

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO METROPOLITANO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA  
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN GENERAL (PEG)

PRONTUARIO

## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>Título del Curso</b>	: Bienestar y Calidad de Vida
<b>Código y Número</b>	: GEHP 3000
<b>Créditos</b>	: Tres (3)
<b>Término Académico</b>	: Trimestre octubre-febrero 2010 (2011-13)
<b>Profesor</b>	: Edgar Lopategui Corsino
<b>Horas de Oficina</b>	: MW: 12:00 - 1:45 p.m., TR: 2:00 - 3:40 p.m.
<b>Teléfono de la Oficina</b>	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
<b>Correo Electrónico</b>	: elopategui@intermetro.edu; elopategui@metro.inter.edu

## II. DESCRIPCIÓN

Estudio de las dimensiones del bienestar y su efecto en los parámetros físicos y neuromusculares. Énfasis en la base científica del conocimiento relacionado con aptitud física, nutrición y otros componentes que contribuyan a la calidad de vida. Recalca la responsabilidad individual y comunitaria en los estilos de vida adecuados para la conservación y promoción de la salud y el bienestar integral.

## III. OBJETIVOS

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

1. **Describir** los conceptos generales del bienestar y la salud, así como sus dimensiones.
2. **Reconocer** la importancia de la aptitud física para el bienestar.
3. **Valorar** los buenos hábitos nutricionales para mejorar la calidad de vida.
4. **Aplicar** estrategias efectivas para manejar el distrés (estrés negativo).
5. **Identificar** los hábitos y factores que afectan a la salud.
6. **Explicar** los beneficios y usos de la recreación, educación física, deportes y ejercicio en la vida diaria del individuo.

## IV. CONTENIDO TEMÁTICO

### A. Conceptos Generales de Salud

1. Salud y bienestar
2. Dimensiones de Bienestar: clarificación de conceptos
3. La pirámide del bienestar
4. Factores que afectan la salud
5. Principales causas de muerte
6. Esperanza de vida al nacer
7. Factores de riesgo
8. Aptitud Física

### B. Conceptos Básicos de Aptitud Física

1. El sistema cardiovascular
2. El sistema respiratorio
3. Respuestas fisiológicas durante el ejercicio
4. Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento
5. El ejercicio y las enfermedades del corazón
6. Prescripción de ejercicio
7. Evaluación de los componentes de la aptitud física

### C. Nutrición

1. Conceptos básicos de nutrición
2. Hidratos de carbono
3. Grasas
4. Proteínas
5. Vitaminas
6. Minerales
7. Balance energético
8. Obesidad y control de peso

### D. Manejo del Estrés

1. Definiciones
2. Respuesta fisiológica
3. Causas del estrés
4. Técnicas de manejo del estrés
5. Estrés y bienestar

### E. Hábitos y Factores que Afectan la Salud

1. Drogas, alcohol y tabaco
2. Enfermedades infecciosas
3. Enfermedades crónicas

#### E. Actividades para la Vida

1. Recreación
2. Educación Física
3. Deportes
4. Ejercicio

### 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 computadorizadas.
  - 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 3 exámenes parciales (50% 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 cuarta nota parcial (20% de la nota total). Esta consiste de una batería de Pruebas de Aptitud Física, las cuales se realizarán en la cancha de la universidad.
4. La quinta nota parcial (15% de la nota total) consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del semestre.
5. Por último, se requiere realizar un proyecto especial (15% de la nota total). Este trabajo consiste en el análisis de dos (2) noticias de salud relacionadas con cada capítulo del libro (o curso). El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases.
  - a. Los detalles de este trabajo están en Saludmed: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Requisitos/Noticias.html>.
  - b. La rúbrica general del trabajo se encuentra en la siguiente página del Web: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Requisitos/Rubrica-ProyectoNoticias-Bien.pdf>
6. No se eliminarán notas.
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:

<b>Criterios:</b>	<b>Peso:</b>	<b>Valor:</b>
3 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 16 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 17 %	100 puntos
<i>3er Examen Parcial</i>	: 17 %	100 puntos
Pruebas de Aptitud Física	: 20 %	100 puntos
Experiencias de Laboratorio	: 15 %	100 puntos
Análisis de Noticias	: 15 %	100 puntos
<b>Total</b>	<b>= 100%</b>	<b>600 puntos</b>

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], (2001). *Manual de Estilo de Publicaciones de la American Psychological Association* (2da. ed.).

México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

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:
  - a. En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
  - b. Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
  - c. No hay reposición para las asignaciones.
  - d. 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:

- a. No se dará nota por asistencia pero es considerada si le faltan pocos puntos para subir una nota.
- b. Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.
- c. 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

Lopategui Corsino, Edgar (2006). *Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.

Lopategui Corsino, Edgar (2006). *Experiencias de Laboratorio: Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 282 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](http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm)):

Daza Hernán, C. (2002). La obesidad: un desorden metabólico de alto riesgo para la salud. *Colombia Médica*, 33(2), 3. Recuperado el 30 de noviembre de 2009, de ebrary:  
<http://site.ebrary.com/lib/interpuertoricosp/Doc?id=10114958&ppg=3>

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.

Mark, A. (2009). Physical activity, sedentary behaviour, and health in children and youth. Ph.D. dissertation, Queen's University (Canada), Canada. Recuperado el 29 de agosto de 2009, de Dissertations & Theses: Full Text.(Publication No. AAT NR46198).

### 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.

Tharrett, S. (Escritor). (2006). *Functional Flexibility* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

#### 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 2003. 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/Bienestar/Bienestar2.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](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](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

American College of Sports Medicine [ACSM], (2010). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8va ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 380 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.

Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.), & National Strength and Conditioning Association [NSCA], (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Beam, W. C., & Adams, G. M. (2011). *Exercise Physiology Laboratory Manual* (6ta ed.). Boston, Massachusetts: McGraw-Hill Companies. 320 pp

- Bouchard, C., & Katzmarzyk, P. (2010). *Physical Activity and Obesity* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 432 pp.
- Bourassa, M.I G., & Tardif, J.-C. (Eds.) (2006). *Antioxidants and Cardiovascular Disease* (2da. ed.). New York: Springer Science & Business Media.  
Recuperado el 2 de diciembre de 2007, de NetLibrary:  
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=155899&ReturnLabel=lnkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=Antioxidants+and+Cardiovascular+Disease>
- Boyle, M. A., & Roth, S. L. (2010). *Personal Nutrition* (7ma. ed.). Belmont, CA: Cengage Learning:Thomson Brooks/Cole. 624 pp.
- Cameán, A. M., & Repetto, M. (Eds.). (2006). Toxicología Alimentaria. Madrid, España: Editores Díaz de Santos.688 pp. Recuperado el 10 de junio de 2007, de ebrary:<http://ezproxy.uipr.edu:2051/lib/interpuertoricosp/Top?channelName=interpuertoricosp&cpage=1&docID=10159965&f00=text&frm=smp.x&hitsPerPage=10&layout=document&p00=Toxicolog%EDa+Alimentaria&sch=%A0%A0%A0%A0%A0Buscar%A0%A0%A0%A0&sortBy=score&sortOrder=desc>
- Carral San Laureano, F. (2006). 2: Nutrición Equilibrada. En D. Bellido Guerrero & D. A. de Luis Román (Eds.), *Manual de Nutrición y Metabolismo* (pp. 13-24). 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=13>
- 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* (9<sup>th</sup>. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 512 pp.
- Ehrman, J. K., Gordon, P. M., Visich, P. S., & Ketteyan, S. J. (Eds.). (2009). *Clinical Exercise Physiology* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Hahn, D. B., Payne, W. A., & Lucas, E. B. (2006). *Focus on Health* (4ta ed.). Boston: WCB/McGraw-Hill. 544 pp.
- Heyward, V. (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (6ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 480 pp.
- Howley, E. T., & Franks, B. D. (2007). *Fitness Professional's Handbook* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Light, L. (2006). *What to Eat: The Ten Things You Really Need to Know to Eat Well and Be Healthy!* New York: McGraw-Hill Professional. Recuperado el 2de diciembre de 2007, de NetLibrary:  
<http://www.netlibrary.com/AccessProduct.aspx?ProductId=168934&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=%22What+to+Eat%3a+The+Ten+Things+You+Really+Need+to+Know+to+Eat+Well+and+Be+Healthy!%22>
- Lynch, A., Elmore, B., & Morgan, T. (2012). *Choosing Health*. Benjamin Cummings | Pearson Education. 464 pp.

- Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2009). *Functional Testing in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 308 pp.
- Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing Effective Physical Activity Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sharkey, B. J., & Gaskil, S. E. (2007). *Fitness & Health* (6ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 428 pp.
- Subcommittee on Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes and the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes (2003). *Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning*. Washington, DC: The National Academies Press. Recuperado el 17 de noviembre de 2007, de NetLibrary:  
<http://ezproxy.uipr.edu:2065/AccessProduct.aspx?ProductId=101978&ReturnLabel=InkSearchResults&ReturnPath=/Search/SearchResults.aspx&PrimedSearch=dietary+Reference+Intakes>
- U.S. Department of Health and Human Services and U.S Department of Agriculture (2006). *Dietary Guidelines for Americans, 2005* (6ta. ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte* (6ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 744 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](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7788)
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1435–1445. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7789](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&Template=/CM/ContentDisplay.cfm&ContentID=7789)

2. Artículos de revistas, boletines o periódicos electrónicos:

American College of Sports Medicine (ACSM), American Heart Association (AHA) (2009). Physical Activity and Public Health Guidelines. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de [http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home\\_Page&](http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&)

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>

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

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). Directrices provisionales sobre el uso de medicamentos antivirales en pacientes con infección por el virus nuevo de la influenza tipo A (H1N1) y en personas que hayan tenido contacto cercano con ellos. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/directrices-antivirales.htm>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009). Influenza porcina (gripe porcina) en los cerdos y las personas. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/influenza-porcina-en-los-cerdos-y-las-personas.html>

Departamento de Salud, Estado Libre Asociado de Puerto Rico. (2006). Síndrome Metabólico en la Población Puertorriqueña. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.salud.gov.pr/Publicaciones/Articulos/Pages/SindromeMetabolicoenlaPoblacionPuertorriqueña.aspx>

Ricardo Quiroga, S. (2000). Democracia, comunicación, cultura popular y deporte. *Educación Física y Deportes: Revista Digital*, 5(18) 5 pp. Recuperado el 15 de octubre de 2001, de <http://www.efdeportes.com/efd18a/democ.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: Primeras Diecinueve Causas de Muerte*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla45.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Tasa de Mortalidad y Distribución Porcentual Para Causas Selectas, por Edad y Sexo*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla43.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Tasas de Mortalidad General Por Causas y Sexo*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla44.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Defunciones por Causas Específicas y Grupos de Edad*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla46.pdf>

Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo (2004). *Informe Anual de Estadísticas Vitales 2005: Esperanza de Vida al Nacer por Sexo*. San Juan, PR.: E.L.A., Departamento de Salud. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://tendenciaspr.uprrp.edu/salud/estadisticasvital05/tabla79.pdf>

### E. Recursos Electrónicos

American College of Sports Medicine [ACSM], (2008). Exercise with Low Back Pain. *Exercise is Medicine*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de [http://www.exerciseismedicine.org/documents/PFH\\_BackPain.pdf](http://www.exerciseismedicine.org/documents/PFH_BackPain.pdf)

- 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>
- Department of Health and Human Services [DHHS], (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. At-A-Glance: A Fact Sheet for Professionals. (ODPHP Publication No. U0036). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de [http://www.health.gov/paguidelines/pdf/fs\\_prof.pdf](http://www.health.gov/paguidelines/pdf/fs_prof.pdf)
- Department of Health and Human Services [DHHS], (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. (ODPHP Publication No. U0036). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Department of Health and Human Services [DHHS]. (2008). Be Active Your Way: A Guide for Adults. Based on the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. (ODPHP Publication No. U0037). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/adultguide.pdf>
- 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>
- Ministerio de Salud de Chile (s.f.). ¿Cómo puedo ser más activo? *Estrategia Global contra la Obesidad (EGO-Chile)*. Recuperado el 4 de agosto de 2009, de <http://www.ego-chile.cl/paginas/activo.htm>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [NIDDK] (2008). Caminar: Un paso en la dirección correcta. *WIN: Weight-control Information Network*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm>
- The National Institute on Aging [NIA], National Institutes of Health [NIH], (2009). Exercise & Physical activity. (Publication No. 09-4258). Gaithersburg, MD: The National Institute on Aging. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de [http://www.nia.nih.gov/NR/rdonlyres/E2A819E3-8BAA-46AA-89E8-321B527D8A2B/0/Exercise\\_and\\_Physical\\_ActivityYour\\_Everyday\\_Guide\\_from\\_The\\_NIA.pdf](http://www.nia.nih.gov/NR/rdonlyres/E2A819E3-8BAA-46AA-89E8-321B527D8A2B/0/Exercise_and_Physical_ActivityYour_Everyday_Guide_from_The_NIA.pdf)

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [NIDDK] (2008). Healthy Eating & Physical Activity Across Your Lifespan. Better Health and You. Tips for Adult. *WIN: Weight-control Information Network*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm>
- National Institute of Health [NIH], (2009). Gripe H1N1 (gripe porcina). *Medlineplus*. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/h1n1fluswineflu.html>
- National Academy of Sciences [NAS], Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acid*. Washington, DC: The National Academies Press. Recuperado el 18 de Julio de 2007, de Recuperado el 31 de agosto de 2007, de <http://www.nap.edu/books/0309085373/html/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2009). Preparación y respuesta ante una pandemia de influenza: Documento de Orientación de la OMS. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de [http://www.who.int/csr/swine\\_flu/Preparacion\\_Pand\\_ESP.pdf](http://www.who.int/csr/swine_flu/Preparacion_Pand_ESP.pdf)
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2009). Prevención y control de infecciones en la atención sanitaria a casos confirmados o sospechosos de gripe porcina por A (H1N1). Recuperado el 3 de agosto de 2009, de <http://www.who.int/csr/resources/publications/swineflu/swineinflcont/es/index.html>
- President's Council on Physical Fitness & Sports [PCPFS], (2008). Promoting Physical Activity Using Technology. *Research Digest*, 9(3). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.fitness.gov/publications/digests/digestsept2008.pdf>
- President's Council on Physical Fitness & Sports [PCPFS], (Septiembre, 2007). Resistance Training for Obese Children and Adolescents. *Research Digest*, 8(3). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.fitness.gov/publications/digests/digest-september2007.pdf.pdf>
- Rueda, S (2009). El riesgo de estar sentado. *Forumclínic: Programa Interactivo para Pacientes. Diabetes*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.forumclinic.org/enfermedades/la-diabetes/actualidad/el-riesgo-de-estar-sentado>

- Silveria Rodríguez, M. B., Monero Megías, S., & Molina Baena, B. (2003). Alimentos funcionales y nutrición: ¿cerca o lejos?. *Revista Española de Salud Pública*, 77(3), 317-331. Recuperado el 3 de agosto de 2009, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272003000300003&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272003000300003&script=sci_arttext)
- U.S. Department of Health & Human Services [HHS], United States Department of Agriculture [USDA], (2005). Nuevas guías alimentarias ayudarán a los estadounidenses tomar mejores decisiones alimenticias y vivir más sanos. Recuperado el 22 de abril de 2006, de <http://www.hhs.gov/news/press/2005pres/20050112a.html>
- U.S. Department of Health & Human Services [HHS], Office of the Surgeon General (2004). Bone Health and Osteoporosis: A Report of the Surgeon General (2004). Recuperado el 31 de agosto de 2009, de <http://www.surgeongeneral.gov/library/bonehealth/content.html>