

Universitat Saludable



La UPV celebra el pròxim dijous, 13 de novembre, el Dia de l'Alimentació Saludable, amb activitats gratuïtes als tres campus.

[10/11/2014]

La Universitat Politècnica de València celebrarà el pròxim dijous, 13 de novembre, el Dia de l'Alimentació Saludable, commemorat per les cinc universitats públiques valencianes amb diferents activitats gratuïtes entorn de la Dieta Mediterrània que es realitzaran en tots els campus, impulsades des del Vicerectora de Responsabilitat Social i Cooperació.

Durant tot el dia, els membres de la comunitat universitària podran participar en aquesta celebració, que inclou la presentació de menús saludables, tallers de cuina saludable i de consulta nutricional, i moltes altres propostes, totes destinades a fomentar hàbits saludables i, sobretot, a la cura de les nostres alimentació i salut.

Hàbits saludables: exercici i bona alimentació.

Així, per a aquest dia, les cafeteries dels tres campus de la UPV elaboraran un menú recomanat per professors del Departament de Tecnologia d'Aliments, amb productes mediterranis i saludables, que s'oferirà al preu habitual de cadascuna de les cafeteries.

A més, en col·laboració amb el Servei d'Esports de la UPV, s'han programat dues activitats dirigides a la millora de la salut i el benestar: una classe de tai-txi, que tindrà lloc de 14.00 a 15.00 h, i a la vesprada, es proposa la Walking UPV, una ruta saludable de 2 km que estarà dirigida per un monitor o monitora. Aquesta activitat esportiva arrancarà a les 19.30 h, des de l'Àgora del campus de Vera de la UPV.

També amb la col·laboració de la **Càtedra Cardiovascular EVES-Ferrer de la UPV** i l'**Institut Valencià ProCor - INSVACOR**, s'oferirà un taller de pràctiques de reanimació cardiopulmonar bàsica, i es realitzarà el mesurament del colesterol i de la tensió arterial a qui ho desitge.

A més, a totes les persones que s'acosten a la zona de l'Àgora del campus de Vera de la UPV i participen en les activitats programades, es lliurarà una petita guia amb consells pràctics per a conscienciar la comunitat universitària de la importància de tenir hàbits saludables per a evitar malalties que són conseqüència d'uns hàbits de vida, actituds o maneres de comportament no correctes, saludablement parlant.

Enquesta sobre l'alimentació basada en la dieta mediterrània

També col·labora en aquesta celebració l'empresa Tareca Vending, subministradora de les màquines expenedores que hi ha repartides pel tot el campus, que oferirà de forma gratuïta alguns dels productes a les persones que finalitzen el circuit i que col·laboren amb un qüestionari-enquesta que es realitzarà el dia 13, a l'Àgora del campus de Vera.

Aquesta enquesta, que té com a finalitat recollir el grau d'adherència a la dieta mediterrània i variables relacionades en persones de la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, de la qual forma part la UPV, està promoguda per aquestes universitats per a conèixer la situació de partida i millorar-la. L'enquesta és totalment anònima i, per tant, totes les dades seran tractades de forma confidencial. En els enllaços que figuren a peu de pàgina es pot consultar l'agenda completa d'activitats previstes per al Dia de l'Alimentació Saludable en cadascun dels campus de la UPV.