad** que incluye el sistema operativo de Windows. Los trabajos escritos deben estar limpios y leíbles. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos.
 - c. El trabajo preparado en MS Word, "Text Document" de "OpenOffice.org" o "Zoho Writer" de Zoho.com, debe entregarse impreso y adjunto con un CD-ROM que contenga una versión digital del mismo.
2. Los trabajos se habrán de corregir empleando una rúbrica general, disponible en la página de **saludmed** (<http://www.saludmed.com/Bienestar/Requisitos/Rubrica-ProyectoNoticias-Bien.pdf>). Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:
 - a. Contenido y organización de trabajo.
 - b. Claridad y síntesis de las ideas.

- c. Redacción correcta de las referencias.
- d. Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.

3. Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:

- a. Se recomienda que se emplee una fuente ("font" o tipo de letra) **serif** (con rabos/colas), tal como "**Times New Roman**", entre otras. Este tipo de letra debe estar formateada a un tamaño de 12 puntos.
- b. Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
- c. Los márgenes en los lados del papel deben de ser 1½ pulgadas en el margen izquierdo y 1 pulgada en el margen superior, en el inferior y el derecho.
- d. Se requiere que se enumeren todas las páginas, comenzando con la página de título, escribiendo el número a 1 pulgada de distancia del borde derecho del papel, centraliza entre el borde superior del papel y la primera línea escrita.
- e. No divida las palabras al final de las líneas.
- f. Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.
- g. Para más información:

- 1) Consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

American Psychological Association [APA], (2009). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6ta. ed). Washington, DC: American Psychological Association.

American Psychological Association [APA], (2006). *Manual de Estilo de Publicaciones de la APA: Versión Abreviada*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. (<http://www.apa.org/books/4210001.html>).

- 2) Puede, también, visitar los siguientes sitios Web:

- APA: <http://www.saludmed.com/APA/APA.html>
- APA Style.org: <http://apastyle.apa.org/>

- 3) Por último, puede visitar al Centro de Redacción Multidisciplinario, localizado en el primer piso, junto a la cafetería:

Horario:

lunes a jueves	:	8:00 A.M. - 8:30 P.M.
viernes	:	8:00 A.M. - 5:00 P.M.
sábado	:	8:00 A.M. - 12:00 M.

Teléfono: 787-250-1912, ext. 2408

4. El profesor mantiene una copia del trabajo hecho en formato electrónico, de manera que pueda ser comparado con otros proyectos de estudiantes matriculados en semestres previos al actual.
5. Reposición de trabajos y exámenes:
- En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
 - Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
 - No hay reposición para las asignaciones.
 - Copiarse un trabajo escrito o examen se considera fraude (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 49), lo cual puede resultar en alguna sanción menor (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pp. 51-52). Una versión digital del Reglamento General del Estudiante se encuentra en la página Web del recinto (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoeestudiantes2006.pdf>). De copiarse en alguna evaluación del curso, el alumno podrá ser penalizado con un cero ("0") o "F".
6. Normas de asistencia y tardanzas:
- No se dará nota por asistencia pero es considerada si le faltan pocos puntos para subir una nota.
 - Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.
 - Se le cargará una tardanza en una clase a todo estudiante que llegue diez (10) minutos después de la hora que comienza la clase, sin excusa.

7. Normas de Éticas:

- a. Se promueve la participación activa de los estudiantes durante la discusión de los temas del curso. No obstante, está prohibido hablar palabras soeces (malas) u obscenas, emplear un lenguaje exclusivo y realizar comentarios innecesarios (Ej: sexista, xenofóbicos y homofóbicos) en el salón de clase.
- b. El profesor siempre respetará a los estudiantes, de manera que también se espera que los estudiantes respeten a su profesor y a sus compañeros de estudio.
- c. Por último, se espera que los estudiantes den su esfuerzo máximo en la clase. De igual manera el profesor dará “la milla extra” para que los estudiantes aprendan los conceptos básicos del curso.

C. Servicios Auxiliares o Asistencia Especial

1. En cumplimiento con la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, la Ley ADA (American with Disabilities Act) y la Carta Circular G-145-92:
 - a. La Universidad Interamericana de Puerto Rico realizará los esfuerzos que estén a su alcance para proveer los acomodos razonables necesarios para que el estudiante con impedimentos pueda participar de la vida académica en igualdad de condiciones con el estudiante sin impedimento.
 - b. Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o necesidades especiales deberá solicitar los mismos al inicio del curso, preferiblemente durante la primera semana de clases, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita. El alumno que necesita tal acomodo deberá visitar y registrarse en la oficina del Consejero Profesional José Rodríguez, Coordinador de la **Oficina de Servicios a los Estudiantes con Impedimentos (OCSEI)**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

D. Honestidad Académica

1. Advertencia de honradez, fraude y plagio, según se dispone en el Capítulo V, Artículo 1 del Reglamento General de Estudiantes (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoestudiantes2006.pdf>):
 - a. El plagio, la falta de honradez, el fraude, la manipulación o falsificación de datos y cualquier otro comportamiento inapropiado relacionado con la labor académica son contrarios a los principios y normas institucionales y están sujetos a sanciones disciplinarias, según establece el Capítulo V, Artículo 1, Sección B.2 del **Reglamento General de Estudiantes**.

- b. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado "ideas o palabras de otra persona sin el debido reconocimiento" (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, págs. 50). También es plagio si se hurtan datos u organización de otra persona sin haber indicado el crédito correspondiente. Además, ocurre plagio cuando se parafrasea un texto sin haber colocado su referencia, citar sin poner comillas, si se insertan figuras o tablas sin su correspondiente referencia, entre otros (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con una sanción menor o mayor, según sea el caso (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, págs. 50-52).

VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

A. Libro de Texto

Donatelle, R. J. (2012). *Access to Health* (12 ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 784 pp.

B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** (http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm):

Editorial Océano. (2009). El ejercicio físico para el tratamiento de la obesidad. *Manual de Educación Física y Deportes*. Recuperado el 30 de agosto de 2009, de la base de datos de OCENET: Medicina y Salud.

Franco-Paredes, C., del Río, C., Carrasco, P., & Preciado, J. (2009). Respuesta en México al actual brote de influenza AH1N1. *Salud Pública de México*, 51(3), 183-186. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de EBSCOhost: MedicLatina

C. Recursos Audiovisuales

1. Películas en DVD o video (VHS):

s.a. (2006). *Pandemic: An Influenza Scenario* [DVD]. Hamilton, NJ: Films for the Humanities & Sciences.

s.a. (2006). *Librarian Special—Nutrition* [DVD]. Hamilton, NJ: Films for the Humanities & Sciences.

2. Recursos electrónicos multimedios:

a. Presentaciones electrónicas/computadorizadas:

Las presentaciones electrónicas para cada tópico de este curso se prepararon en el formato de MS PowerPoint 2010. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de **Saludmed**.

b. Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM.

c. Lecturas en el Web de páginas preparadas localmente para el curso (Saludmed y Blackboard):

Parte de las lecturas y referencias requeridas para este curso se encuentran en la siguiente dirección:

<http://www.saludmed.com/SaludPersonalColec/SaludPersonalColec.html>

D. Recursos Electrónicos

1. Direcciones de referencias de la Internet/Web (Ej.; páginas o sitios Web, bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos y otros):

- Bases de Datos en Línea del CAI: http://cai.inter.edu/listado_db.htm
- Medlineplus, *versión en español*: <http://medlineplus.gov/spanish/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), *versión en español*: <http://www.cdc.gov/spanish/>
- Institutos Nacionales de la Salud (NIH), *versión en español*: <http://salud.nih.gov/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS), *versión en español*: <http://www.who.int/es/>
- Departamento de Salud de Puerto Rico: <http://www.salud.gov.pr/Pages/default.aspx>
- Food and Drug Administration (FDA), *versión en español*: <http://www.fda.gov/oc/spanish/>
- International Food Information Council (IFIC), *versión en español*: <http://www.ific.org/sp/index.cfm>
- USDA, *versión en español*: <http://www.ars.usda.gov/main/main.htm?language=spanish>
- Colegio Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico (CNDPR): <http://www.nutricionpr.org/>
- Manual de Merck, *versión en español*: http://www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/index.html
- Portal Medicina Preventiva: <http://www.portalesmedicos.com/portalmedicinapreventiva/>
- Medscape, *versión en español*: <http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/>
- Acceso Computerizado de Salud en Nueva York (NOAH): <http://www.noah-health.org/>
- Sports, Cardiovascular and Wellness Nutritionists (SCAN): <http://www.scandpg.org/>
- Gatorade Sports Science Institute (GSSI), *versión en español*: <http://www.gssiweb-sp.com/gatorade/default.aspx>
- Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/>
- Salud y Actividad Física: <http://www.actividadfisica.net/>
- Rev. Internacional Medicina y Ciencias de Actividad Física y Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html>

IX. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

- Adams, J. (2007). *Researching Complementary and Alternative Medicine*. New York: Taylor & Francis Routledge. Recuperado el 13 de julio de 2007, de NetLibrary:
<http://ezproxy.uipr.edu:2065/AccessProduct.aspx?ProductId=184317&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Researching+Complementary+and+Alternative+Medicine>
- American College of Sports Medicine [ACSM], (2010). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8va ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 380 pp.
- American College of Sports Medicine, & Potteiger, J. A. (2010). *ACSM's Introduction to Exercise Science*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 432 pp.
- American Council on Exercise [ACE]. (2009). *Healthy Learning's Exercise for Older Adults* (2da. ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 291 pp.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (2011). *Wellness: Concepts and Applications* (8va. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 528 pp.
- Bellido Guerrero, D., & de Luis Román, D. A. (Eds). (2006). *Manual de Nutrición y Metabolismo*. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159949&ppg=1>
- Bouchard, C., & Katzmarzyk, P. (2010). *Physical Activity and Obesity* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 432 pp.
- Boyle, M. A., & Roth, S. L. (2010). *Personal Nutrition* (7ma. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning:Thomson Brooks/Cole. 624 pp.
- Colson, J. M. (2012). *Taking Sides: Clashing Views in Food and Nutrition* (2da. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 352 pp.
- Corbin, C. B., Welk, G., J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2011). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* (16th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 480 pp.

- Cottrell, R. R., Girvan, J. T., & McKenzie, J. F. (2012). *Principles and Foundations of Health Promotion and Education* (5ta. ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 400 pp.
- Donatelle, R. J. (2012). *Access to Health* (12 ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 784 pp.
- Donatelle, R. J. (2011). *Health: The Basics, Green Edition* (9na. ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 560 pp.
- Fahey, T. D., Insel, P. M. A., & Roth, W. T. (2011). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (9th. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 512 pp.
- García, M. del C., Morales, M. L., & Troncoso, A. M. (2006). 24: *Toxicología de los Aditivos Alimentarios*. En A. M. Cameán & M. Repetto (Eds.), *Toxicología Alimentaria* (pp. 453-462). España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary: <http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10159965&ppg=453>
- Girdano, D., Everly, G. S., Jr., & Dusek, D. E. (2009). *Controlling Stress and Tension* (8va. ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 304 pp.
- Greenberg, J. S. (2008). *Comprehensive Stress Management* (10ma ed.). Boston: The McGraw-Hill Companies. 512 pp
- Hales, D. (2008). *An Invitation to Health 2009-2010 Edition* (13th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company. 696 pp.
- Heyward, V. (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (6ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 480 pp.
- Karren, K. J., Smith, L., Hafen, B., Q., & Frandsen, K., J. (2010). *Mind/Body Health: The Effects of Attitudes, Emotions, and Relationships* (4ta. ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 656 pp.
- Lee, R., McAlexander, K., & Banda, J. (2011). *Reversing the Obesogenic Environment*. Champaign, IL: Human Kinetics. 248 pp.
- Kasper, D. L., Fauci, A. S., Longo, D.L., Braunwarld, E., Hauser, S. L., & Jameson, J. L. (Eds.) (2005). *Harrison's Principles of Internal Medicine* (16th. ed.). New York: McGraw-Hill Professional. Recuperado el 20 de noviembre de 2007, de NetLibrary: <http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=149871&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Harrison's+Principles+of+Internal+Medicine>

- Lynch, A., Elmore, B., & Morgan, T. (2012). *Choosing Health*. Benjamin Cummings | Pearson Education. 464 pp.
- McKenzie, J. F., Neiger, B. L., & Thackeray, R. (2009) *Planning, Implementing, and Evaluating Health Promotion Programs: A Primer* (5ta. ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 432 pp.
- Naccha, L. R., Cavazos, N. C., Torres, A., Castillo, M. P., & Robledo, A. J. (2006). *Ocratoxinas y su Impacto en la Salud*. México: Red Ciencia UANL. Recuperado el 13 de junio de 2006, de ebrary: <http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10113688&ppg=1>
- Nieman, D., C. (2011). *Exercise Testing & Prescription* (7ma. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 672 pp.
- Pascual, Anderson, M.del R. (2006). *Enfermedades de Origen Alimentario: su Prevención*. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. Recuperado el 13 de junio de 2006, de ebrary: <http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10149745ppg=1>
- Prentice, W. E. (2009). *Get Fit - Stay Fit* (5ta. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 320 pp.
- Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing Effective Physical Activity Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robbins, G. Powers, D., & Burgess, S (2009). *A Fit Way of Life with Exercise Band* (2da. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2010). *Practical Stress Management: A Comprehensive Workbook for Managing Change and Promoting Health* (5ta. ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education. 272 pp.
- Signorile, J. (2011). *Bending the Aging Curve. The Complete Exercise Guide for Older Adults*. Champaign, IL: Human Kinetics. 238 pp.
- Sizer, F., & Whitney, E. (2011). *Nutrition: Concepts and Controversies, Update* (12. ed.). Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole. 848 pp.
- Strickland, A. (2012). *Annual Editions: Nutrition* (23rd ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 192 pp.
- Wardlaw, G. M., & Smith, A. M. (2012). *Contemporary Nutrition: A Functional Approach* (2da. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 816 pp.

Williamson, P. (2010). *Exercise for Special Populations*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 448 pp.

B. Revistas

1. Artículos de revistas profesionales (Journals):

Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788

2. Artículos de revistas, boletines o periódicos electrónicos:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). La influenza H1N1 (gripe porcina) y usted. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-y-usted.htm>

C. Periódicos

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

D. Informes

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/Informe%20Final%20Salud%202005.pdf>

E. Recursos Electrónicos

Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico [CNDPR], (s.f.). Pirámide alimentaria de Puerto Rico. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.nutricionpr.org/piramide.htm>