

GENERACIÓN

SIGLO

21

PROYECTO DE AULA  
SE CONVIERTE EN  
UN GRAN EMPRENDIMIENTO:  
**MERMELADAS DE SAUCO**

**CREACIÓN  
DE APP MÓVIL**

para mejorar  
la fuerza muscular

**El aprendizaje en línea**  
en la extensión registra el **97,7%** de efectividad

# CONTENIDO



UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

## Rector

Adriano Muñoz Barrera

## Secretaría General

Isabel Quintero Uribe

## Vicerrectora Académica

María Eulalia Buenahora Ochoa

## Vicerrectora Administrativa y Financiera

Myriam Lucía Sánchez Gutiérrez

## Director Administrativo

### Extensión Soacha

Fabio Gil Sanabria

## Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Carolina Melo Rodríguez

## Coordinación editorial

Martha Liliana García Alonso

## Corrección de estilo

Sandra Hernández Beltrán

## Diseño y Diagramación

Cristian Camilo Moreno García

## Producción

Oficina Asesora de Comunicaciones

## Fotografía Portada

Fachada Universidad de Cundinamarca

Extensión Soacha

## Colaboración especial

Equipo de la extensión Soacha

Revista Virtual

2020

4

**NUESTRO APRENDIZAJE HA SIDO  
DEL 97,7% DE EFECTIVIDAD**

6

APP MÓVIL PARA ENTRENAMIENTO DE LA  
FUERZA MÁXIMA E HIPERTROFIA

8

ACTUANDO #AMBIENTALMENTE EN  
EQUILIBRIO CON LA NATURALEZA DESDE LA  
EXTENSIÓN SOACHA

11

CREACIÓN DE MERMELADA DE SAUCO  
FORTALECE EL SISTEMA DIGESTIVO Y  
RESPIRATORIO

# EDITORIAL

Para la extensión Soacha es muy importante presentar el primer número de la revista digital Generación Siglo 21- Soacha, la cual tiene como objetivo principal dar a conocer la gestión administrativa, académica y misional de la extensión a todos los grupos de interés.

Gracias al apoyo y a la gestión de nuestra comunidad: Estudiantes, administrativos y docentes, logramos reinventarnos y preservar el derecho a la educación, por encima de todas las vicisitudes que han resultado de la emergencia sanitaria mundial que nos obligó a desarrollar nuevos mecanismos y canales de atención y comunicación con nuestros usuarios.

En este contexto, se desarrolló la estrategia MEDIT a un clic, a través de un equipo humano que dispuso todas las herramientas tecnológicas y de atención virtual y en tiempo real para atender las necesidades de la comunidad, y en el caso de Soacha se reporta un total de 6.091 usuarios atendidos en el periodo de la cuarentena (marzo a mayo).

A esto se suma, el trabajo mancomunado entre los programas académicos y la Dirección Administrativa, quienes se articularon para cubrir las necesidades tecnológicas de los estudiantes, a quienes se les facilitó computadores portátiles en calidad de

préstamo y suministro de sim cards para facilitar la conexión a internet.

Cabe destacar el acompañamiento enfocado a mejorar la experiencia académica por parte de la mesa de formación (Laboratorio, Biblioteca, SGC- Planeación Institucional y Brigada de Emergencia y Salón Multifuerza) la cual reporta un total de 1.577 casos atendidos por parte de las diferentes dependencias que la conforman.

Finalmente, todo este trabajo colaborativo entre la Dirección de Bienestar universitario, la Dirección Administrativa y en general toda la familia de la extensión Soacha, dio como resultado un 97,7% de asistencia a clases por parte de nuestros estudiantes, logro que evidenció el compromiso de la extensión con la comunidad académica soachuna.

**Fabio Gil Sanabria**  
Director extensión Soacha



Nuestro aprendizaje ha sido del

# 97,7%

de efectividad

Por: Yolanda Giraldo Cárdenas  
Centros de Cómputo

La Universidad de Cundinamarca extensión Soacha tiene la convicción de que la universidad también se fortalece y se edifica desde la casa; es así que la institución a través de la estrategia digital MEDIT A UN CLIC derivada del Modelo Educativo Digital Transmoderno, busca acompañar, facilitar y orientar al estudiante y profesor de forma personalizada, en el saber disciplinar, la tecnología, la salud mental, psicológica y espiritual en tiempo real.

La apuesta estratégica MEDIT A UN CLIC a nivel académico evidenció a la fecha del 27 de mayo un 97,7% de efectividad de las clases, el programa de Ingeniería Industrial reportó 83 grupos creados, 2.919 horas y 1.500 clases, seguido por el programa de Tecnología en Desarrollo de Software con un registro de 9 grupos creados, 535 horas y 365 clases, y el programa Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física mostró 52 grupos creados, 6.089 horas y 2.397 clases.

La situación actual de confinamiento generó una adaptación al uso de las herramientas digitales para los procesos administrativos y académicos. Se creó a través de la herramienta Microsoft Teams el grupo Extensión Soacha Atención Virtual para el personal administrativo; la atención se prestó por medio de mesas de trabajo, integradas como un recurso humano con tecnología presto a apoyar la gestión.

Dichas mesas se crearon según la necesidad de los estudiantes; de manera general se recibieron todas las solicitudes y se direccionaron a la mesa correspondiente: de Formación, Intervención Directa, Programación, Bienestar, Ayuda y Asesoría y de Soporte Técnico.

También en tiempo real a través de la estrategia MEDIT A UN CLIC, se realizó un acompañamiento por parte de los programas académicos con los coordinadores, secretarías y parte de grupo administrativo para dar apoyo y herramientas de trabajo a los docentes y estudiantes, incentivando así a desarrollar

las grandes ideas y creaciones humanas que realizamos con este nuevo cambio.

Con la virtualidad ayudamos a continuar con las clases y, por ello, se les brindó a los estudiantes el apoyo necesario para comunicarse con los administrativos y docentes; logramos ser un grupo de trabajo compacto en el que todos, hemos dado lo mejor para cumplir a cabalidad las metas propuestas.

Igualmente, se prestó apoyo por parte de Bienestar Universitario para que los monitores pudieran realizar sus monitorias virtualmente, se prestó ayuda psicológica y se hicieron actividades a diario de prevención, motivación, pausas activas, información de interés para docentes, estudiantes y administrativos.

Hasta el día de hoy se desarrollan actividades donde se puede integrar a la familia, se brinda apoyo socioeconómico con las becas tipo A y B y Jóvenes en Acción; es importante anotar que Bienestar Universitario está realizando un gran esfuerzo para socializar los programas socioeconómico, con el fin de que lleguen a toda la comunidad y los estudiantes puedan aplicar.

Pensando en la población vulnerable de nuestra universidad, se tomó la decisión de realizar préstamos de computadores de las áreas de Biblioteca, Laboratorio Profesor Siglo XXI y Centros de Cómputo, es así como se logró prestar 134 equipos, brindando esta herramienta de trabajo para ayudar a los estudiantes a que pudieran asistir a sus clases virtuales y así culminar su semestre académico.

Dada las necesidades de varios estudiantes que no contaban con internet, ni recursos económicos y no podían ingresar a las clases virtuales, la Universidad de Cundinamarca comprometida en brindarles el apoyo hizo la entrega de 5 sim cards para que continuaran con su proceso académico.

El personal administrativo también ha realizado sensibilizaciones y capacitaciones para los docentes, estudiantes y administrativos en las normas APA, capacitaciones virtuales del uso y manejo del laboratorio ciencias naturales, ambiental y Microsoft Teams; en total se han preparado a 1.577 usuarios.



# APP MÓVIL PARA ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MÁXIMA E HIPERTROFIA

## INVESTIGADOR PRINCIPAL

JOSÉ DIEGO BELTRÁN RODRÍGUEZ

Mg. en Pedagogía de la Cultura Física Docente Universidad de Cundinamarca  
jdbeltran@ucundinamarca.edu.co

## COINVESTIGADORES

MIGUEL FERNANDO RODRÍGUEZ SUÁREZ

Estudiante Ciencias del Deporte y la Educación Física. UDEC.  
mfernandorodriguez@ucundinamarca.edu.co

NIKOLE MARIANEE GUANCHA VARGAS

Estudiante Ciencias del Deporte y la Educación Física. UDEC.  
nguancha@ucundinamarca.edu.co

MAIYCOL DAVID RUIZ BUENO

Estudiante Ciencias del Deporte y la Educación Física. UDEC.  
mdavidruiz@ucundinamarca.edu.co

CRISTIAN JAIR GUEVARA SÁNCHEZ

Estudiante Ciencias del Deporte y la Educación Física. UDEC.  
cjairguevara@ucundinamarca.edu.co

Los avances tecnológicos han sido relevantes para el ser humano porque mejoran y optimizan la comunicación y el acceso a la información; uno de estos avances tecnológicos que ha sido fundamental para el hombre es el celular, ya que permite tener a la mano toda clase de información gracias a las aplicaciones móviles, por las cuales se accede a todo tipo de contenido e información incluyendo la práctica deportiva. Desde este punto de vista el cálculo y control del entrenamiento se ha alejado de los centros o lugares de práctica deportiva, llevándolos a realizarse en los hogares de forma indirecta, por lo tanto, es importante que el deportista durante la ejecución del entrenamiento pueda y sepa con certeza si el trabajo

que está realizando sigue la línea del objetivo que se ha propuesto desde un principio. La calculadora de repeticiones máximas (RM) será fundamental para guiar y dar a conocer al deportista la cuantificación de la carga, para lograr los objetivos que se enmarcan dentro de su entrenamiento; además esta aplicación le brindará al deportista no solo cuánto peso debe vencer, sino que también le ofrecerá métodos para el entrenamiento de la fuerza como es el método piramidal, trunco y progresivo. En la recopilación de datos se observa que hay un gran número de aplicaciones móviles que permiten calcular la RM, pero ninguna que dé a conocer metodología de entrenamientos, por lo tanto, la población se encuentra en un limbo donde no sabe qué hacer y cómo ejecutar los trabajos pertinentes en el gimnasio, de esta manera la aplicación móvil de calculadora RM y aplicación del método piramidal, permite que el deportista pueda utilizar de forma óptima los trabajos de fuerza. Palabras clave: Repetición Máxima (RM), Aplicación informática, fuerza.

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo de este proyecto se basa en la creación de una aplicación móvil para el cálculo de la RM en la que implique el método piramidal para el desarrollo de la fuerza hipertrofia y la fuerza máxima, ya que la implicación de la tecnología ha transformado la forma en que los seres humanos pueden acceder a la información necesaria para cumplir sus objetivos profesionales, laborales y deportivos. En la actualidad, el uso de la cuarta pantalla (Smartphone) es un medio importante donde se concentra la información global en la que se incluye el deporte; desde esta perspectiva toda esta información se está llevando de forma directa a la población mundial por medio de las aplicaciones móviles, en las que se encuentra la información concreta de los temas de interés.

En el medio del deporte y salud física, existen dos temas por los cuales la población realiza la práctica de actividad física: uno de ellos es conseguir resultados deportivos por medio del entrenamiento deportivo; y segundo es mantener un buen estado de salud, por medio del ejercicio o cualquier actividad física que conlleve un gasto energético. Para contribuir con los propósitos descritos anteriormente la

actividad en gimnasios ha crecido significativamente donde el entrenamiento de la fuerza es el pilar para alcanzar logros deportivos o para la construcción de un cuerpo saludable; estos dos mundos se centran prácticamente en el trabajo de fuerza hipertrófica donde se pretenden adaptaciones corporales, por lo que la aplicación brinda tanto logros deportivos como construcción de salud. Claramente el uso de las aplicaciones móviles ha llevado a identificar que son dos mundos altamente utilizados, por lo tanto, la aplicación desarrollada permite unificar el campo de la tecnología y el deporte para el trabajo en conjunto del desarrollo de la fuerza hipertrófica y máxima mediante el cálculo de la 1RM, permitiendo así brindar una herramienta de control del entrenamiento de la fuerza para que los deportistas o usuarios de la aplicación tengan un modelo científicamente comprobado para cumplir con los entrenamientos propuestos y mejorar la hipertrofia muscular y el trabajo de fuerza máxima, y así terminar con los entrenamientos que no tienen propósito alguno. Por lo tanto, esta investigación se basó en la búsqueda de plataformas móviles que ofrecen apps relacionadas con deporte, para conocer el estado previo de la investigación, y así comprobar si la creación de la app móvil de cálculo de la RM aplicándolo al método piramidal es un proyecto novedoso, debido a que se fundamenta sobre el avance tecnológico y la aplicación teórica de los trabajos de fuerza.

El desarrollo teórico se centró en la búsqueda de artículos científicos en las bases de datos como sciencedirect, scopus y google académico, sobre el cálculo de la RM y además de los métodos de entrenamiento piramidal, en los cuales se evidencia el método de pirámide progresiva y trunca; también se investigó sobre toda clase de aplicaciones que existen sobre deporte para comprobar que el estudio de esta investigación no se replicara. Por último, comprende el desarrollo del objetivo general de esta investigación y es dar por hecho la elaboración de la aplicación móvil para cálculo de la RM aplicando método piramidal; y comprobar la funcionalidad óptima de la aplicación.

Lee el artículo completo en <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/noticias-ucundinamarca/84-institucional/1782-app-movil-para-entrenamiento-de-la-fuerza-maxima-e-hipertrofia>



# ACTUANDO **#AmbientalMente**

en equilibrio con la naturaleza

*desde la extensión Soacha*

Por:  
Sandra Milena León García coordinadora Sistema Gestión Ambiental  
Diana Carolina Russi Aldana, profesional ambiental del nodo centro  
(extensión Facatativá, extensión Soacha y oficina Bogotá.)

**E**n el marco del Plan Institucional de Gestión Ambiental-PIGA, en cumplimiento de los objetivos de la Política Ambiental institucional y el MEDIT, con miras hacia la certificación del Sistema de Gestión Ambiental ISO14001:2015, desde la Extensión Soacha y con el apoyo del Comité Ambiental se reporta la implementación de las siguientes acciones:



### **PGIR (Plan de Gestión Integral de Residuos)**

Instalación de 2 (dos) contenedores PET CAR para depositar botellas plásticas-PET, tapas plásticas y pilas, en convenio con la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca-CAR, los cuales serán entregados a una fundación de niños vulnerables como parte de la responsabilidad social institucional. Así mismo, se realizó el inventario de dispositivos de almacenamiento temporal de residuos. Cabe resaltar que la extensión entregó los residuos peligrosos a la empresa Descot como gestor autorizado.

### **PUEA (Programa de Uso Eficiente de Agua)**

Elaboración del inventario de dispositivos de grifería y unidades hidrosanitarias; así como la actualización de los datos de consumo agua; necesarios para la verificación de indicadores ambientales.

### **PUEE (Programa de Uso Eficiente de Energía)**

Realización de inventarios de luminarias en los formatos del Plan Institucional de Gestión Ambiental-PIGA, actualización de los datos de consumo de energía y socialización de buenas prácticas en conmemoración del Día del ahorro energético.

### **PUEM (Programa de Uso Eficiente de Materiales)**

En este programa se resaltó el uso eficiente de materiales como el del papel a doble cara, la reducción de impresiones y el incremento del uso de documentos digitales.

### **PUESE (Programa de Uso Eficiente de Servicios Ecosistémicos)**

Realización de jornadas de arborización con la participación de docentes, administrativos y estudiantes, adoptando un árbol para su cuidado; también se organizó y participó en la “Primera Conferencia Regional y Municipal: La Calidad del Aire sus Retos y Soluciones”, en alianza con la Gobernación de Cundinamarca, Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca-CAR Fedecombustibles, Universidad Libre, Uniagraria y SENA.

### **PRAU (Proyecto Ambiental Universitario)**

Se llevo a cabo la participación en la reunión del Comité Técnico Interinstitucional de Educación Ambiental (CIDEA) en articulación con la Alcaldía municipal de Soacha.

Además, la extensión Soacha fortaleció su cultura ambiental con las siguientes prácticas:

### **Cultura Ambiental**

Participación en la Jornada de Capacitaciones en herramientas educativas ambientales pedagógicas de la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca-CAR, donde la profesional del Sistema de Gestión Ambiental y un administrativo de la extensión se certificaron como promotores ambientales.

Conciencia Ambiental - Jornadas de capacitaciones en las que participaron de 545 personas de la comunidad universitaria (administrativos, docentes y estudiantes) en temas como: Plan Institucional de Gestión Ambiental, ahorro de energía, cambio climático, manejo de residuos sólidos—código de colores, comité ambiental y construcción de ladrillos ecológicos, entre otros.

En el trabajo virtual del Sistema de Gestión Ambiental de la extensión Soacha se avanzó para actuar en equilibrio con la naturaleza, en el Reto #AmbientalMente, para el que se elaboró un video que fue publicado en el canal de YouTube institucional de la Universidad de Cundinamarca, en conmemoración del Día del reciclaje, en él se mostró el manejo de residuos 5r's (Reducir, Reutilizar, Reciclar, Reemplazar y Reparar).

Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=6cHwAl-gl7E>

Finalmente, se realizaron dos conversatorios para conmemorar el Día del reciclaje y el Día de la biodiversidad, transmitidos por Facebook live, con la participación de la Corporación Autónoma Regional de Cundinamarca-CAR, administrativos y equipo del Sistema de Gestión Ambiental.

# Diplomados Virtuales

## Diplomado en Cátedra de Paz.

Mayor info: [veespinosa@ucundinamarca.edu.co](mailto:veespinosa@ucundinamarca.edu.co)

## Diplomado en Ética de la Investigación e Integridad Científica.

Mayor info: [veespinosa@ucundinamarca.edu.co](mailto:veespinosa@ucundinamarca.edu.co)

## Diplomado en Gestión Catastral Descentralizada.

Mayor info: [hcastellanos@ucundinamarca.edu.co](mailto:hcastellanos@ucundinamarca.edu.co)

## Diplomado en Marketing Digital

Mayor info: [lmireyarincon@ucundinamarca.edu.co](mailto:lmireyarincon@ucundinamarca.edu.co)

## Diplomado en Estrategia Digital Para PYMES.

Mayor info: [lmireyarincon@ucundinamarca.edu.co](mailto:lmireyarincon@ucundinamarca.edu.co)

## Diplomado en Interconexion de Dispositivos de Redes

Mayor info: [jleiva@ucundinamarca.edu.co](mailto:jleiva@ucundinamarca.edu.co)

## Diplomado en Negocios e Inversiones en Mercados Capitales

Mayor info: [aymanrique@ucundinamarca.edu.co](mailto:aymanrique@ucundinamarca.edu.co)

INSCRIPCIONES  
**ABIERTAS**

# Creación de mermelada de Sauco

fortalece el sistema digestivo y respiratorio

Por:  
Ana María Castilla Sánchez  
Anggie Lisseth Salgado Sánchez  
Daniel Sebastián Valero Peláez

A partir de un proyecto de aula, estudiantes del programa de Ingeniería Industrial crearon mermelada artesanal a base de frutos de plantas medicinales, que tiene como ventajas fortalecer los sistemas digestivo y respiratorio, prevenir la gripa y ayudar en el tratamiento contra el cáncer, entre otros.



**S**egún los estudios que se realizaron en el mercado de consumidores de mermeladas, se concluyó que la tendencia de estos es elegir productos bajos en azúcar, teniendo en cuenta las patologías como diabetes e hipoglucemia entre otros. El segundo factor que incidió es el impuesto por la moda, de querer tener un estilo de vida “fit” que induce a las personas a estar delgadas y, por ende, consumir baja cantidad de azúcares.

El proyecto Mermeladas ADA nació hace cinco años, y a través del trabajo constante se ha logrado mejorar el producto, de manera artesanal, logrando la mermelada con bajo contenido en azúcar con un exquisito sabor y aceptación por parte de los consumidores.

Es de resaltar la oportunidad brindada por la Universidad de Cundinamarca para perfeccionar este emprendimiento el cual aspira a ser patentado.

### Cómo se hace

La mermelada de Sauco se elabora con los frutos poco aprovechados de este arbusto. Primero se hace una recepción de materia prima y, posteriormente, se selecciona ya que debe estar en su punto de cosecha, si no es así puede ser perjudicial para la salud. El producto es de consistencia gelatinosa, de color vino tinto y con sabor agrídulce, características que lo hacen muy apetecido por el consumidor. Se puede usar como aditivo de panes, tostadas, postres, etc., tiene una vida útil de 2 años de vigencia desde la fecha de elaboración y lleva un rotulado que se debe tener en cuenta.

### Expectativas

“Mis expectativas con el producto y el proyecto es poder impactar a las familias de los municipios de Cundinamarca y de Bogotá, además seguir trazando estrategias para su fácil adquisición y cumplir con el punto de equilibrio para mantenernos como empresa. El objetivo principal de nuestro proyecto es aplicar a fondo el emprendimiento y lograr constituir legalmente nuestra empresa, con el fin de crecer y proporcionar un amplio abanico de productos y así generar empleos”, afirmó Ana María Castilla Sánchez, una de las estudiantes creadoras del proyecto.

La gran diferencia de esta mermelada es que tiene un sabor nuevo en el mercado, no es conocido, no hay



ninguna empresa de elaboración de mermelada que produzca la de sauco y además baja en azúcar.

La prueba de los beneficios del Sauco se demuestra en diferentes investigaciones realizadas por países como Canadá y España, en las que se han dado a conocer sus ventajas, restricciones y condiciones de manejo de cosechas. También se ha concluido que su uso medicinal es beneficioso para el sistema digestivo, ayuda en diferentes tipos de problemas respiratorios, es un fruto con propiedades laxantes que ayuda al movimiento intestinal y es amigable con el ambiente. Es importante resaltar que en el momento de hablar con los consumidores, ellos han comentado que han sentido su beneficio antigripal.

El impacto que genera el producto en la primera impresión es diferente para cada consumidor según las



**La gran diferencia de esta mermelada es que tiene un sabor nuevo en el mercado, no es conocido, no hay ninguna empresa de elaboración de mermelada que produzca la de Sauco y además es baja en azúcar.**

encuestas realizadas. El producto dura máximo una semana y su contenido es de 230 gramos.

### **La empresa**

ADA S.A.S es una empresa destinada a la fabricación de productos alimenticios, en especial mermeladas. Esta idea surgió a partir de un problema ambiental, como fue la tala de arbustos de Sauco en el municipio de Funza. Para ayudar a solucionarlo, se empezó a buscar múltiples investigaciones a nivel mundial de los países que tuvieran información sobre este arbusto.

Fue así como se encontró la manera de aprovechar las bayas de Sauco, pues en la mayoría de los casos no se le da un uso efectivo, sino que se destina al ganado

solamente. Por eso, se desarrolló la idea de la elaboración de mermeladas a base de este fruto.

La comercialización del producto se está realizando con personas allegadas, familiares, residentes de los conjuntos y estudiantes de la universidad.

Este proyecto, en el aspecto académico, abrió muchas puertas ya que ha despertado el interés en el consumo del producto por parte de integrantes de la comunidad universitaria. Sin embargo se realizará el siguiente paso como es el registro ante el INVIMA.


Proyecto desarrollado por:

Ana María Castilla Sánchez  
Anggie Lisseth Salgado Sánchez  
Daniel Sebastián Valero Peláez

# Ocio

## CONOCIENDO SOACHA: Sabías que:

De acuerdo con las raíces lingüísticas chibchas el nombre Soacha se divide en dos partes: SUA que significa sol y CHA que significa varón, por lo que es LA CIUDAD DEL DIOS VARÓN. En el tiempo de los chibchas fue principado de los Zipas, era una comunidad que practicaba las labores agropecuarias, mineras y de orfebrería; la caza y pesca eran secundarias.

El escudo de Soacha es un emblema heráldico que se divide en tres secciones horizontales. La parte superior es azul y contiene un sol amarillo con rayos. La parte inferior izquierda es blanca y muestra un paisaje con un río y montañas. La parte inferior derecha es roja y contiene un engranaje blanco. Una cinta amarilla en la parte superior del escudo lleva el lema "SOL OMNIBUS LUCET" y otra cinta amarilla en la parte inferior lleva el nombre "SUACHA".

En el sector que hoy ocupa la vereda de Panamá, se han hallado moldes para el trabajo del oro y joyas de este material. Practicaban un sistema de escritura llamado, hoy en día, pictografía que consistía en plasmar tipos de líneas o figuras sobre una superficie rocosa acondicionada para tal fin, con pinturas de origen vegetal, que tinturaban de diferentes gamas de colores entre ellos rojo, ocre y negro. Estas pinturas se hallan dispersas por todos los sectores municipales como Canoas, El Charquito, Alto de la Cruz, Panamá, Aguazuque, El Vínculo, Terreros, Fusungá, Alto del Cabra y Romeral; lo que deja ver que era una comunidad numerosa o se dispersaban por clanes para fundar otros sectores. El significado de estos jeroglíficos no se conoce hoy en día, pero se puede pensar que se utilizaban para hacer anotaciones sobre su comercio, plasmar relatos de interés sobre algunos sectores, brindar una ofrenda u homenaje a un mitológico dios, y servir guías de comunicación e información entre familias migratorias. En el sector de Aguazuque, el virrey Francisco Gil y Lemus, en 1.789, descubrió lo que serían los restos de un enorme animal de la era jurásica, llamando así a este sector como el Valle de los gigantes. En la zona de la hacienda Tequendama se hallaron los restos de un hombre primitivo que data en más de doce mil años, lo que lo convierte en el más antiguo de América. El pueblo fue fundado en el año 1600 por auto del Oidor Visitador Luis Enrique. El primer mapa que se conoce data de 1.627 en el cual aparece el pueblo con su iglesia, a la derecha del camino a Tequendama en el ángulo norte formado por este y la quebrada Soacha, a sus alrededores se marcaban varias estancias de españoles que eran áreas de terreno cedidas a indígenas, para que las cultivaran y pagaran tributo a su dueño feudal.

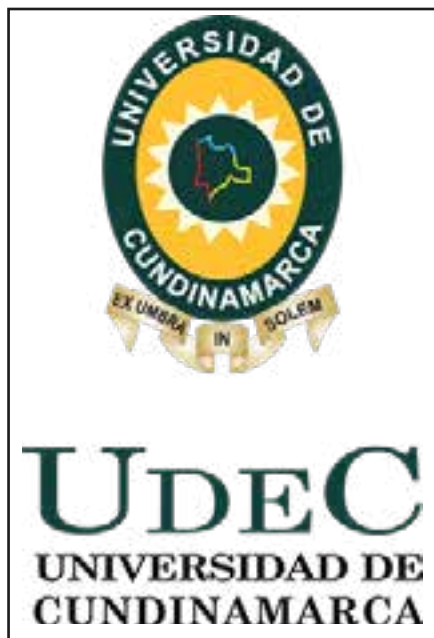
Fuente: [www.alcaldiasoacha.gov.co](http://www.alcaldiasoacha.gov.co)

# Encuentra las 5 diferencias

¿Sabías que el escudo y logotipo de la UCundinamarca fueron actualizados según la resolución 158 de 2019? “Por la cual se adopta la imagen corporativa y se dictan las políticas de identidad corporativa de la Universidad de Cundinamarca”.

Consulta el Manual de Imagen ECOM002\_v9 en [www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)

## Logotipo anterior



## Logotipo nuevo



# Síguenos



Universidad de Cundinamarca ✓



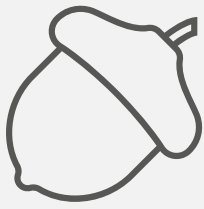
ucundinamarcaoficial



@UCundinamarca

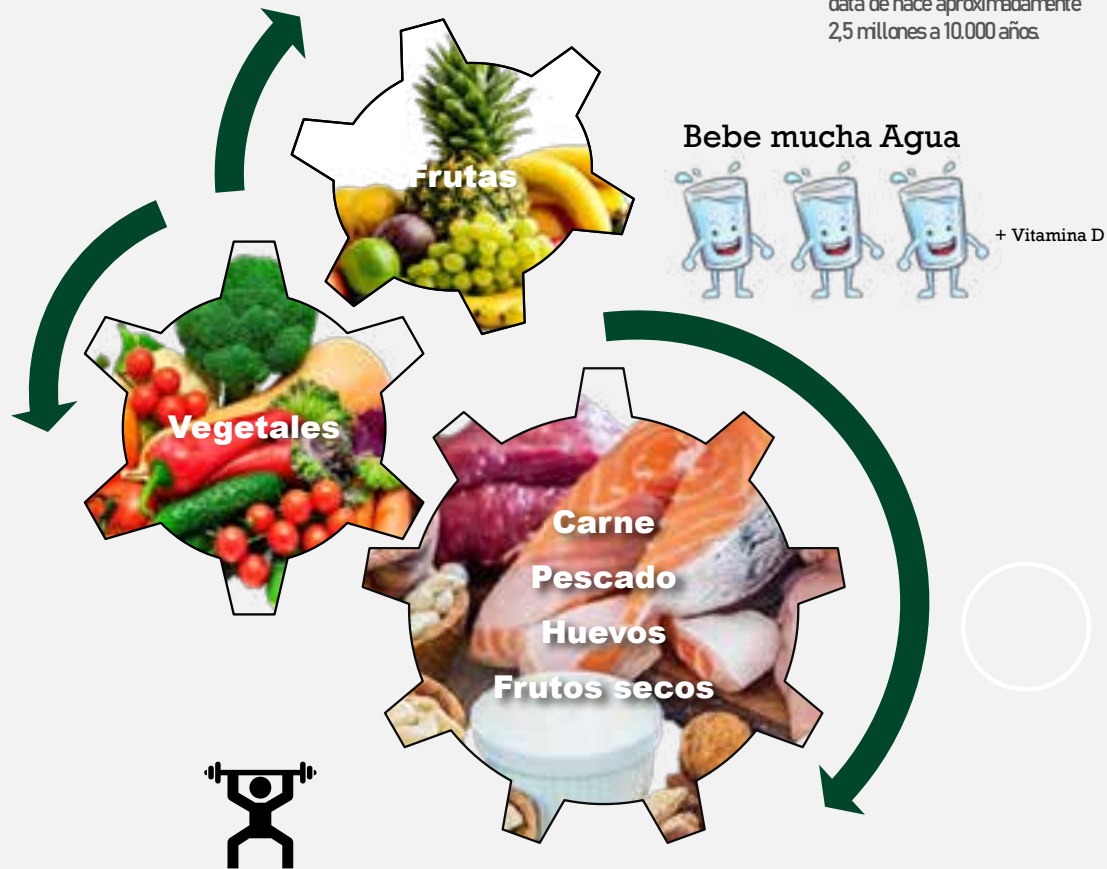


UCUNDINAMARCA TV



# Dieta paleolítica

Una dieta paleo es un plan de alimentación que se basa en alimentos similares a los que se habrían corrido en el Paleolítico, que data de hace aproximadamente 2,5 millones a 10.000 años.



**Objetivo: consiste en regresar a un modo de alimentación más similar al de los primeros humanos.**

Evitar Consumir



Harinas    Azúcares o alimentos procesados    Lácteos    Cereales Arroz    Maíz    Legumbres    Papa

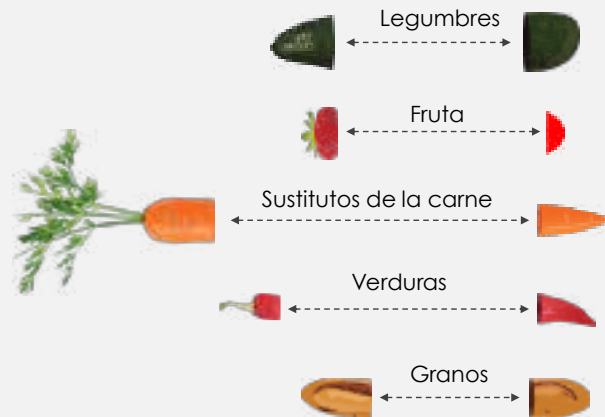


# Dieta vegetariana...

Caracterizada por el consumo de:

## Beneficios

- Reducción de peso.
- Reducción en riesgos de cardiopatías.
- La alimentación suele ser baja en grasas saturadas.



## Nutrientes más necesarios

Proteínas, Zinc, Calcio, Omega 3 y Vitamina B12.

## Alimentos que reemplazan la proteína

Huevos, Tofu, Frutos Secos, Legumbres, Quínoa y Soya



## A tener en cuenta

- La vitamina B12 solo proviene en productos de origen animal (a menos que sea por suplementación).
- Para aumentar la absorción de hierro, hay que comer también alimentos ricos en vitamina C, como tomates, fresas y cítricos.

## Deportes

Para esta dieta no hay un deporte en específico.

Pero si se recomienda aumentar el consumo de Hierro ya que es uno de los nutrientes en los que hay más déficit en deportistas.

## Precauciones

- Consumir muchos vegetales para obtener calcio puede causar deficiencias de este nutriente.
- Es difícil consumir suficiente hierro con una dieta vegetariana.

Fuentes de información

Farran, A., Illan, M., & Padró, L. (2015). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral*, 5th ed. Sociedad Española de Pediatría Extra Hospitalaria y Atención Primaria [SEPEAR]313-23.

García Maldonado, E., Gallego-Narbón, A., & Vaquero, M. (2019). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. *Nutrición Hospitalaria*, 36(4), 950-961.

Flores, F. T., Ordoñez, F. M., Rubio, E. P., & Sánchez-Oliver, A. J. (2017). Dieta vegetariana y rendimiento deportivo. *Andaf: revista digital de educación física* (46), 27-38.

SEBASTIAN  
GUERRERO



**UDECC**  
UNIVERSIDAD DE  
CUNDINAMARCA

Organización Universitaria Inteligente  
con alma y corazón

Conoce nuestra oferta de

# POSGRADOS



## Especializaciones

### Presenciales

**Gerencia para  
El Desarrollo Organizacional**

Fusagasugá / Chía / Facatativá  
Girardot / Ubaté

**SNIES 9949**

**Educación Ambiental y  
Desarrollo de La Comunidad**

Fusagasugá / Girardot / Facatativá

**SNIES 4266**

**Negocios y Comercio Electrónico**

Fusagasugá

**SNIES 104239**

**Procesos Pedagógicos del  
Entrenamiento Deportivo**

Fusagasugá / Soacha

**SNIES 11324**

### Virtuales

**Gestión de Sistemas de  
Información Gerencial**

**SNIES 105401**

## Maestrías

### Presenciales

**Ciencias Ambientales**

Fusagasugá

**SNIES 105093**

**Educación**

Fusagasugá / Chía

**SNIES 104968**

Cierre de inscripciones

# 30 de junio

Mayores informes

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)

[aspirantespostgrados@ucundinamarca.edu.co](mailto:aspirantespostgrados@ucundinamarca.edu.co)



3000000000

[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co)  
Vigilada MinEducación