

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.

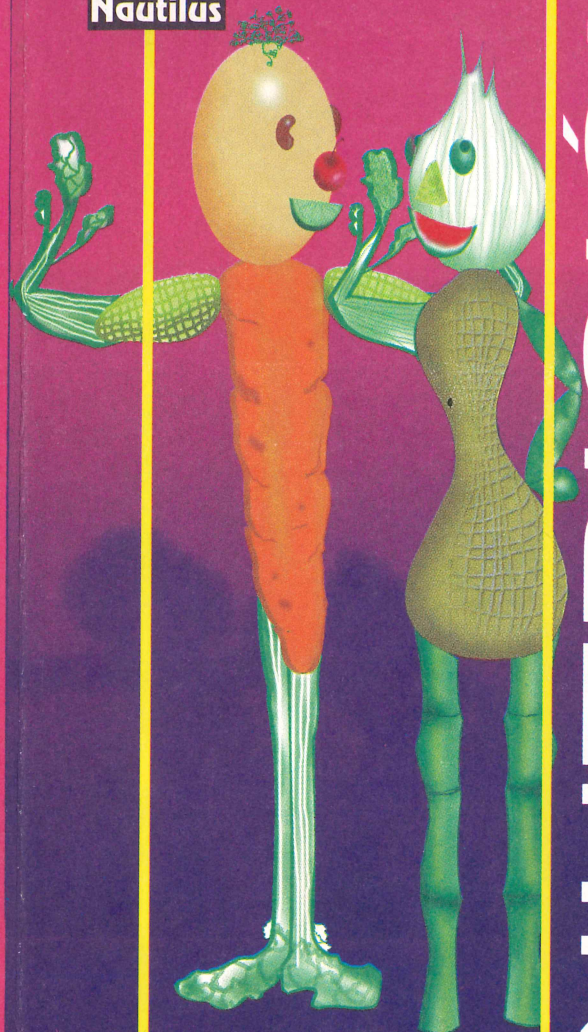
#### CORRESPONDENCIA

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

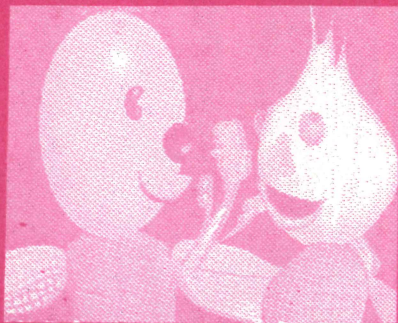
Dirección General de  
Divulgación de la Ciencia  
Actividades para el mes de abril en  
*Universum*

## 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



## 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