

EDICIÓN TRIMESTRAL - PUBLICACIÓN NO. 7 - ABRIL DE 2022

BOLETÍN INFORMATIVO "AMIGONIANO de Corazón"



**BUENA ALIMENTACIÓN + ACTIVIDAD FÍSICA
= HÁBITOS SALUDABLES**



Programa de Gastronomía: ad portas de oficializar convenio de **doble titulación**

Para la Universidad Católica Luis Amigó es motivo de orgullo presentar el avance obtenido por el programa de Gastronomía, en proceso para convenio de doble titulación con la Universidad de Colima en México, con la cual se inició relación en 2017, a través de movilidad estudiantil (intercambios), además de tomar la pandemia como oportunidad para desarrollar actividades de cooperación interinstitucional como participación de docentes en eventos virtuales y clases espejo, que son una estrategia pedagógica en la que profesores y alumnos de una o más instituciones desarrollan sesiones sincrónicas por medio de una plataforma digital.

La propuesta surgió a través de una invitación que realiza la Universidad de Colima a Santiago Hernández Trejos, jefe de la Oficina de Cooperación Institucional y Relaciones Internacionales OCRI, quién se encontraba en representación de la institución en un curso de formación sobre programas de doble titulación.

En septiembre de 2021 se inició el proceso con diálogos académicos entre ad-



ministrativos, docentes y directivos de ambas instituciones, con el fin de analizar la viabilidad y pertinencia, en lo referente a planes de estudio y todo lo que conlleva el convenio.

La alianza le brindará a todo estudiante activo del programa de Gastronomía, que cumpla requisitos como: haber cursado el 50% del pregrado, tener un promedio igual o superior a 4.0, entre otros, la oportunidad de postularse a la doble titulación. Una vez aceptada su solicitud deberá cursar y aprobar los cursos descritos para la respectiva homologación, esto lo hará en un periodo de un año (dos semestres académicos) en la universidad aliada, cuando estén avalados los compromisos por ambas instituciones podrá obtener los títulos: Profesional en Gastronomía por parte de la Universidad Católica Luis Amigó y Licenciado en Gastronomía por parte de la Universidad de Colima.



Entre los beneficios que brindará este proceso a la institución se encuentran:

- Otorgar a los estudiantes la posibilidad de obtener dos títulos universitarios de dos universidades distintas.
- Internacionalizar el currículo.
- Enriquecer y desarrollar habilidades interculturales.
- Adquirir conocimientos especiales en la materia de otro país.
- Ser reconocidos a nivel nacional e internacional.
- Aportar a la prestación de un servicio educativo con calidad.
- Mejorar las condiciones para acceder al mercado laboral.
- Obtener experiencia y ventajas competitivas.
- Aumentar la visibilidad del programa.

El programa sigue buscando alianzas nacionales e internacionales, que le permitan desarrollar la alta calidad académica, actualmente adelanta la firma de convenio marco con la Universidad Interserrana del Estado de Puebla Ahuacatlán de México y la dinamización de otras ya establecidas en países como Perú y España, lo anterior le permitirá fortalecer además funciones sustantivas como investigación, extensión, bienestar y docencia.



JHON JAIRO BONFANTE

Brindando herramientas de convivencia y paz

Desde su cuarto semestre, fijó su atención en las áreas de Fisiología y Administración deportiva, debido al interés generado por los profesores Rodrigo Arboleda Sierra y Martha Tamayo Montoya, además tuvo la oportunidad de ejercer estas dos áreas en una de sus etapas de prácticas, desarrollada con la Alcaldía de Medellín, experiencia que le ratificó su pasión.

En 2018 una vez graduado, Jhon retornó a Carepa y allí junto a un amigo de infancia inició una empresa de servicios deportivos llamada Team Four S.A.S, que brinda servicios de entrenamientos para niños de 6-12 años en disciplinas como: fútbol, atletismo, fútbol de salón y levantamiento de pesas. Como base de su proyecto, creó un grupo interdisciplinario integrado por entrenadores de cada área y psicólogos, logrando así un servicio no sólo enfocado en el crecimiento de un deportista, sino también de seres humanos integrales para cumplir con su cometido "Brindar herramientas de convivencia y paz".

En el 2010 se graduó del colegio como bachiller académico e inmediatamente inició la búsqueda en profesiones relacionadas con el deporte, pues a lo largo de su vida se dedicó a practicar fútbol y básquetbol en un nivel competitivo, sin embargo, por pocas opciones de estudio en su municipio natal (Carepa), terminó inscrito en el programa de Ingeniería Agrícola en la Universidad de Antioquia, mismo del que se retiró cuando cursaba el segundo semestre.

Con el apoyo de una de sus hermanas, Jhon partió a la ciudad de Medellín en 2012 en búsqueda de universidades que ofertaran la profesión que él buscaba, es así como llegó a la Universidad Católica Luis Amigó y tomó la decisión de inscribirse gracias al entonces Coordinador del programa de Actividad Física y Deporte Jesús Pinillos García, quién le brindó información sobre los diferentes enfoques tanto a nivel pedagógico, administrativo y de entrenamiento deportivo.



Con su proyecto en marcha inició estudios en Especialización en Gerencia deportiva, con el fin de crecer como profesional y administrar de mejor manera su empresa, durante sus estudios Jhon se dedicaba de lunes a jueves a Team Four S.A.S y hacía viajes de 8 horas hasta Medellín cada fin de semana para estudiar.

Su objetivo no era sólo impulsar el deporte, quería impactar de manera positiva la vida de los niños y familiares vinculados a su proyecto, fue así como integró la asistencia a asesorías psicológicas, terapias familiares y buenos resultados en los estudios a las condiciones que tenían los niños para hacer deporte; esta decisión fue diferenciadora en los servicios y resultados que presentaba Jhon, brindándole rápidamente reconocimiento, tanto así que en 2020 IMDER Carepa le ofrece el cargo de Coordinador de Escuelas deportivas.

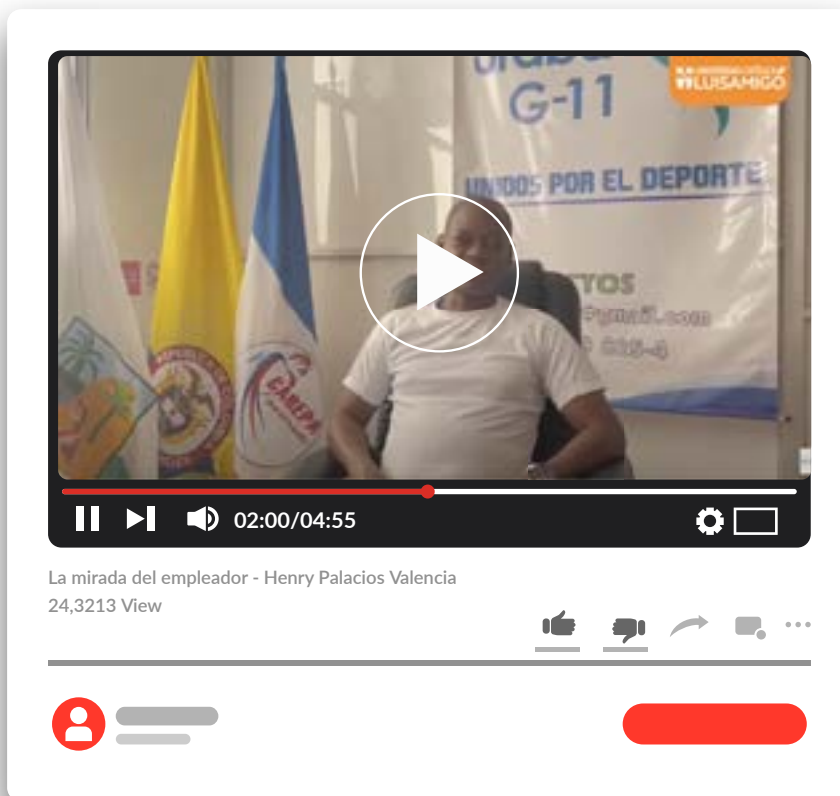
Con esta institución y las herramientas que le brinda en su nuevo cargo, Jhon logró descentralizar las escuelas depor-

tivas del municipio llegando a veredas y corregimientos, presentando así en el 2021 un impacto en aproximadamente 2000 personas de la zona, este resultado le dio el reconocimiento entre todas las entidades INDER - IMDER del país a "Mejor equipo de trabajo" por dos años consecutivos.

A inicios del presente año, el IMDER le dió la oportunidad de ampliar su programa, nombrándolo Coordinador en varios municipios, cubriendo la mayor parte del Urabá, es así como inició alianzas con diferentes escuelas, una de ellas con la "Corporación deportiva los del 8", con el fin de crear un torneo de futsal que permitiera participación a equipos de todo Urabá; este torneo se realizó el 19 de marzo del presente año y funcionó también como medio para diferentes campañas realizadas con el público presente en los partidos, se trataron temas cómo: cuidado del medio ambiente, buen comportamiento en espacios deportivos, además de la importancia del deporte en la vida cotidiana.



Henry Palacios Valencia Gerente de IMDER Carepa (Instituto Municipal de Deporte y Recreación)





MITOS NUTRICIONALES

El mundo del deporte y la alimentación siempre ha presentado creencias populares y mitos, muchos de ellos falsos.

Aquí te daremos respuesta a 10 mitos populares en nuestra sociedad:

1 El pan engorda

El pan es un alimento rico en hidratos de carbono (azúcares) que aporta parte de las calorías básicas que necesitas para vivir. Te hará subir de peso si la cantidad ingerida sobrepasa las necesidades diarias (2 porciones al día), si el agregado o acompañamiento es calórico (queso mantecoso, mermeladas con azúcar abundante, embutidos), entre otros. En cambio, si prefieres las versiones integrales, bajas en hidratos de carbono, o si las porciones son limitadas y los agregados son bajos en grasas y en calorías, el pan sólo te aportará nutrientes de buena calidad y será un alimento que puedes consumir a diario sin eliminarlo.

2 Tomar agua en las comidas engorda

El agua no tiene calorías, por lo tanto, no te hará subir de peso si se toma antes, durante o después de las comidas. Lo que sí te puede hacer engordar es la ingesta de líquidos con azúcar (bebidas gaseosas tradicionales, jugo de fruta, pulpas de fruta, entre otros) tampoco tiene la capacidad de quemar grasas, por lo que no es recomendable que la tomes con ese fin.

Si estás realizando dieta o cuidando tu alimentación, el agua te ayudará a controlar la ansiedad, limitando la cantidad de cada comida y aumentando el tránsito intestinal. La cantidad total recomendada es en general (para un adulto sano) entre 2-2,5 litros diarios.



3 Los alimentos light se pueden comer en forma libre

Los alimentos light son adecuados cuando forman parte de un plan de alimentación personalizado, como una manera de permitir la ingesta de alimentos que estarían eliminados o muy restringidos, sin embargo, es importante tener en cuenta que sus calorías son menores pero no inexistentes, por esto no deben ser consumidos de manera libre.

4 Las vitaminas engordan

Las vitaminas son nutrientes que no aportan energía, por lo tanto, no es posible que hagan subir de peso. Las cantidades necesarias son diferentes según la persona, ya que depende de muchos factores como son: el género (hombre/mujer), edad, enfermedades, entre otros. Una persona que lleve una alimentación variada y equilibrada puede cubrir sus necesidades de vitaminas y de minerales sin necesidad de llegar a la suplementación con multivitamínicos.

5 Las grasas vegetales son más sanas

En muchos productos se señala que contienen "aceites vegetales", lo que puede confundir al consumidor haciéndolo pensar que tienen beneficios para la salud, cuando se mencionan aceites provenientes de la oliva, aguacate o uva este pensamiento es adecuado, sin embargo, en

otros casos contienen grasas saturadas por ejemplo, las provenientes del coco o la palma y éstos son perjudiciales para la salud cardiovascular, ya que aumentan los niveles de colesterol sanguíneo.

6 Saltarse las comidas te hace adelgazar

Uno de los pilares fundamentales para llevar una alimentación saludable, es mantener una ingesta de alimentos aproximadamente cada 4 horas, de esta manera nos mantenemos satisfechos por más tiempo y ayudamos a mantener nuestro metabolismo activo.

7 La fruta engorda

Debemos mantener una ingesta de 1 a 2 porciones de frutas al día, si la consumimos en exceso, entregaremos a nuestro organismo exceso de fructosa, la cual se convierte en energía, que si no la utilizamos se va a almacenar como grasa en nuestro cuerpo.

8 Mezclar proteínas con carbohidratos engorda

Todos los seres humanos debemos mantener una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas y lípidos. En un almuerzo habitual puede haber presencia de carne con arroz (cumpliendo la ingesta), esto no tendrá repercusiones en el peso corporal siempre y cuando se consuma en una porción adecuada.



9 Comer carbohidratos y frutas en la noche engorda

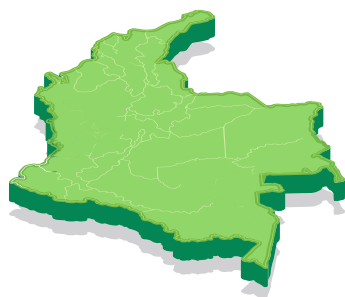
Si estamos en un tratamiento para bajar de peso, se recomienda evitar el consumo de estos alimentos ya que nos entregan mucha energía, la cual no utilizaremos en el periodo de reposo mientras dormimos; si tenemos un peso normal, podemos consumirlos en la noche, pero siempre manteniendo una ingesta adecuada, respetando el tamaño de porción indicada por su médico o nutricionista tratante.

10 El vino es una excelente fuente de antioxidantes

El vino contiene estanoles los cuales cumplen un rol antioxidante muy importante en nuestro organismo, para que tenga un efecto "protector" a nivel cardiovascular aumentando el colesterol "bueno" denominado HDL, se recomienda no exceder su consumo en 1 copa de vino para las mujeres y 2 copas de vino para los hombres diarias. Si no estás acostumbrado a esta bebida, no se recomienda integrarlo a tu dieta habitual.

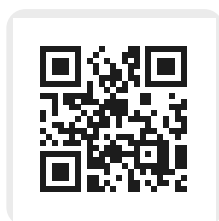
El exceso de su consumo revierte su efecto protector, por lo cual no tendría ningún efecto beneficioso para el organismo si incrementamos su ingesta.





En Colombia rige la Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, recreación, aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, por esto se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Te invitamos a conocer las entidades que brindan diferentes servicios gratuitos en torno a la actividad física y el deporte a nivel nacional, dando clic al enlace para conocer el directorio de Entidades deportivas del Ministerio de Deportes. Podrás encontrar categorías cómo: departamento, nombre, acrónimo, dirección, teléfonos, correo electrónico y director.



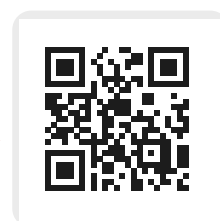
ESCANEA AQUÍ



Recuerda que ser Graduado Amigoniano te brinda acceso a los servicios deportivos de Bienestar institucional tales como:

- Equipos deportivos
- Torneos internos
- Gimnasio
- Vacaciones recreativas
- Clases grupales
- Clases de Yoga
- Pilates y Stretching

Para más información ingresa



ESCANEA AQUÍ



www.ucatolicaluismigo.edu.co

Sedes país: Apartadó – Bogotá - Manizales – Montería

Sede principal Medellín - Colombia
Transversal 51 A N° 67 B. 90
Tel. +57 (4)4487666

Producción

Coordinación de Graduados
Edición, diseño y diagramación
Oficina de Comunicaciones y RRPP

Copyright © todos los derechos reservados
abril de 2022