

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

SECRETARÍA GENERAL

**DIRECCIÓN GENERAL DE INCORPORACIÓN Y REVALIDACIÓN
DE ESTUDIOS**

**Temario de estudio para
Ciencias de la Salud II
(1611)**

**Plan CCH - 1996
Modificado
A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2004-2005**

TEMARIO

CIENCIAS DE LA SALUD II (1611)

UNIDAD 1 EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Concepto de: alimentación, nutrición, dieta, disponibilidad y accesibilidad.
2. Dieta real e ideal del adolescente.
3. Factores de riesgo y medidas de prevención de la mala nutrición:
 - A. Anorexia.
 - B. Bulimia.
 - C. Desnutrición.
 - D. Obesidad.
 - E. Infecciones e infestaciones gastrointestinales.

UNIDAD 2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN REPRODUCCIÓN Y SEXUALIDAD

1. Anatomía y fisiología básica de los sistemas genitales masculino y femenino.
2. Concepto de reproducción y sexualidad.
3. Conductas de riesgo en la adolescencia: Infecciones de transmisión sexual, embarazo inesperado, aborto y otras.
4. Medidas de prevención: métodos anticonceptivos, autoexamen genital y mamario, detección de cáncer y otras.

UNIDAD 3 SALUD, RECREACIÓN Y SOCIEDAD

1. Concepto de: salud, recreación y sociedad.
2. Actividades físicas, recreativas y culturales.
3. La comunicación e interacción social como elementos para el logro de estilos de vida saludables:
4. Conductas de riesgo sociales:
 - A. Desigualdad cultural.
 - B. Sedentarismo.
 - C. Aislamiento.
 - D. Depresión
 - E. Vulnerabilidad social y familiar (violencia intrafamiliar).
 - F. Estrés.

BIBLIOGRAFÍA

UNIDAD 1 EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Beal, V. *Nutrición en el Ciclo de Vida*. Uteha, México, 1997.
Fox, B. *Ciencias de los Alimentos, Nutrición y Salud*, Limusa, México, 1997.

Higashida, H. B. Y. *Ciencias de la Salud*, México, Mc. Graw-hill, 1990.
Salas, C. y Marat, A. *Educación Para la Salud*, Prentice Hall, México, 2000.

UNIDAD 2 EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN REPRODUCCIÓN Y SEXUALIDAD

Higashida, H. B. Y. *Ciencias de la Salud*, McGraw-Hill, México, 1990.
Katchadourian, H., A. y Lunde, Donald T. *Las Bases de la Sexualidad Humana*, Compañía Editorial Continental, México, 1992.
Salas, C. y Marat, A. *Educación Para la Salud*, Prentice Hall, México, 2000.

UNIDAD 3 SALUD, RECREACIÓN Y SOCIEDAD

Bowers, R. W. y Fox, E. L. *Fisiología del Deporte*. Médica Panamericana, México, 1997.
Costa, M. y López, E. *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*, Pirámide, España, 1996.
Duval, J. *El Adolescente y el Mundo Social. Desarrollo Humano*. Siglo XXI, Madrid-México, 1998.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Guyton, C. A. *Tratado de Fisiología Médica*, McGraw-Hill, México, 1994.
Holum, John. *Fundamentos de Química General, Orgánica y Bioquímica para Ciencias de la Salud*, Limusa, México, 1999.
O' Rahlly, Ornan. *Anatomía*, Interamericana Mc Graw-Hill, México, 1994.
OPS. *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*.
Bannister, L., et al. *Anatomía de Gray*, Madrid España, 1998.
Castells, Paulino y Silber Tomás J. *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente*, Planeta, Barcelona 1998.
Crooks Robert y Baur Karla. *Nueva sexualidad*, Thomson Editores, México, 2000.
Gotwald, William H Y Goleen Gale Holtz. *Sexualidad: La Experiencia Humana*, El Manual Moderno, México, 1993.
GRANADA, P. M. V. y Vázquez T. M. L. *La Mujer y el Proceso Reproductivo*, OPS, Colombia, 1990.
Salvar Editores. *Ocio y turismo*, España, 1974.
Subirats, S. E. *Importancia del Tiempo Libre*, UNAM. México, 1995.