

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

#SOYDEPORTEUNAM