

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

**PRONTUARIO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

<b>Título del Curso</b>	:	Salud Personal, Colectiva y Seguridad
<b>Código y Número</b>	:	HPER-3430
<b>Créditos</b>	:	Tres (3)
<b>Término Académico</b>	:	Semestre II: Enero 2023 - Mayo 2023 (2023-30)
<b>Profesor</b>	:	Edgar Lopategui Corsino
<b>Lugar y Horas de Oficina</b>	:	Oficina de Educación (#533) MW: 12:15 p.m.- 2:00 p.m.; TR: Texto; F: Cita
<b>Teléfono de la Oficina</b>	:	787-250-1912, X2286, 2245, 2410
<b>Correo Electrónico</b>	:	elopategui@intermetro.edu; elopateg@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. Neoplasmas malignos: *Cáncer*
  3. Enfermedades metabólicas.
  4. Enfermedades pulmonares.
  5. Enfermedades renales
  6. Enfermedades oseo-articulares/reumatológicas.
  7. 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.
8. Análisis nutricional
9. 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

1. 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 tobellino 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. Criterios de Evaluación

1. **Midterm:** 15% de la calificación final
2. Dos (2) **Exámenes Parciales:** 10% de la nota final
3. Cuatro (4) **Pruebas Cortas:** 20% de la notal total
4. **Examen Final o Evaluación:** 15% de la calificación final
5. **Laboratorios:** 10% de la nota final
6. **Asignación 1:** Informe Oral (10% peso).
7. **Asignación 2:** Monografía: 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 (10% peso)..
8. **Participación y asistencia:** 5 % de la calificación final

#### A. Determinación de las Calificaciones

Los criterios de evaluación del curso se exponen en la próxima tabla:

<b>Actividades Evaluativas</b>	<b>Puntuación</b>	<b>% de la Nota Final</b>
1 Midterm	100	20
2 Exámenes Parciales	100	10
4 Pruebas Cortas	100	20
1 Examen Final o Evaluación	100	20
Laboratorios	100	5
Asignación 1	100	10
Asignación 2	100	10
Participación y Asistencia	100	5
<b>Total:</b>	<b>800</b>	<b>100%</b>

El establecimiento de la nota final seguirá la escala estándar subgraduada.

### VII. 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 Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Incapacidades, con la **Dra. María de los Ángeles Cabello**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria, Salón 419, en el cuarto piso del Edificio John Will Harris, 787-250-1912, extensión 2306. 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 por sexo o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador Auxiliar, el **Sr. George Rivera**, al teléfono (787) 250-1912 extensión **2147**, o al correo electrónico: **grivera@metro.inter.edu**.

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**).

## VIII. **RECURSOS EDUCATIVOS**

### A. **Libro de Texto**

Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Meteer, A. D. (2022). *Lifetime physical fitness and wellness: A personalized program* (16ma ed.). Boston, MA: Cengage Learning, Inc.



## B. Lecturas Suplementarias

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 de <http://search.ebscohost.com>

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 <http://search.ebscohost.com>

Efectos nada terapéuticos de la marihuana. (2014). *IEEM Revista de Negocios*, 88-89. Recuperado de <http://search.ebscohost.com>

Schuh, M. J. (2016). Medical marijuana. *Contemporary Pediatrics*, 33(2), 36-37. Recuperado de <http://search.ebscohost.com>

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.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im151s.pdf>

## 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:

<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](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

- Abubakar, I., Stagg, H. R., Cohen, T., & Rodrigues, L. C. (Eds.). (2016). *Infectious disease epidemiology*. Oxford, UK: Oxford University Press, Incorporated.
- Adams, J. (2007). *Researching Complementary and Alternative Medicine*. New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.
- Ali, S. H., Connolly, C., & Keil, R. (2023). *Pandemic urbanism: Infectious diseases on a planet of cities*. UK: Polity Press.
- American Council on Exercise [ACE]. (2009). *Healthy learning's exercise for older adults* (2da ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (2016). *Wellness: Concepts and applications* (9na. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Armbruster, C. K., Evans, E. M., & Laughlin, C. M. (2019). *Fitness and wellness: A way of life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balgorosky, J. A. (2020). *Understanding health information systems for the health professions*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- Bouchard, C., & Katzmarzyk, P. (2010). *Physical activity and obesity* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boyle, M. A., & Roth, S. L. (2023). *Personal nutrition* (11ma ed.). Boston, MA: Cengage Learning, Inc.
- Colson, J. M. (2012). *Taking sides: Clashing views in food and nutrition* (2da. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 352 pp.
- Corbin, C., Welk, G., Corbin, W., & Welk, K. (2023). *Corbin's concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach* (13ma ed.). New York, NY: McGraw-Hill LLC.
- Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., & McKenzie, J. F. (2023). *Principles of health education and promotion* (8va ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.

- Donatelle, R. J. (2017). *Health: The basics* (12ma ed.). Glenview, IL: Pearson Education, Inc.
- Donatelle, R. J., & Ketcham, P. (2019). *Access to health* (16ma ed.). New York, NY: Pearson Education.
- Edberg, M. (2020). *Essentials of health behavior* (3ra ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- Edelstein, S. (2023). *Community and public health nutrition* (5ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., & Insel, C. E. A. (2019). *Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness and wellness* (13ma ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Foreman, J. (2020). *Exercise is medicine: How physical activity boosts health and slows aging*. New York, NY: Oxford University Press.
- Frumkin, H. (Ed.). (2016). *Environmental health: From global to local* (3ra ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass, a John Wiley & Sons Brand.
- 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>
- Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. H. (2019). *Advanced fitness assessment & exercise prescription* (7ma ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Girdano, D., Everly, G. S., Jr., & Dusek, D. E. (2009). *Controlling stress and tension* (8va.ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education.
- Greenberg, J. S. (2016). *Comprehensive stress management* (14th ed.). Boston, MA: The McGraw-Hill Companies.
- Hales, D., & Tunks, L. (2023). *An invitation to health* (20ma ed.). Boston, MA: Cengage Learning, Inc.
- Hayden, J. (2022). *Introduction to public health program planning*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Meteer, A. D. (2022). *Lifetime physical fitness and wellness: A personalized program* (16ma ed.). Boston, MA: Cengage Learning, Inc.

- Housh, T. J., Housh, D. J., & Johnson, G. O. (Eds.). (2018). *Introduction to exercise science*. Taylor & Francis Group. New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an Informa business.
- Janet, C. (2021). *Annual editions: Nutrition* (29ma ed.). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Jeffrey, P. (2023). *ACSM's Introduction to exercise science* (4ta ed.). Baltimore, MD: Wolters Kluwer Medical.
- 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
- Kiely, M., Manze, M., & Palmedo, C. (2020). *Personal health: A population perspective*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- Knudson, D. V. (Ed.). (2023). *Introduction to exercise science*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lee, R., McAlexander, K., & Banda, J. (2011). *Reversing the Obesogenic Environment*. Champaign, IL: Human Kinetics. 248 pp.
- Liguori, G., & American College of Sports Medicine (2021). *Guidelines for exercise testing and prescription* (11ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Loeffler, A. G., & Hart, M. N. (2020). *Introduction to human disease: Pathophysiology for health professionals* (7ma ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
- Loscalzo, J., Fauci, A., Kasper, D., Hauser, S., Longo, D., & Jameson, J. Larry (Eds.). (2022). *Harrison's principles of internal medicine* (21ma ed.). New York: McGraw-Hill Professional.
- Lynch, A., Vail-Smith, K., Kotecki, J., & Bonazzoli, L. (2018). *Choosing health* (3ra ed.). Glenview, IL: Pearson Education, Inc.
- McKenzie, J. F., Neiger, B. L., & Thackeray, R. (2012) *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: A primer* (6ta ed.). Benjamin Cummings | Pearson Education.
- 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.

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. (2016). *Get fit, stay fit* (7ma ed.). Philadelphia, PA: F. A. Davis Company.

Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). *Developing effective physical activity programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Riegelman, R. (2020). *Population health: A primer*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.

Robinson, S. (Ed.). (2023). *Principles and practice of health promotion and public health*. New York, NY: New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.

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.

Shors, T. (2020). *Krasner's microbial challenge: A public health perspective* (4ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.

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.

Smith, A. M. (2024). *Wardlaw's contemporary nutrition: A functional approach* (7ma ed.). New York, NY: McGraw-Hill LLC.

Synovitz, L. B., & Larson, K. L. (2020). *Consumer health and integrative medicine: Holistic view of complementary and alternative medicine*

*practices* (2da ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.

Williamson, P. (2019). *Exercise for special populations* (2da ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

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 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)

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 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 de <http://www.nutricionpr.org/piramide.htm>

**REVISADO:** *por el:* Profesor Edgar Lopategui Corsino: 13 de febrero de 2023