

Título del Contenido digital: Nautilus. Boletín en la ciencia (abril 1998, 52)

Nombre de la persona(s) autora(s): Desconocido

Forma sugerida de citar (estilo propio):

(1998-04). Nutrición en Nautilus. Boletín en la ciencia; México: Dirección General de Divulgación de la Ciencia (n.52), recuperado de <https://ru.ameyalli.dgdc.unam.mx/handle/123456789/513>

Nombre de la revista: Nautilus

Los derechos patrimoniales del contenido digital pertenecen a la Universidad Nacional Autónoma de México. Excepto donde se indique lo contrario, este artículo en su versión digital está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No comercial-Compartir igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>



D.R. © 2016 Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad Universitaria, Coyoacán, C. P. 04510, México, Ciudad de México.

Dirección General de Divulgación de las Ciencias, Dirección de Formación e Investigación
Circuito Cultural, Ciudad Universitaria S/N, Coyoacán, C. P. 04510, México, Ciudad de México.

URL: <https://ru.ameyalli.dgdc.unam.mx/>

Correo electrónico: ameyalli@dgdc.unam.mx

Con la licencia:



Usted es libre de:

- Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

Bajo los siguientes términos:

- Atribución: usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

- No comercial: usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.
- Compartir igual: si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

Esto es un resumen fácilmente legible del texto legal de la licencia completa disponible en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

En los casos que sea usada la presente obra, deben respetarse los términos especificados en esta licencia.

Abrimos todos los días: de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas; sábados, domingos y días festivos, de 10:00 a 17:00 horas

Costo: \$15.00 general, \$10.00 estudiantes, maestros y miembros del INSEN con credencial

ATENCIÓN A ESCUELAS Y GRUPOS

Informes: 622 8238

Visitas guiadas sólo con previa cita a los teléfonos 622 72 87 y 88 o acudir a la Oficina de Servicios Educativos y Atención al Público, de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas.

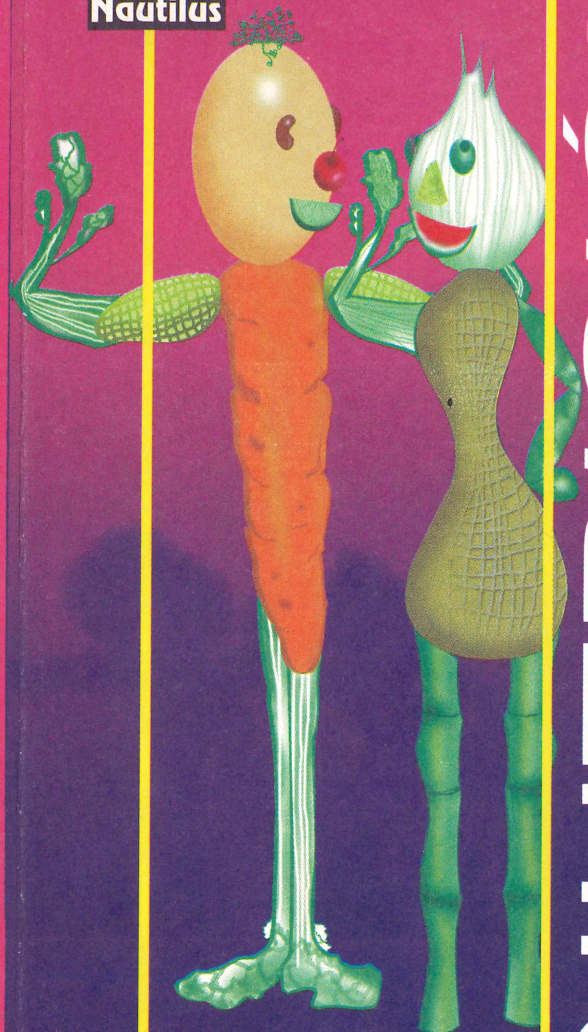
CORRESPONDENCIA

Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM.
Zona Cultural de Ciudad Universitaria, Apartado postal 70-487. Delegación Coyoacán 04510, México, DF.

Correo electrónico para comentarios y sugerencias:
universu@servidor.unam.mx

Nautilus en internet:

<http://www.universum.unam.mx>



UNIVERSUM

NUTRICIÓN

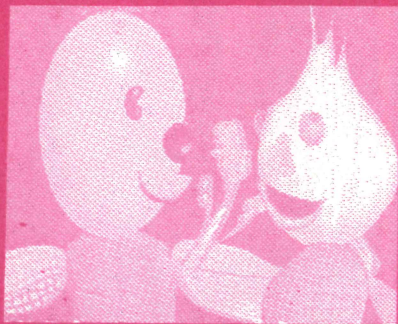
Dirección General de
Divulgación de la Ciencia
Actividades para el mes de abril en
Universum

NUTRICIÓN

EDITORIAL

¿Cómo comer mejor con la enorme variedad: calidades, sabores y coloridos que nos ofrece nuestro campo, cultura y tradiciones mexicanas?...

De modo paradójico somos herederos de una rica y original tradición culinaria indígena y, a pesar de ello, no nos nutrimos adecuadamente porque desconocemos los principios nutricionales básicos o bien, porque copiamos dietas ajenas que no suelen ser equilibradas ni económicamente accesibles.



SABADOS *Cienciacionales*

La Capilla
13:00 horas

4 abril

Qué hay que saber de nutrición para comer bien
M. en C. Carmen Sánchez Mora
Universum

18 abril

Cómo influyen las costumbres en nuestra alimentación
M. en C. Carmen Sánchez Mora
Universum

25 abril

Comida mexicana: salud y nutrición
Lic. Guadalupe Esquivel Flores
Cuadernos de Nutrición A. C.



Charlas

La Capilla
11:00 horas

miércoles 22

Mitos y realidades de la alimentación
Lic. Covadonga Rojo Paredes
Cuadernos de Nutrición A. C.

Jueves 23

La dieta y la salud
Lic. Guadalupe Esquivel Flores
Cuadernos de Nutrición A. C.

viernes 24

Ejercicio y alimentación
Lic. Guadalupe Esquivel Flores
Cuadernos de Nutrición A. C.



VIDEOS
La Capilla

12:00 horas

miércoles 1

Deficiencias y excesos en la alimentación
Instituto Nacional de Nutrición
18 minutos

Jueves 2

La nutrición
Instituto Nacional de Nutrición
25 minutos

viernes 3

Alimentación para todos
Instituto Nacional de Nutrición
18 minutos

miércoles 22

La comida en México
12 minutos

Jueves 23

Dieta para diabéticos
16 minutos

viernes 24

Control de peso
13 minutos

miércoles 29

La nutrición
25 minutos

Jueves 30

Homero: tamaño familiar
22 minutos

Función especial
de día del niño
10:00, 11:00,
12:00 13:00,
15:00 y 16:00 horas

TALLERES DE CIENCIA

Esta temporada participa con nosotros! Para mayor información comunícate al 622 72 87 y 88.

Cupo limitado a 25 personas, previa cita.
Costos: \$5.00, \$7.00 y \$10.00

Talleres matutinos de lunes a viernes de 10:00 a 13:00 horas

Talleres vespertinos de lunes a viernes de 15:00 a 17:00 horas

Talleres de fin de semana de 10:00 a 16:00 horas

30 de abril

DÍA DEL NIÑO

Actividades especiales en todas las salas del museo

Biodiversidad

Conoce a la tortuga laúd y la biodiversidad en la selva, mar, desierto y bosque. En la mesa de calcado se encuentran flora y fauna, características de distintos biomas; con ellas puede armarse un paisaje personal.

Biología Humana y Salud

Sección: Enciclopedia de la Reproducción

Rolando tareas, El gato fecundo, El rally de la sexualidad.

Sección: Fisiología de lo cotidiano

Modelo de la respiración, El efecto del tabaco sobre los pulmones, Cambio de tono, ¿Por qué necesitamos dos ojos?. El ataque ácido.

Cosechando el Sol

Collage de hojas, Dominó de los alimentos, Chuta, anota gol y sintetiza, Rally de cosechando el sol, Fabricación de composta.

Ecología

Tortugas marinas.

Energía

El clip dormilón, Un vaso sin fondo, ¿Quién mueve el tapón?

Espacio Infantil (niños de 2 a 6 años)

Burbujas, Arenas y medidas, Disfraces, ¿Adivina quién eres?

El Universo

Visita el planetario, Disección de ojos, Construye tu extraterrestre, Descubriendo a ciegas pero con pistas, Imposible inflarlo. Efecto Doppler.

Infraestructura de Nuestra Nación

Coloreando a México, Rally: las principales actividades de México.

Matemáticas

Ilumíname si puedes, Adivina el pensamiento, ¿Sabes contar?

Una Balsa en el Tiempo

Animáscaras en la balsa.

Química

Reacciones químicas espectaculares, CO2 en el ambiente.

Cine Debate

Teatro Universum
16:00 horas

Entrada Libre

Programación dedicada al tema de la comida. Comentarios de expertos al final de la película.

Jueves 2

La gran comilona (La grande bouffe)

Francia-Italia, 1973

125 minutos

Dir. Marco Ferreri

Jueves 16

El festín de Babette (Babettes gaestebud)

Dinamarca

102 minutos

Dir. Gabriel Axel

Jueves 23

Un día de campo (Une partie de campagne)

Francia, 1936

40 minutos

Dir. Jean Renoir

Jueves 30

El señor de las moscas (Lord of the flies)

EUA, 1990

98 minutos

Dir. Harry Hook

RADIO

En la ciencia, un programa del hombre y la ciencia, todos los lunes a las 14:45 horas en el 860 de AM Radio UNAM.

A la luz de la ciencia, una guía interactiva hacia el conocimiento, programa en vivo los jueves de 14:00 a 15:00 horas.

Escucha nuestros programas sobre nutrición los días 9 y 16 de abril y el programa especial de día de niño el 30 de abril. Teléfono en el estudio 536-8989.

Cápsulas Nuestros científicos. Se transmiten a lo largo de la programación de Radio UNAM.

Si tienes algún comentario o deseas más información, comunícate al teléfono 622 72 98.



Entrada libre
Información a los teléfonos 622 72 51 al 54, fax 665 17 54
Horario de Biblioteca: lunes a viernes de 9:00

a 18:00 horas
Sábados, domingos, días festivos y vacaciones de 10:00 a 17:00 horas

VIDEOS

En abril cada dos horas de lunes a viernes a partir de las 9:00 horas

Sábados y domingos a partir de las 10:00 horas, cupo limitado a 30 personas

del miércoles 1 al lunes 6 de abril

Cuidado prenatal
8 minutos

del martes 7 al sábado 11 de abril

Amamantando
18 minutos

del domingo 12 al Jueves 16 de abril

¿Cómo tu cuerpo utiliza los alimentos?
6 minutos

del viernes 17 al martes 21 de abril

Regulación del azúcar sanguíneo
25 minutos

del miércoles 22 al Jueves 30 de abril

El cuerpo humano: máquina increíble
55 minutos



LA HORA DEL CUENTO

Charlas para niños con temas científicos con Rosalba Salgado

Sala Infantil 12:00 horas

domingos 5 y 19

La cabra que no quería comer

domingos 12 y 26

Diego y los limones mágicos

Exposición Megadiversidad

Los países biológicamente más ricos del mundo
Sala de Exposiciones Temporales
25 de febrero al 12 de abril
Colección fotográfica de CEMEX

Próximamente

Universum dedicará el mes de mayo a Las mascotas

Te invitamos a descubrir las diferentes razas de perros y gatos



TEATRO

Universum presenta espectáculos teatrales para acercarse a la ciencia. Además de la temporada regular, puedes solicitar funciones especiales entre semana

LA HISTORIA DE TODO

Dir. Enrique Tlacuilo
Luces de neón te llevarán a través de la historia del Universo
Sábados y domingos
11:00 horas
Público en general: \$7.00

Teatro Universum

CIRCO, MAROMA Y BURBUJAS

Espectáculo con burbujas gigantes
De Alejandra Díaz de Cossío
Dir. Ignacio Casas
Sábados y domingos:
13:00 horas
Público en general: \$14.00;
niños y estudiantes: \$7.00

Teatro Universum

EL APRENDIZ

De: Andrés García Barrios
Dir. Moisés Rodríguez
Breve viaje al interior de una célula vegetal
Sábados 12:00 y 12:45
Domingos 12:00, 12:45 y 13:45 horas
Entrada general: \$7.00
Teatro de la Fotosíntesis

CREPAS DE ENERGÍA

Un espectáculo culinario donde la energía calorífica es el plato principal. Lunes a jueves, función matutina. Viernes a domingo dos funciones a partir de las 11:00 horas. Costo: boleto de entrada al museo. Mayores informes: consultar con los anfitriones

Sala de Energía

TÚ Y LA CIENCIA

Teatro participativo con Josefina Villalobos y Alfredo Padilla
Sábados y domingos 13:30 horas. Público en general \$14.00. Niños y estudiantes \$7.00

Foro de Química

SOPA DE CUARKS

Una divertida receta para hacer sopa de partículas elementales. Lunes a jueves, función matutina
Viernes a domingo dos funciones a partir de las 12:30 horas. Costo: boleto de entrada al museo. Mayores informes: consultar con los anfitriones

Sala de Energía

SERVICIOS

En la sala Biología Humana y Salud se realizan diferentes tipos de exámenes. Solicita informes al 622 7315 y concierta cita al 622 7287 y 88

I. Pruebas básicas. Consta de las siguientes pruebas: peso, estatura, tensión arterial, velocidad de reacción, coordinación, fuerza, salto, adaptación cardiovascular y capacidad pulmonar. De acuerdo con tu calificación obtendrás un programa para mejorar tu capacidad física.

Duración: 20 minutos. **Requisitos:** 10 a 35 años.

Costo: público en general: \$20.00; estudiantes: \$10.00, más boleto de entrada al museo. Indispensable traer ropa deportiva. Evita realizar actividades físicas antes de la prueba. Asistir aseados (ropa y calzado).

Acude puntual a la cita. Se programarán 20 personas cada hora, de lunes a jueves de 11:00 a 13:00 horas y 20 cada hora los viernes de 10:00 a 13:00 horas. Los fines de semana y días festivos se programarán 20 personas cada hora de 11:00 a 16:00 horas.

II. Evaluación funcional. Incluye: historia clínica, pruebas bioquímicas, examen odontológico, antropometría (porcentaje de grasa y músculo, estructura corporal y medición de segmentos), nutrición, electrocardiograma, pruebas de esfuerzo, biomecánica (capacidad motora y fuerza), espirometría (funcionamiento pulmonar), optometría, y un diagnóstico integral que sirve como base para elaborar una serie de estrategias metodológicas de adiestramiento deportivo y seguimiento médico.

Duración: 4 a 5 horas. **Requisitos:** ser mayor de 12 años y menor de 60, cubrir una cuota de recuperación de \$600.00 para público en general y de \$300.00 para estudiantes y profesores.

EXÁMENES ESPECIALES

Pruebas bioquímicas: sanguíneas. Determinación de colesterol, triglicéridos, ácido úrico, hemoglobina, glucosa, peso, talla, tensión arterial y pulso. **Requisitos:** cubrir una cuota de \$70.00, más entrada al museo. No hay descuento. Presentarse con ayuno mínimo de ocho horas.

Electrocardiograma

Costo: \$80.00, más boleto de entrada al museo.

EDUCACIÓN NO FORMAL

Talleres para todo público

Informes e inscripciones de lunes a viernes, de 9:30 a 14:00 horas. Teléfono: 6 22 7336.

CURSO

Astronomía para profesores de bachillerato

Duración: 4 de abril al 16 de mayo. Horario: sábados de 10:00 a 14:00 horas. Cupo: mínimo 40, máximo 60 profesores. Objetivo: los profesores asistentes al curso discutirán sobre la importancia y actualidad de temas de astronomía. Se otorgará constancia con valor curricular. Ponentes: Julieta Fierro, Shahen Hacyan, Rafael Costero, Miguel Ángel Herrera, Alejandro Ruelas, Jesús González, Deborah Dultzin, Manuel Peimbert y José R. de la Herrán. Lugar: Sala Juárez. 3er piso, edificio "C", Universum. Costo: \$400.00. Se otorgará descuento de 40% a profesores de la UNAM.

TALLER

Composta

Objetivo: dar bases para construir, cuidar y aplicar composta. Sábado 25 de abril. Horario: 12:30 a 14:30 horas. Cupo: mínimo 10; máximo 20 adultos. Lugar: Herbario de la Casita de las Ciencias. Costo: \$100.00.

CURSO TALLER

Fotografía para jóvenes

Objetivo: dirigido a estudiantes de nivel secundaria o preparatoria para mostrarles el funcionamiento de la cámara oscura y de luz, y enseñarles medios alternativos y caseros de impresión que les ayudarán en tareas escolares. Inicio: 21 de abril (10 sesiones) Horario: martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas. Costo: \$500.00 (incluye material). Cupo: 7 mínimo; 10 máximo Requisito: cámara reflex.

CURSO TALLER

Hidroponía

Objetivo: enseñar una técnica de producción de alimentos que se adapta a cualquier espacio, condición climática y económica. Del 25 de abril al 30 de mayo. Sábados de 10:00 a 12:00 horas. Cupo: mínimo 10; máximo 20 adultos. Lugar: Herbario de la Casita de las Ciencias. Costo: \$600.00.

Jueves 30

Homero: tamaño familiar
22 minutos

Función especial
de día del niño
10:00, 11:00,
12:00 13:00,
15:00 y 16:00 horas

TALLERES DE CIENCIA

¡Esta temporada participa
con nosotros! Para mayor
información comunícate
al 622 72 87 y 88.
Cupo limitado a 25
personas, previa cita.
Costos: \$5.00, \$7.00
y \$10.00

Talleres matutinos
de lunes a viernes de
10:00 a 13:00 horas
Talleres vespertinos
De lunes a viernes de
15:00 a 17:00 horas
Talleres de fin de semana
De 10:00 a 16:00 horas

30 de abril DÍA DEL NIÑO

Actividades especiales en
todas las salas del museo

Biodiversidad

Conoce a la tortuga laúd
y la biodiversidad en la
selva, mar, desierto y
bosque. En la mesa de
calado se encuentran
flora y fauna, caracte-
rísticas de distintos
biomas; con ellas puede
armarse un paisaje
personal.

Biología Humana y Salud

Sección: Enciclopedia de la Reproducción

Rolando tareas, El gato
fecundo, El rally de la
sexualidad.

Sección: Fisiología de lo cotidiano

Modelo de la respiración,
El efecto del tabaco sobre
los pulmones, Cambio de
tono, ¿Por qué
necesitamos dos ojos?. El
ataque ácido.

Cosechando el Sol

Collage de hojas,
Dominó de los alimentos,
Chuta, anota gol y
sintetiza, Rally de
cosechando el sol,
Fabricación de composta.

Ecología

Tortugas marinas.

Energía

El clip dormilón, Un vaso
sin fondo, ¿Quién mueve
el tapón?

Espacio Infantil (niños de 2 a 6 años)

Burbujas, Arenas y
medidas, Disfraces,
¿Adivina quién eres?

El Universo

Visita el planetario,
Dissección de ojos,
Construye tu
extraterrestre,
Descubriendo a ciegas
pero con pistas,
Imposible inflarlo. Efecto
Doppler.

Infraestructura de Nuestra Nación

Coloreando a México,
Rally: las principales
actividades de México.

Matemáticas

Ilumínate si puedes,
Adivina el pensamiento,
¿Sabes contar?

Una Balsa en el Tiempo

Animáscaras en la balsa.

Química

Reacciones químicas
espectaculares, CO2 en
el ambiente.

Cine Debate

Teatro Universum
16:00 horas

Entrada Libre

Programación dedicada
al tema de la comida.
Comentarios de expertos
al final de la película.

Jueves 2

La gran comilona (La
grande bouffe)

Francia-Italia, 1973

125 minutos

Dir. Marco Ferreri

Jueves 16

El festín de Babette
(Babettes gæstebud)

Dinamarca

102 minutos

Dir. Gabriel Axel

Jueves 23

Un día de campo (Une
partie de campagne)

Francia, 1936

40 minutos

Dir. Jean Renoir

jueves 30

El señor de las moscas
(Lord of the flies)

EUA, 1990

98 minutos

Dir. Harry Hook

RADIO

En la ciencia, un programa
del hombre y la ciencia,
todos los lunes a las 14:45
horas en el 860 de AM
Radio UNAM.

A la luz de la ciencia, una
guía interactiva hacia el
conocimiento, programa
en vivo los jueves de 14:00
a 15:00 horas.

Escucha nuestros progra-
mas sobre nutrición los días
9 y 16 de abril y el programa
especial de día de niño el
30 de abril. Teléfono en el
estudio 536-8989.

Cápsulas *Nuestros
científicos*. Se transmiten a
lo largo de la programación
de Radio UNAM.

Si tienes algún comentario
o deseas más información,
comunícate al teléfono 622
72 98.



Entrada libre

Información a los
teléfonos 622 72 51 al
54, fax 665 17 54

Horario de Biblioteca: lunes a
viernes de 9:00

a 18:00 horas
Sábados, domingos, días
festivos y vacaciones de
10:00 a 17:00 horas

VIDEOS

En abril cada dos horas de
lunes a viernes a partir de las
9:00 horas

Sábados y domingos a partir
de las 10:00 horas, cupo
limitado a 30 personas:

del miércoles 1 al lunes 6 de abril

Cuidado prenatal
8 minutos

del martes 7 al sábado 11 de abril

Amamantando
18 minutos

del domingo 12 al jueves 16 de abril

¿Cómo tu cuerpo utiliza
los alimentos?
6 minutos

del viernes 17 al martes 21 de abril

Regulación del azúcar
sanguíneo
25 minutos

del miércoles 22 al jueves 30 de abril

El cuerpo humano:
máquina increíble
55 minutos



LA HORA DEL CUENTO

Charlas para niños con temas científicos
con Rosalba Salgado

Sala Infantil II 12:00 horas

domingos 5 y 19

La cabra que no quería comer

domingos 12 y 26

Diego y los limones mágicos

Exposición Megadiversidad

Los países
biológicamente
más ricos del mundo
Sala de Exposiciones
Temporales
25 de febrero al 12 de
abril
Colección fotográfica
de CEMEX

Próximamente

Universum
dedicará el mes
de mayo a
Las
mascotas

Te invitamos a descubrir
las diferentes razas de
perros y gatos