



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

## CURSO

# BÁSICO DE NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO PARA UNA VIDA SALUDABLE



**PRESENCIAL**

**CUPO LIMITADO**

### OBJETIVO GENERAL

Conocer los fundamentos básicos de la nutrición y su relación con el ejercicio físico, para entender su importancia en el mantenimiento de la salud, el fortalecimiento del bienestar integral y la promoción de una vida saludable.

### IMPARTIDO POR

Mtra. Miriam Jeanette Ruiz Morales.

### TEMAS

- Principios básicos de alimentación e hidratación.
- Grupos de alimentos y su función en la salud.
- Recomendaciones básicas de nutrición, en personas que realizan ejercicio físico.
- Organización del plan de alimentación semanal.
- Creencias en torno a la nutrición y el ejercicio físico.

### DIRIGIDO A

Público en general interesado en el tema.

### FECHAS

**28 de octubre, 4, 11, 18 y 25 de noviembre** de 2025.

### DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN

**Martes de 10:00 a 14:00** horas.

### LUGAR

Las clases serán impartidas en el CED (Centro de Estudios del Deporte), ubicado en el Estacionamiento 8 del Estadio Olímpico Universitario.

### DURACIÓN

**20 horas.**

### FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN

**27 de octubre** de 2025.

### REGISTRO

<https://deporte.unam.mx/ced/cursostalleres.php>

### REQUISITOS DE DOCUMENTOS

- Comprobante de estudios con nivel mínimo de bachillerato y/o equivalente.
- CURP
- Identificación oficial con fotografía vigente.

### COSTOS

- **Alumnos vigentes:** \$500.00 (quinientos pesos 00/100 M.N.).
- **Universitarios (Académicos, trabajadores y exalumnos):** \$1,000.00 (mil pesos 00/100 M.N.).
- **Externos:** \$1,500.00 (mil quinientos pesos 00/100 M.N.).

### INFORMES

[ced@deporte.unam.mx](mailto:ced@deporte.unam.mx)

#SOYDEPORTEUNAM

