

MEMORIA 2015 ACTIVIDADES  
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

RED VALENCIANA DE UNIVERSIDADES  
PÚBLICAS SALUDABLES



## MEMORIA ACTIVIDADES DE LA UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA EN EL MARCO DE LA RED VALENCIANA DE UNIVERSIDADES PÚBLICAS SALUDABLES DURANTE 2015

### 1. Antecedentes:

El enfoque curativo y preventivo de la medicina no alcanza a explicar lo complejo de la salud. Se requiere una visión global, integradora, para dar respuesta a fenómenos que las ciencias biológicas, por sí solas, son incapaces de explicar.

Los servicios sanitarios resultan imprescindibles para dar respuesta a los problemas de salud de la colectividad. Sin embargo, no es el dispositivo asistencial el principal condicionante de nuestro nivel de salud. El entorno familiar, la educación, los bienes materiales, las desigualdades sociales y económicas, el acceso al trabajo y su calidad, el diseño y los servicios de las ciudades y barrios, la calidad del aire que se respira, del agua que se bebe, de los alimentos que se consumen, los animales con los que se convive, el ejercicio físico que se realiza, el entorno social y medioambiental de las personas, todo ello determina la salud.

El enfoque de la salud pública actual se dirige a conformar acciones que rebasan el ámbito de los servicios sanitarios y, por tanto, requieren nuevas formas de organización.

La Universitat Politècnica de València (en adelante UPV) consciente de estas necesidades quiere impulsar un Plan Director de Promoción de la Salud dirigido a toda la Comunidad Universitaria. Dicho Programa estará basado en la promoción de estilos de vida saludables a nivel global de la población, mejora de los determinantes, así como la potenciación de los activos para la salud.



El objetivo estratégico es conseguir “Una Universitat Politècnica Saludable” entendida como un entorno saludable y una Comunidad Universitaria Saludable.

En base a estos principios el 26 de septiembre de 2013, la UPV elaboró el documento de adhesión a REUS.

Posteriormente a esta adhesión y tras mantener varias reuniones con el resto de Universidades Públicas Valencianas se elaboró el documento para la creación de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables, donde se establece los principios, objetivos y estructura de la Red. Finalmente el 1 de abril de 2014 se constituyó la Red Valenciana, en un acto donde se realizó la firma de los cinco rectores de las Universidades Públicas Valencianas.

## 2. Actividades Realizadas durante 2015

Tras la constitución de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables, se mantuvieron diversas reuniones, en las que se consensuó desarrollar actividades de promoción de la Salud en dos actividades: Alimentación Saludables y Enfermedades de Transmisión Sexual. Por otra parte cada Universidad ha realizado programas más específicos como:

- Jornada de Prevención sobre el Diagnóstico preliminar del Glaucoma, realizado el 11 de marzo de 2015. Dirigido a toda la Comunidad Universitaria. Esta actividad fue realizada por la Fundació Agrupació.
- Jornada divulgativa denominada “De la Ciencia a la Salud”, celebrada con la colaboración de la Cátedra Empresa “Innovación Clínica”



**VICERECTORAT DE RESPONSABILITAT  
SOCIAL I COOPERACIÓ**

- Día Nacional de la Nutrición: Taller Saludable para niños. Celebrado el día 28 de mayo de 2015
  
- Actividad denominada: #RISAS DE EMERGENCIA. Esta actividad fue organizada por la Fundación Theodora, en el Auditorio Alfons Roig de la Facultad de Bellas Artes, el 25 de septiembre de 2015.
  
- Celebración el 7 de octubre de 2015 del día de las Universidades Saludables. Durante esa jornada se procedió a repartir piezas de fruta por todas las Escuelas y Facultades, con el fin de sensibilizar a la Comunidad Universitaria de utilizar diariamente la fruta. Dentro de esta actividad se repartieron manzanas, peras, naranjas y plátanos, sumando en total 265 Kilogramos
  
- El día 22 de octubre de 2015 se firma en Madrid con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad la iniciativa destinada a fomentar el uso de escaleras en el lugar de trabajo, con el fin de promocionar la Actividad Física.
  
- Celebración del día de la Xarxa Valenciana de les Universitats Públiques Saludables, el 12 de noviembre de 2015, donde se realizaron distintas actividades en los distintos Campus con el lema: "La Salut Pas a Pas"
  
- Actividades realizadas el Día Internacional del Sida (01/12/2015): El 18 de noviembre de 2015 se realizó una charla/taller de prevención de infecciones de transmisión sexual, en la cual participaron los alumnos voluntarios de la Campaña. Desde el 23 de noviembre hasta el 4 de diciembre se realizó una exposición en la Casa del Alumno sobre "Infecciones de Transmisión Sexual", donde se trasladó información sobre cómo prevenir las infecciones indicadas,



así como riesgos y tratamientos. Por otra parte el día 2 de diciembre se ofreció a la comunidad universitaria una prueba rápida de saliva para detectar VIH.

Por otra parte debemos destacar las Actividades Transversales que desde hace años viene desarrollando la UPV:

- Campañas de Donación de Sangre durante todo el año y dirigido a toda la Comunidad Universitaria. Fruto de este trabajo exponemos las cifras de donantes durante el 2015: Se presentaron en total 1942 personas de las cuales se seleccionaron 1603. De esta última cifra destacar que 469 personas se han incorporado nuevas este año a la campaña de donación de sangre.
- Mantenimiento y revisión permanente del Reglamento de la Comunidad Europea nº 1221/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de noviembre de 2009, relativo a la participación voluntaria de organizaciones en un sistema comunitario de gestión y auditorías medioambientales (EMAS)
- Actividades en el Aula Salud del Servicio de Deportes. Desarrollando los objetivos de la REUS y siguiendo las directrices del Artículo 2 de los Estatutos de la Universitat Politècnica de València, el Servei d'Esports favorece la práctica deportiva de todos los miembros de la comunidad universitaria, compatibilizándola con sus actividades universitarias, el Servei d'Esports ofrece su oferta deportiva encaminada a la promoción de la salud, el ocio y la recreación, y lo desarrolla a través de los programas, En Forma, Aula Salud y el programa de Formación Deportiva. Información accesible en la siguiente dirección electrónica: <http://deportesalud.blogs.upv.es/>



## Servei d'Esports - Universitat Politècnica de València

Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables

Inicio Eventos Saludables Consejos sobre Salud y Deporte Programas Aula Salud-En Forma



### Inicio

Desarrollando los objetivos de la REUS y siguiendo las directrices del Artículo 2 de los Estatutos de la Universitat Politècnica de València, el Servei d'Esports favorece la práctica deportiva de todos los miembros de la comunidad universitaria, compatibilizándola con sus actividades universitarias, así pues, el Servei d'Esports ofrece su oferta deportiva encaminada a la promoción de la salud, el ocio y la recreación, y lo desarrolla a través de los programas, En Forma, Aula Salud y el programa de Formación Deportiva.

### AULA SALUD EN FORMA



### PROGRAMAS PERMANENTES

**PROGRAMA ANUAL DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS: EN FORMA Y AULA SALUD**Una oferta amplia y variada compuesta por un gran número actividades, abre la posibilidad de la práctica deportiva a los miembros de la Comunidad Universitaria que adquieren la condición de socio de deportes. La inscripción a la carta junto con un amplio horario hace que la práctica deportiva encaminada hacia la promoción del ocio, la salud y la recreación sea fácil y compaginable con la vida académica y laboral.



### PROGRAMA ANUAL DE FORMACIÓN

universitaria.

Desarrollo y promoción de acciones formativas: cursos, talleres, jornadas, charlas, orientadas a la información y mejora de los hábitos saludables de la comunidad



### ACCIONES DEPORTIVAS SALUDABLES

Desarrollo y promoción de acciones formativas: cursos, talleres, jornadas, charlas, orientadas a la información y mejora de los hábitos saludables de la comunidad universitaria.

### Consejos Deporte y Salud



Información sobre deporte y salud a la comunidad universitaria.

- Consejos y artículos sobre deporte, nutrición y salud.
- Promoción de consejos sobre salud y deporte en las diferentes redes sociales del Servei d'Esports de la UPV.
- Emisión de consejos sobre deportes y salud en las pantallas informativas del servicio de deportes.

### AULA SALUD EN FORMA



### PROGRAMAS PERMANENTES

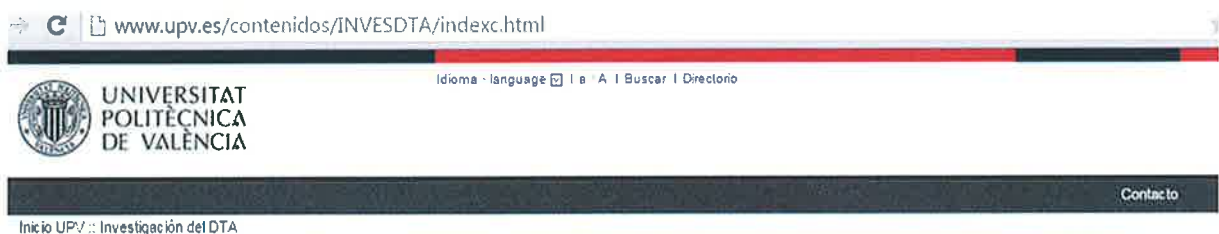
### Consejos y Artículos

- Alimentación deportiva
- Aplicaciones de salud para tu smartphone
- Beneficios de la natación
- Consejos para conseguir un abdomen plano
- Consejos para perder peso caminando
- Deporte saludable: consejos básicos
- Ejercicios para personas con hernia discal
- Entrenamientos anaeróbicos
- Entrenamientos en ayunas
- Entrenamientos interválicos
- Escalada deportiva
- Hidratarse durante el invierno cuando haces deporte
- Inicio
- Mantente en forma con tu mascota
- Practicar balonmano
- Practicar deporte es vida
- Programas Aula Salud-En Forma
- Tonifica tus piernas con el patinaje
- Ventajas de entrenar haciendo remo





- Por otra parte el Departamento de Tecnología de los Alimentos desarrolla líneas de investigación directamente relacionadas con aspectos de una Alimentación Saludable. Se puede obtener más información en la siguiente dirección electrónica: <http://www.upv.es/contenidos/INVESDTA/indexc.html>



- Líneas de investigación
  - > Desarrollo y optimización de productos y procesos agroalimentarios
  - > Desarrollo y uso de nuevas técnicas no destructivas para el control de procesos y análisis de alimentos
  - > Estudios de almacenamiento y conservación
  - > Estudios de biodisponibilidad
  - > Ciencia y cocina
  - > TICs para la mejora del estado nutricional
  - > Análisis de ciclo de vida y ecoeficiencia de productos y procesos agroalimentarios
  - > Encapsulación y liberación controlada de sustancias activas

- Grupos de Investigación
- Resultados de investigación
- Docencia
- Directorio
- Expandir



## INVESTIGACIÓN EN EL DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS

En el Departamento de Tecnología de Alimentos realizan su actividad investigadora tres grupos. El grupo de Investigación e Innovación Alimentaria (CUINA), el grupo de Análisis y Simulación de Procesos Agroalimentarios (ASPA) y el grupo de Investigación Microestructura y Química de Alimentos (MIQUALI). La investigación del DTA abarca todos aquellos aspectos relacionados con los procesos y productos agroalimentarios, desde el diseño de los mismos hasta la evaluación de la calidad, tanto mediante técnicas convencionales como mediante novedosas técnicas no destructivas. Los aspectos medioambientales del ciclo de vida de los productos del sector agroalimentario también son abordados por los grupos del DTA.





UNIVERSITAT  
POLITÀCNICA  
DE VALÈNCIA



fundació  
agrupació

indo  
investigació científica

# Jornada de prevenció sobre el glaucoma

11 de març de 2015

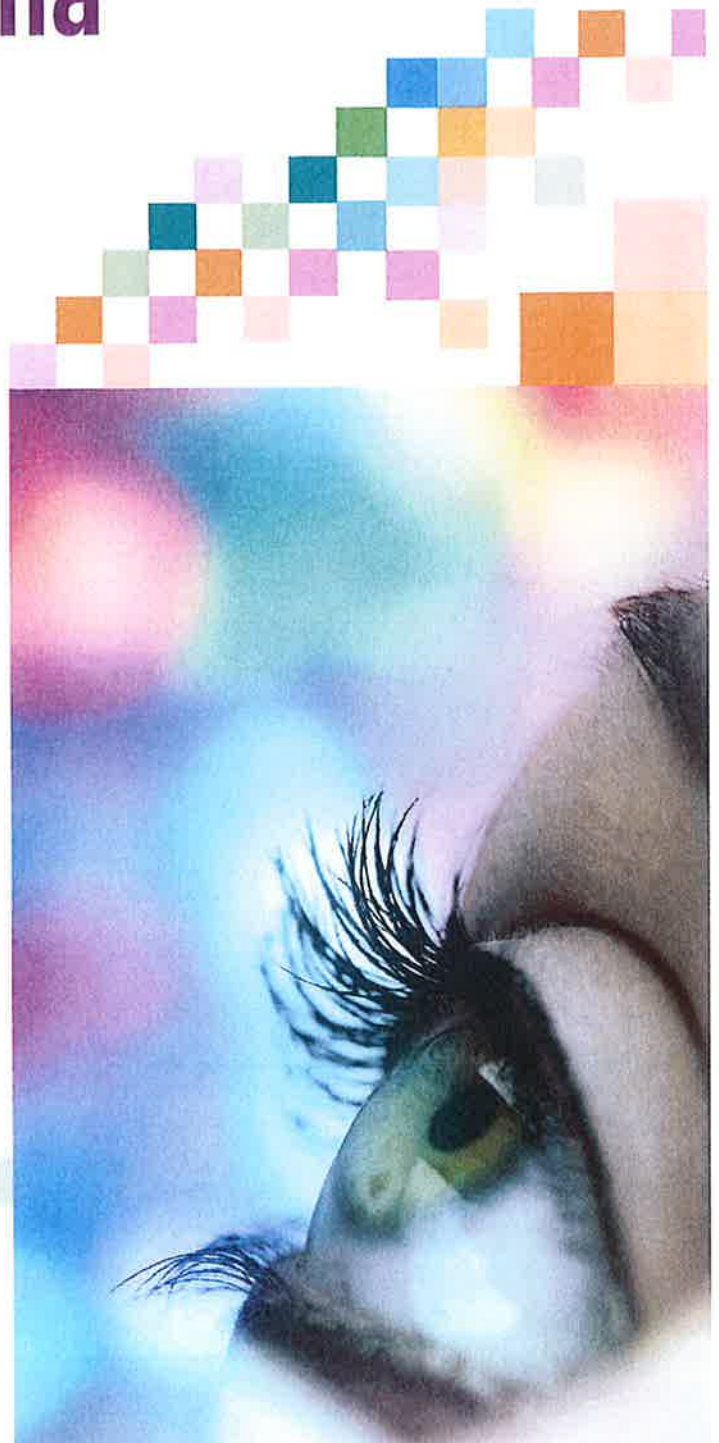
València

Diagnòstic preliminar  
sobre el glaucoma  
Universitat Politècnica  
de València (UPV)

Centre de Salut Laboral  
Juana Portaceli, edif. 6E  
De 10h a 14h



Xarxa Valenciana  
d'Universitats  
Públiques Saludables





-La UPV acoge mañana la jornada "De la ciencia a la salud" :: elperiodic.com

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las 'cookies'. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de 'cookies' en cualquier momento.

Acepto Más información



¿Has olvidado tu contraseña? Iniciar sesión Registrarse
lasprovincias.es
Lunes 27 de abril de 2015

Table with 3 columns: PROVINCIA DE CASTELLÓN, PROVINCIA DE VALENCIA, PROVINCIA DE ALICANTE. Lists municipalities in each province.

Edición Valencia

Actividades en Nerja-Maró Rutas en Kayak y Paddle Surf. Acantilados, cascadas, cuevas, aves educare-aventura.com
CENTECO Asesoría y Gestión Integral Consultoría Ley Orgánica Protección de Datos (LOPD)

Portada Noticias Opinión Especiales Servicios Multimedia Participa Hemeroteca

CaixaNegocios En persona Llegamos donde está tu negocio

Ciencia y Tecnología

La UPV acoge mañana la jornada "De la ciencia a la salud"

27/04/2015 | elperiodic.com Seleccionar idioma

Me gusta Tweet Buzón Compartir +1

La Universitat Politècnica de València (UPV) acoge mañana la jornada de presentación de la cátedra de empresa de Innovación Clínica, que lleva por lema 'De la ciencia a la salud' y en la que se reflexionará sobre cómo acortar el largo ciclo que va de la investigación científica a la práctica clínica.

La jornada contará con la asistencia del rector de la UPV, Francisco Mora; de la directora general de Innomedix, Centro de Investigación Traslacional en Medicina, Rosa Valenzuela, y del director científico de Centro de Reconocimiento Molecular y Desarrollo Tecnológico (IDM), Ramón Martínez Máñez, que presentarán el plan de actividades de la cátedra.

Big data sanitario

Por su parte, Juan Fernando Muñoz, subdirector general de Tecnologías de la Información del Ministerio de Sanidad, se pondrá al frente del segundo de los foros, que abordará la integración de bidatos en el historial de los pacientes y las posibilidades que ofrece el almacenamiento y tratamiento de la ingente información clínica que se genera desde los distintos ámbitos asistenciales (big data sanitario).

A continuación, el profesor de la Universitat Politècnica de Valencia e investigador del IDM, José Ramón Murguía presidirá la sesión que clausurará el evento con un título que refleja el objetivo de la cátedra: De la ciencia a la salud. Y, como complemento a estos debates, el doctor Julio Mayol, director de Innovación del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y profesor titular de la Universidad Complutense, ofrecerá una ponencia relacionada con la investigación y su aplicación real en el entorno clínico.

Creada en 2014

La cátedra de Innovación Clínica se creó en julio de 2014 para promover y favorecer la colaboración en la investigación sanitaria y biomédica, y contribuir a mejorar el diagnóstico, el tratamiento y la gestión de las enfermedades de la forma más rápida y eficiente posible.

El acuerdo se firmó entre la Universitat Politècnica de València y la empresa valenciana Innomedix, dedicada a potenciar la cooperación científica entre grupos de investigación multidisciplinares, entre estos y las empresas biotecnológicas, y todos ellos con la clínica. Su objetivo es individualizar las fases de prevención,

PERÍODO VOLUNTARIO DE RECAUDACIÓN DE IMPUESTOS Y TASAS

diagnóstico y tratamiento de enfermedades y su integración en la historia de salud del paciente.



Noticias relacionadas

10/02/2011

**Gandia acoge la "semana de la ciencia" para acercar la ciencia a los escolares de la ciudad**

19/11/2010

**La UMH acoge la conferencia 'El latido letal de la ciencia. Guerra Nuclear, Bacteriológica y Química' en el marco de Semana de la Ciencia**

13/02/2015

**El arzobispado organiza mañana la Jornada de Pastoral de la Salud**

16/05/2014

**Requena acoge mañana la I Feria de la Salud**

20/03/2014

**Salud Pública organiza mañana una Jornada del Día Internacional del Agua y la Energía**

Comparta este artículo



Puntuación: **0.0/5**

## No hay comentarios en el artículo

Si deseas registrar tu nombre e imagen en los comentarios haz [click aquí](#)



Humor



Ditallullig

### Opinión

- 21/ **Y volve**  19/04/2015 - Chuzo **El timo de la Mar**
- 24/04/2015 - Solo  24/04/2015 - La Mo **El sur de Castell de mosquitos**
- 22/04/2015 - Perdon  22/04/2015 - Colum **Juanlu Vilallong amigo!**
- 22/04/ **Para no abu**  23/04/2015 - Raons **Medalla d'Or de l carmelites I**
- 18/0 **Dénia: el camin**  23/04/2015 - Piedra **¿Qué debemos Bñi?**



Aviso legal | Publicidad | Correo

# VLC NEWS

POLÍTICA EMPRESA DEPORTES MOTOR TENDENCIAS OPINIÓN ALNEWS ELNEWS



## Día Nacional de la Nutrición: taller saludable para niños

**Día Nacional de la Nutrición: taller saludable para niños.** Este jueves en la **Universitat Politècnica de València**, varios investigadores y chefs imparten 'Día Nacional de la Nutrición- el taller bajo el título 'Cocinando con ciencia el futuro'. En esta jornada se tratarán temas de ciencia, cocina y **alimentación saludable** con el objetivo de promover entre los niños la importancia de una dieta saludable.

Es un taller para alumnos de primaria y tiene lugar en el salón de actos del cubo rojo de la Ciudad Politécnica de la Innovación, parque científico de la UPV. Participan un total de 50 niños, procedentes del Colegio Vicente Gaos, de Valencia, y el Colegio Educatio, de Godella.

Los alumnos podrán conocer las claves para llevar una alimentación equilibrada y descubrir algunas técnicas empleadas actualmente en la cocina, procedentes de los laboratorios de investigación, como la esferificación o la impregnación al vacío. Además, colaborarán también en la preparación de su propio plato.

### CHEFS E INVESTIGADORES

Esta propuesta cuenta con la participación de la investigadora del grupo CUINA de la UPV, Purificación García; el chef valenciano y propietario del restaurante Q de Barella, con una gran experiencia en la divulgación culinaria y científica, Quique Barella; y la profesora de la Escuela Valencia Club Cocina, Vanesa Bustos.

Como otra actividad, los alumnos podrán jugar con 'Nutritrainer', una aplicación interactiva desarrollada por investigadores de la UPV con dos juegos: 'La pirámide nutricional' y 'Mitos y leyendas'.

Compártelo:



28/05/15 · Leer más · Valencia News

### Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos

### Los más leídos

- ▶ 10 trucos para conseguir "me gusta" en Facebook
- ▶ El ridículo espantoso de Beatriz Montañez
- ▶ La hipocresía de los Bardem
- ▶ No hay más ciego que el que no quiere ver
- ▶ Un Roman o un Al-Thani

### Noticias relacionadas



Los padres no están contentos con la alimentación de sus hijos



Un empaste con capacidad terapéutica



Aprobado el programa de apoyo nutricional estival

### Galería multimedia

Para reproducir este vídeo es necesario tener instalado Adobe

dentalDoctors inaugura en Valencia una clínica pionera en España

Para reproducir este vídeo es necesario tener instalado Adobe

Carolina Punset: "Un tripartito suele ser la hecatombe"

Para reproducir este vídeo es necesario tener instalado Adobe

Juan Carlos Caballero, Pte. Regional NNGG PP: "Europa significa oportunidades"

Para reproducir este vídeo es necesario tener instalado Adobe

Conferencia de David Casinos con Ingenieros de Caminos

Para reproducir este vídeo es necesario tener instalado Adobe

VLC NEWS desde Forinvest 2014

Para reproducir este vídeo es necesario tener instalado Adobe



T. 902 205 750  
www.teinsa.es

Búscanos en Facebook



A 3291 personas les gusta VLC News.



¡ Paga en social de Facebook



A INVENTOS NO NOS GANA NADIE A SOLIDARIOS TAMPOCO



La ciencia de la cocina

Los escolares aprenden en la Politécnica cómo se hacen las espumas a través de técnicas como la de inyectar una cápsula de nitroso



Con el objetivo es promover entre los escolares la importancia de una dieta saludable, con la ciencia como principal protagonista, se ha celebrado en Universitat Politècnica de València la jornada 'Cocinando con ciencia el futuro'.

De la mano de Purificación García, investigadora del grupo CUINA de UPV y del chef valenciano Quique Barrella, propietario del restaurante Q de Barrella, junto a la Escuela Valencia Club Cocina, los alumnos han conocido algunas técnicas empleadas actualmente en la cocina, procedentes de los laboratorios de investigación.

«Hemos pretendido dar la visión de qué cosas aporta la ciencia a la cocina y hacerlo a nivel infantil. Así los niños han aprendido cómo se hacen las espumas a través de técnicas como la de inyectar una cápsula de nitroso que es lo que hacemos cuando tenemos un sifón y así tratamos que los niños se acerquen a la ciencia y se animen a venir a estudiarla», explica García.

Y es que la fiebre por la cocina está ayudando y mucho a acercar a los niños a los fogones. «Cada vez más niños se sienten atraídos y se les puede enseñar y transmitirles la parte saludable de mejor manera», sostiene Pablo Lozano, gerente de Valencia Club Cocina.

Los cerca de 50 niños, procedentes del Colegio Vicente Gaos, de Valencia, y el Colegio Educativo de Godella, además de participar en la elaboración de los platos, han podido jugar con 'Nutritrainer', aplicación interactiva desarrollada por investigadores de la UPV que incorpora dos juegos: 'La pirámide nutricional', en la que el usuario debe saber colocar los alimentos en el lugar correcto de la pirámide, al tiempo que recibe información sobre las características nutricionales de cada uno; y 'Mitos y leyendas', que da respuesta a preguntas típicas vinculadas a nuestra alimentación.

TEMAS Educación TAGS en 2a, en 0: comentarios Deja tu comentario

CONTRATA EL DEPÓSITO MARAJIA ES VIG DRECT A 3 MESES AL 1 SOLTAE VALUADTE A LA CUENTA TORREJA DE ING DIRECT. RUYARDY Y TAL COTI EL DEPÓSITO MARAJIA DE COMPENSA. QUE OYO SELECCION PORTAYERS PRANDO CON PAPAL EN MORTEN HASTA 10€ PAHONKA NASTA UN 6% EN EL SEGURO DE TU COCHE CON DIRECT.

Advertisements for Semona del smartphone, SIN, and Deposito Bienvenida 29TAE.

SI NO FUERA POR TUS IMPUESTOS SERIA IMPOSIBLE CONTINUAR LA CADENA CONTRIBUYENDO PARA RECIBIR



LO MAS TOP 5 list with various offers and deals.

NOTICIAS RELACIONADAS section with related news snippets.

¿QUIERES QUE TU DINERO CRECER? advertisement for investment services.

Advertisements for 'Soltero y mayor de 40?', 'Mapira Autos', and 'Win a PortAventura!'.

appledbiosystems advertisement.

Advertisements for 'GANAS DE VERANO' and 'MELIA.COM'.

# #RISASDEEMERGENCIA

## JAJAJAJIJIJIJAJAJAJIJJI



DIRIGIDO POR INDUSTRIAL  
TEATRERA E INTERPRETADO  
POR DOCTORES SONRISA

Para confirmar  
asistencia, llamar a  
Evelyn Sierra  
**639 050 658**

Auditorio  
Alfons Roig  
de la  
Facultad de  
Bellas Artes  
de la UPV \*

**VIERNES  
25 DE SEPTIEMBRE  
A LAS 19:00h**

¡Un espectáculo  
para curarse de risa!

[www.felicespornarices.org](http://www.felicespornarices.org)

\* Camino de la Vera, s/n Edificio 3N - Valencia



AULA DE



INFANCIA Y ADOLESCENCIA



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

VICERECTORAT DE RESPONSABILITAT  
SOCIAL I COOPERACIÓ



fundació  
agrupació





UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

VICERECTORAT DE RESPONSABILITAT  
SOCIAL, COOPERACIÓ I ESPORT



## DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES 7 de octubre de 2015

La Red Española de Universidades Saludables (REUS), constituida en el año 2008, está formada por más de 30 universidades, 2 ministerios (el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte), la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE) y 9 estructuras de salud pública de las comunidades autónomas. La REUS tiene como fundamento la incorporación de la promoción de la salud en el ámbito universitario, apoyando y evidenciando este como entorno promotor de la salud. A su vez, la REUS pertenece también a la Red Iberoamericana de Universidades Saludables y a la Red Europea, a través de las cuales se están creando sinergias y compartiendo experiencias en el ámbito de la salud.

El 7 de octubre del año 2009 se firmó la declaración de Pamplona y, por este motivo, se realiza en esa fecha el Día de las Universidades Saludables. Las universidades españolas celebran su primera campaña conjunta enmarcada dentro de la REUS. El objetivo es visibilizar el trabajo que están realizando en la promoción de la salud. Entre las actividades programadas de forma conjunta, se ofrecerá fruta de temporada en los edificios de los campus universitarios, aparte de otras actividades que pueda realizar cada universidad.

Una universidad saludable es aquella que incorpora la promoción de la salud en su proyecto educativo y laboral, con la finalidad de potenciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de los que allí estudian o trabajan y, además, formarlos con el fin de que actúen como modelos o promotores de conductas saludables con sus familias, en sus futuros entornos labores y en la sociedad en general.

Diversos estudios sobre hábitos y comportamientos de los jóvenes que repercuten directamente en su salud, ponen de manifiesto la necesidad de intervenir con políticas de salud concretas en esta etapa de la vida. Teniendo en cuenta que la universidad en sí constituye un espacio de especial interés para la formación de los jóvenes, el fortalecimiento como personas y la creación de futuros profesionales –y por la repercusión que tiene en la sociedad en general–, se hace necesario implementar acciones para promover hábitos de vida saludables, así como ofrecer formación en valores en el mismo sentido.

Actualmente, se está trabajando en la creación de un banco de datos para visibilizar los recursos y actividades con los que cuentan las universidades adheridas a la REUS, con el objetivo de poder compartirlos y ejecutarlos de forma conjunta.



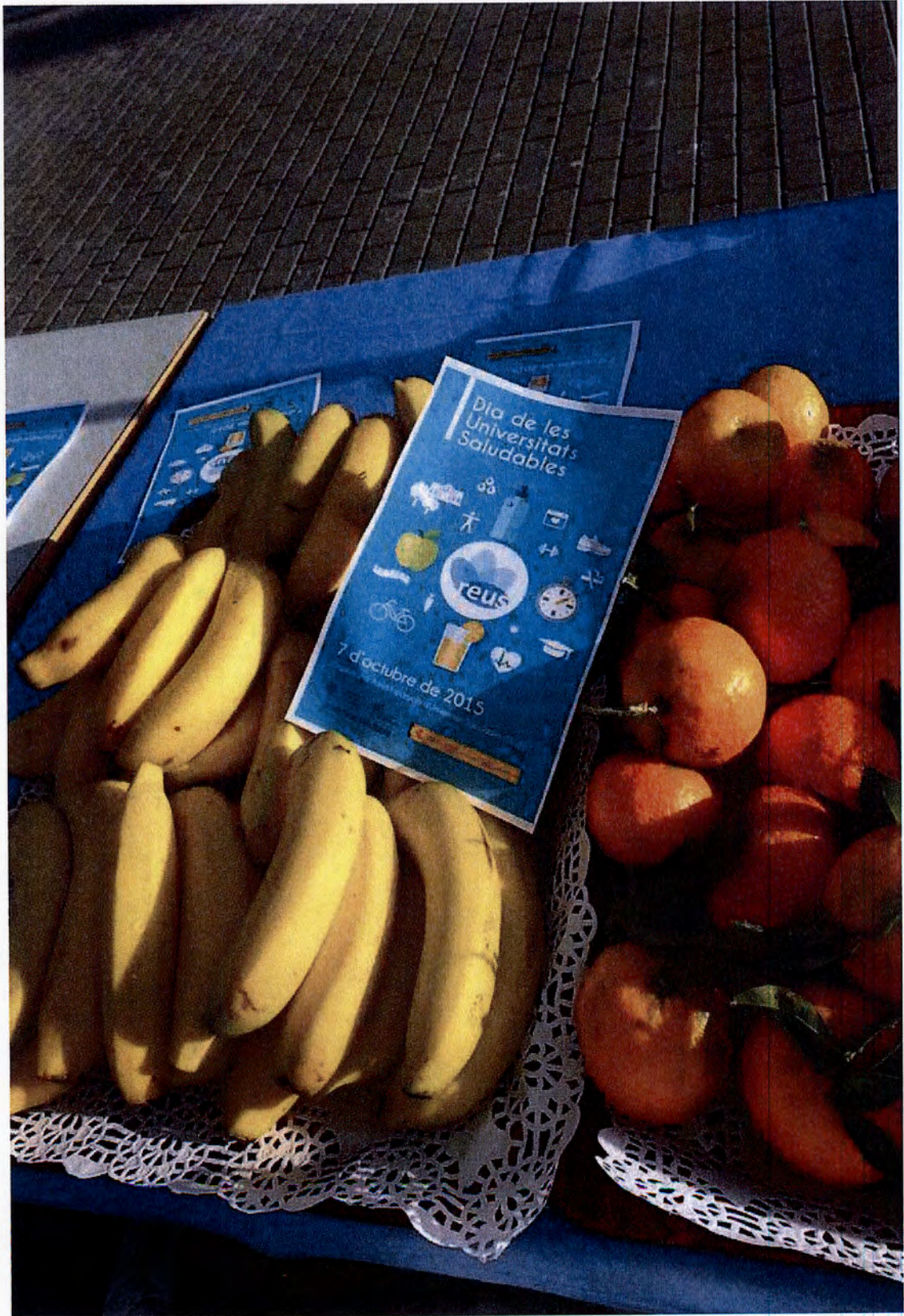
# Dia de les Universitats Saludables



7 d'octubre de 2015

Organització: Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS)





Dia de les  
Universitats  
Saludables

reus

7 d'octubre de 2015





Dia de les  
Universitats  
Saludables



7 d'octubre de 2015

Organitzat per l'Associació de Universitats de Reus



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



La Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología, del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI), autoriza a UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA A utilizar y difundir la iniciativa para fomentar el uso de escaleras en el lugar de trabajo con el fin de promocionar la Actividad Física, acción que se enmarca en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS del MSSSI, y cede los contenidos y materiales que para tal efecto creó el MSSSI, siempre que se reconozca la propiedad intelectual del MSSSI y que sea mencionado como promotor de dicha iniciativa en la difusión que se haga de la misma.

Por su parte, (D/D<sup>a</sup> FRANCISCO JOSÉ MORA MAS como representante legal de UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA, se compromete a respetar los derechos de autor de la creatividad y a reconocer la propiedad intelectual del MSSSI, citándolo como promotor de la iniciativa y de los materiales y contenidos que de ella se derivan.

La difusión del material es libre y LA UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA no podrá hacer uso del mismo para fines comerciales ni modificar los contenidos de los materiales ni cederlos a terceros sin el consentimiento del MSSSI. Se autoriza a la empresa a añadir su logotipo siempre que respete el del MSSSI.

El MSSSI no asume el coste de producción de dichos materiales.

Madrid, a 22 de OCTUBRE de 2015

LA SUBDIRECCIÓN GENERAL DE  
PROMOCIÓN DE LA SALUD Y  
EPIDEMIOLOGÍA

RECTOR

JOSÉ FRANCISCO MORA MAS

## Servicio Integrado Prevención Salud Laboral

---

**De:** José Antonio Marzal Sorolla <jmarzal@upvnet.upv.es>  
**Enviado el:** domingo, 25 de octubre de 2015 12:35  
**Para:** sipsl@upvnet.upv.es  
**Asunto:** RV: Programa "Escaleras saludables"

Guardar este correo en la carpeta electrónica de saludables  
Pepe Marzal

---

**De:** Portal Empresas y Salud [[mailto:egs\\_saludlaboral\\_sp=gva.es@mail180.atl171.mcdlv.net](mailto:egs_saludlaboral_sp=gva.es@mail180.atl171.mcdlv.net)] **En nombre de** Portal Empresas y Salud  
**Enviado el:** miércoles, 21 de octubre de 2015 12:33  
**Para:** José Antonio Marzal Sorolla  
**Asunto:** Programa "Escaleras saludables"



### Programa "Escaleras saludables"

El Proyecto Edificios Públicos Amigos de la Salud (PEPAS) se basa en la idea de que las organizaciones y los edificios que las cobijan deben ser considerados como entornos en los que es posible realizar propuestas que incentiven la salud como opción.

PEPAS propone medidas sencillas y fácilmente trasladables a muchos entornos, incluidos los laborales, que permitan transformarlos en edificios amigos de la salud, para concienciar y hacer posible un entorno más proclive con la salud en cualquier lugar y en cualquier momento.

El PROGRAMA "ESCALERAS SALUDABLES", desarrollado por la Dirección General de Salud Pública dentro del Proyecto PEPAS, pretende fomentar, desde el lugar de trabajo, el uso de la escalera para desplazarse en edificios de pisos, como herramienta sencilla para combatir el sedentarismo.



### Programa "Escales saludables"

El Projecte Edificis Públics Amics de la Salut (PEPAS) es basa en la idea que les organitzacions i els edificis que les aixopluguen han de ser considerats com a entorns en què és possible realitzar propostes que incentiven la salut com a opció.

PEPAS proposa mesures senzilles i fàcilment trasladables a molts entorns, inclosos els laborals, que permeten transformar-los en edificis amics de la salut, per tal de conscienciar i fer possible un entorn més procliu amb la salut en qualsevol lloc i en qualsevol moment.

El PROGRAMA "ESCALES SALUDABLES", desenrotllat per la Direcció General de Salut Pública dins del Projecte PEPAS, pretén fomentar, des del lloc de treball, l'ús de l'escala per a desplaçar-se en edificis de pisos, com a eina senzilla per a combatre el sedentarisme.



Ha recibido esta comunicación porque está suscrito al Portal Empresas y Salud como profesional de un servicio de prevención de riesgos laborales o una Mutua Colaboradora de la Seguridad Social registrado en la Dirección General de Salud Pública, ser un/a profesional de un Centro de Salud Pública, o por solicitud expresa a través del portal. Para darse de baja de esta suscripción, pinche [aquí](#).

Ha rebut esta comunicació perquè està subscrit al Portal Empreses i Salut com a professional d'un servei de prevenció de riscos laborals o una Mútua Col·laboradora de la Seguretat Social registrat en la Direcció General de Salut Pública, ser un/a professional d'un Centre de Salut Pública o per sol·licitud expressa a través del portal. Per a donar-se de baixa d'esta subscripció, punxe [ací](#).

[¿Por qué he recibido esto?](#) [Darse de baja](#)

Dirección General de Salud Pública · Avda. Catalunya 21 · Valencia, Valencia 46020 · Spain



**12 NOVEMBRE 2015**

**LA SALUT PAS A PAS**

# **DIA DE LA XARXA VALENCIANA DE LES UNIVERSITATS PÚBLIQUES SALUDABLES**

## **Vera**

**Taller: Cuina un tupper saludable.**  
**Saps quantes calories necessites al migdia?**  
De 10.30 a 11.00 h i d'11.00 a 11.30 h  
De 12.30 a 13.00 h i de 13.00 a 13.30 h  
Organitzat per València Club de Cocina i Purificació  
García Segovia (Departament de Tecnologia d'Aliments).

**Assessorament esportiu**  
De 12.00 a 14.00 h  
Passa per la nostra carpa i consulta'ns sobre les activitats esportives que pots practicar per a millorar la salut.

**Classe de zumba**  
De 13.00 a 13.30 h  
Atreix-te a posar-te en forma ballant!

**Classe de pilota de fitnes**  
De 13.30 a 14.00 h  
Vine i prova aquesta nova activitat de tonificació cardiosaludable. Et divertiràs!

**Ruta Saludable Vera - UPV:**  
**"Pas a pas, tots sumem" (3 km)**  
De 14.00 a 14.45 h  
Eixida des de l'Àgora de la UPV

## **Alcoy**

**Exhibició de crossfit**  
D'11.00 a 12.00 h  
A càrrec del grup d'alumnes de la UPV.  
Lloc: pavelló poliesportiu

**Assessorament esportiu**  
Per part de tècnics especialitzats del Servei d'Esports, a través dels diversos programes saludables que tenen.  
Lloc: vestíbul de l'entrada del pavelló poliesportiu.

## **Gandia**

**Ruta Saludable Gandia - UPV:**  
**"Pas a pas, tots sumem" (3 km)**  
De 12.30 a 13.15 h  
Eixida des de l'Àgora del campus Gandia  
Marxa saludable organitzada de tres quilòmetres pel campus de la Universitat i els voltants, que inclou un escalfament previ i estiraments en finalitzar.

Els passos aconseguits durant la ruta per tots els participants es transformaran en una donació de la UPV

## Vera

**Taller: Cuina un tupper saludable.**  
**Saps quantes calories necessites al migdia?**  
De 10.30 a 11.00 h i d'11.00 a 11.30 h  
De 12.30 a 13.00 h i de 13.00 a 13.30 h  
Organitzat per València Club de Cocina i Purificació García Segovia (Departament de Tecnologia d'Aliments).

**Assessorament esportiu**  
De 12.00 a 14.00 h  
Passa per la nostra carpa i consultans sobre les activitats esportives que pots practicar per a millorar la salut.

**Classe de zumba**  
De 13.00 a 13.30 h  
Atreix-te a posar-te en forma ballant!

**Classe de pilota de fitness**  
De 13.30 a 14.00 h  
Vine i prova aquesta nova activitat de tonificació cardiosaludable. Et divertiràs!

**Ruta Saludable Vera - UPV:**  
"Pas a pas, tots sumem" (3 km)  
De 14.00 a 14.45 h

Eixida des de l'Àgora de la UPV  
Et convidem a caminar pel campus, millorar la teua salut pas a pas, i contribuir entre tots a pal·liar la catàstrofe humanitària als campsaments sahrauís.

Els passos aconseguits durant la ruta per tots els participants es transformaran en una donació de la UPV a favor dels afectats per la catàstrofe humanitària als campsaments sahrauís.

## Alcoy

**Exhibició de crossfit**  
D'11.00 a 12.00 h  
A càrrec del grup d'alumnes de la UPV.  
Lloc: pavelló poliesportiu

**Assessorament esportiu**  
Per part de tècnics especialitzats del Servei d'Esports, a través dels diversos programes saludables que tenen.  
Lloc: vestíbul de l'entrada del pavelló poliesportiu.

## Gandia

**Ruta Saludable Gandia - UPV:**  
"Pas a pas, tots sumem" (3 km)  
De 12.30 a 13.15 h

Eixida des de l'Àgora del campus Gandia  
Marxa saludable organitzada de tres quilòmetres pel campus de la Universitat i els voltants, que inclou un escalfament previ i estiraments en finalitzar.

Els passos aconseguits durant la ruta per tots els participants es transformaran en una donació de la UPV a favor dels afectats per la catàstrofe humanitària als campsaments sahrauís.



**Xarxa Valenciana  
d'Universitats  
Públiques Saludables**



UNIVERSITAT  
ID VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
D'ALACANT  
Universidad de Alicante

UNIVERSITAT  
JAUME I



UNIVERSITAT  
Miguel  
Hernández

## La Salud Paso a Paso

Nota de Prensa:

En el día de la Red Valenciana de las Universidades Públicas Saludables, a celebrarse el día 12 de noviembre de este año, las 5 Universidades que la componen (Universitat d'Alacant, Universitat Jaume I, Universidad Miguel Hernández, Universitat de València i Universitat Politècnica de València) llevarán a cabo actividades en cada Universidad, bajo la temática elegida de Actividad Física y Salud. El evento llevará el lema de "La Salud Paso a Paso" y la propuesta es llevar a cabo diversas actividades en el campus de las Universidades, que incluyan el uso de escaleras, con el objetivo de fomentar el bienestar, la salud y calidad de vida de la comunidad universitaria por medio de la actividad física.

Este evento se suma a las demás actividades conjuntas llevadas a cabo por las 5 Universidades, luego de haberse realizado la primera de ellas en torno a la Dieta Mediterránea el año pasado (2014), y una segunda actividad en la Semana de la Salud del 27 al 30 de abril de este año, con motivo de la celebración de dos días mundiales, el de la Seguridad y la Salud al Trabajo y el de la Salud.

A través de este tipo de actividades se destaca la oportunidad y el potencial que la Xarxa tiene de cara a impulsar estrategias de promoción de la salud y en obtener resultados de las mismas. Las Universidades Saludables forman parte de los proyectos impulsados por la Organización Mundial de la Salud para fomentar los entornos saludables. La Universidad es por tanto, un entorno adecuado para desarrollar actividades de promoción de la salud.

Dentro de las líneas estratégicas de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables se contemplan aspectos como la promoción de entornos universitarios a favor de la salud, la incorporación de contenidos de promoción de la salud en los planes de estudios universitarios de grado y postgrado, la investigación en este ámbito, la participación y colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades, el impulso de la participación internacional, así como la

planificación de servicios y actividades en el campo, dirigidos a promocionar la salud de la comunidad universitaria.

En los últimos años algunas universidades y estructuras de salud pública de comunidades autónomas han trabajado en este tema con el objetivo de conseguir universidades más saludables desde varias perspectivas, enfoques, actividades y líneas de actuación, proyectos que se encuentran en diferentes grados de desarrollo y cuentan con el apoyo de la Red Española de Universidades Saludables (REUS), apoyada por el Ministerio de Sanidad y Consumo y por la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas, de la que forman parte las cinco universidades públicas valencianas.

María Teresa Pérez Vázquez

Vicerrectora de Relaciones Institucionales

Presidencia Red Valenciana de las Universidades Públicas Saludables



Con motivo de la celebración del día de la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** se ha elegido como eje central de las actividades a desarrollar en las 5 universidades valencianas la **Actividad Física**.

Tal como define la OMS la actividad física es "*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*".

Pero es importante diferenciar entre "actividad física" y "deporte". El deporte es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física y habitualmente con fines competitivos. La actividad física, por su parte, es el movimiento corporal que se lleva a cabo en los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Realizar actividad física, por lo tanto, es una necesidad social, no solo individual, que exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea, con claras repercusiones en la salud integral de las personas.

Es por ello que desde la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** queremos trasladar el compromiso que la misma tiene para potenciar, planificar y desarrollar estrategias que identifiquen e incorporen de manera integrada la actividad física en las comunidades universitarias.

Más allá de los conocidos beneficios para la prevención de enfermedades, la actividad física contribuye al aumento de la autoestima que se ha demostrado se asocia a una dieta más sana y equilibrada que repercuten en un aumento de la esperanza de vida.

La actividad física se incorpora pues como un eslabón más en la importante cadena de activos saludables que desde la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** se trabaja en identificar, coordinar y potenciar con el objetivo de lograr



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

SERVEI D'ESPORTS

*Handwritten signature*

PROGRAMA DIA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES  
(12 de noviembre de 2015)

LA SALUD PASO A PASO

Desde el Servei d'Esports, Centro de Salud Laboral Juana Portaceli y profesorado del Departamento de Tecnología de Alimentos proponemos las siguientes acciones bajo el marco del Día de las universidades saludables con el objetivo de mejorar la salud de nuestra comunidad universitaria a través del deporte y la alimentación:

- De 10:30 a 11:00h: **Cocina un tupper saludable**. Esta actividad será realizada de forma conjunta por la empresa Valencia Club de Cocina y la profesora del Departamento de Tecnología de los Alimentos Dña Purificación Garcia Segovia. *¿Sabes cuantas calorías necesitas al mediodía?* Este taller te adiestrará para conocer cuáles son tus requerimientos nutricionales al mediodía; así como cocinar de forma rápida esos nutrientes
- De 11:00 a 11:30h repetición taller **Cocina un tupper saludable**
- De 12 a 14h: **Asesoramiento deportivo**. Pásate por nuestra carpa y consúltanos sobre las actividades deportivas que puedes practicar para mejorar tu salud.  
Lugar: Ágora UPV
- De 12:30 a 13:00h **Cocina un tupper saludable**. Esta actividad será realizada de forma conjunta por la empresa Valencia Club de Cocina y la profesora del Departamento de Tecnología de los Alimentos Dña Purificación Garcia Segovia. *¿Sabes cuantas calorías necesitas al mediodía?* Este taller te adiestrará para



conocer cuáles son tus requerimientos nutricionales al mediodía; así como cocinar de forma rápida esos nutrientes

- De 13:00 a 13:30h repetición taller **Cocina un tupper saludable**
  
- De 13 a 13.30h: **Clase de zumba.** ¡Atrévete a ponerte en forma bailando!  
Lugar: Ágora UPV
  
- De 13.30 a 14.00h: **Clase de Fitball.** Ven y prueba esta nueva actividad de tonificación cardiosaludable. ¡Te divertirás!  
Lugar: Ágora UPV
  
- **RUTA SALUDABLE VERA-UPV: PASO A PASO, TODOS SUMAMOS (3 Km)**  
De 14h a 14.45h  
Lugar: Ágora UPV  
Te invitamos a caminar por tu campus, mejorar tu salud paso a paso y contribuir entre todos a paliar la catástrofe humanitaria en los campamentos saharauis.

Esta acción quiere transmitir a los miembros de nuestra universidad la importancia de mantener un estilo de vida saludable mediante la práctica de ejercicio físico regular. Además, se propone caminar por una buena causa donde el esfuerzo colectivo de todos los miembros UPV que participen en dicha acción se dirijan a apoyar a los afectados por la catástrofe humanitaria en los campamentos saharauis.



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

SERVEI D'ESPORTS

En esta RUTA SALUDABLE se caminara de forma continuada durante 3 km como la forma más sencilla de empezar a mejorar nuestra salud. A su vez durante esta actividad se transmitirán los beneficios saludables de caminar, las recomendaciones sobre su práctica continuada y se mostrará *in situ* cómo medir algunos de los principales indicadores de salud, tales como la frecuencia cardiaca que son clave para establecer un entrenamiento adecuado al nivel y objetivos personales.

Se invita a la comunidad universitaria a celebrar el día de las Universidades Saludables participando juntos en una RUTA SALUDABLE por nuestra Universidad. Los pasos conseguidos durante la ruta por todos los participantes se transformaran en una donación de la UPV a favor de los afectados por la catástrofe humanitaria en los campamentos saharauis.

Se entregará un botellín de agua y una camiseta a todos los participantes que terminen el recorrido y presenten varias de las recomendaciones saludables que se entregarán durante el mismo.

Servei d'Esports  
Universitat Politècnica de València  
Edifici 7C. Camí de Vera, s/n, 46022 València  
Tel. +34 96 387 70 04, ext. 77004 • Fax +34 96 387 79 45, ext. 77945  
deportes@upvnet.upv.es  
[www.upv.es/adev](http://www.upv.es/adev)

**VLC/  
CAMPUS**  
VALENCIA, INTERNATIONAL  
CAMPUS OF EXCELLENCE





## Día 12 de noviembre en el Campus de Alcoy

- De 11 a 12 h: **Exhibición de Crossfit**, a cargo del grupo de alumnos/as de la UPV.

Lugar: Pabellón Polideportivo

- De 12 a 13 h: **Asesoramiento deportivo** por técnicos especializados en base a los servicios y actividades ofertadas desde el Servei d'Esports a través de sus diferentes programas saludables.

Lugar: Hall de entrada del Pabellón Polideportivo

## Día 12 de noviembre en el Campus de Gandia

- **RUTA SALUDABLE GANDIA-UPV: PASO A PASO TODOS SUMAMOS (3 Km)**

De 12.30h a 13.15h

Lugar: Àgora Campus Gandia

Marcha saludable organizada de 2 kilómetros por el campus de la universidad y alrededores incluyendo un calentamiento previo y estiramientos al finalizar.

**Regal per participar:** samarreta i bidó per a cada participant

**3 km**

**ACCIO SOLIDARIA Campaments Sahrauis**

**12.30**  
**Àgora GANDIA**  
 12 de Novembre 2015  
 Inscripció: Oficina d'Informació del Servei d'Esports

**RUTA SALUDABLE**

**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA**  
 Àrea d'Innovació i Recerca  
 Promoció i Salut

**Universitat Saludable**

**Regal per participar:** samarreta i bidó per a cada participant

**3 km**

**ACCIO SOLIDARIA Campaments Sahrauis**

**14.00**  
**Àgora UPV**  
 12 de Novembre 2015  
 Inscripció: Oficina d'Informació del Servei d'Esports

**RUTA SALUDABLE**

**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA**  
 Àrea d'Innovació i Recerca  
 Promoció i Salut

**Universitat Saludable**



# RUTA SALUDABLE

## BENEFICIOS DE ANDAR

Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2

Reduce el riesgo de osteoporosis

Reduce el riesgo de cáncer de mama y de colon

Mejora el bienestar mental

Ayuda a mantener el peso corporal y reducir el riesgo de obesidad

Mejora el nivel de lípidos en la sangre

Mejora la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas coronarias









- [Valencià · English I](#)
- [a · A I](#)
- [Accesibilidad I](#)
- [Mapa web I](#)
- [Buscar I](#)
- [Directorio](#)

• :: [Acceso identificado](#) ::

- [Admisión](#)
  - [Empezar en la universidad](#)
  - [Traslados e intercambios](#)
  - [Después del grado](#)
- [Estudios](#)
  - [Estudios de grado](#)
  - [Estudios de posgrado](#)
  - [Aula abierta](#)
- [Investigación](#)
  - [Estructuras de Investigación](#)
  - [Iniciativas de I+D+i](#)
  - [Transferencia de tecnología](#)
  - [Oferta tecnológica](#)
  - [Ciudad Politécnica de la Innovación](#)
- [Organización](#)
  - [La institución](#)
  - [Vida universitaria](#)
  - [Escuelas y facultades](#)
  - [Departamentos](#)
  - [Servicios universitarios](#)
- [Perfiles](#)
  - [Futuro alumno](#)
  - [Orientador](#)
  - [Estudiante](#)
  - [PAS y PDI](#)
  - [Prensa](#)
  - [Alumni](#)

[Inicio UPV](#) :: [Perfiles](#) :: [Prensa](#) :: [Noticias de la web](#)

## La salud, paso a paso

**La UPV celebra el jueves 12 el Día de la RVUPS con el taller Cocina un tupper saludable, una ruta solidaria de 3 km, clases al aire libre y mucho más**

[ 11/11/2015 ]



La Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables (RVUPS), integrada por la Universitat Politècnica de València (UPV), la Universidad Miguel Hernández de Elche, la Universitat de València, la Universitat Jaume I de Castellón y la Universidad de Alicante, celebra el jueves 12 de noviembre el Día de la Red con la campaña "La salud, paso a paso", cuyo objetivo es transmitir a los miembros de la comunidad universitaria la importancia de practicar ejercicio físico de manera regular y de llevar una alimentación saludable adaptada a las circunstancias de cada uno.

### **Cómo preparar un menú con los ingredientes más apropiados**

En el campus de Vera de la UPV, el Ágora acogerá a partir de las 10.30 horas el taller Cocina un tupper saludable, que indicará los requerimientos nutricionales al mediodía, y mostrará cómo preparar, de forma rápida, un menú con los ingredientes más apropiados.

Purificación García Segovia, profesora del Departamento de Tecnología de Alimentos y miembro del Grupo de Investigación e Innovación Alimentaria, será la encargada de desarrollar la actividad, que cuenta con la colaboración del Valencia Club de Cocina.

### **Asesoramiento deportivo y clases de zumba y fitball al aire libre**

A continuación, a partir de las 12 horas, alumnos y personal podrán solicitar asesoramiento a los especialistas de Deportes para adaptar la actividad física a sus condiciones personales. Como complemento, se ofrecerán clases al aire libre de zumba (13 h) y fitball (13.30 h), la nueva actividad de tonificación cardiovascular.

### **Ruta saludable de 3 kilómetros en Valencia y Gandia**

Como broche final, se ha programado una ruta saludable de 3 kilómetros por el interior del campus de Vera. En esta marcha dinamizada, que dará comienzo en el propio Ágora a las 14 horas, los participantes conocerán los beneficios de caminar y recomendaciones sobre su práctica continuada.

Además, se enseñará in situ a medir algunos de los principales indicadores de salud, como la frecuencia cardíaca, clave para establecer un entrenamiento adecuado al nivel y objetivos personales.

La ruta saludable también se llevará a cabo en el campus de Gandia de la UPV. Con idéntica distancia, 3 kilómetros, transcurrirá alrededor de los edificios de la escuela, bordeando la marjal.

### **Ayuda a los afectados por la catástrofe humanitaria en el Sáhara**

Ambas rutas incluirán un componente solidario, ya que "Paso a paso, todos sumamos" permitirá transformar los pasos efectuados por los participantes durante el recorrido en una donación de la UPV a favor de los afectados por la catástrofe humanitaria en el Sáhara.

Allí, las fuertes lluvias caídas recientemente han devastado los campamentos saharauis, y más de 3.000 viviendas y tiendas de campaña han quedado totalmente destruidas.

### **Exhibición de crossfit en Alcoy**

El campus de Alcoy, por su parte, acogerá a partir de las 11 horas una exhibición de crossfit -programa de fuerza y acondicionamiento físico general ejecutado a alta intensidad-, además de ofrecer asesoramiento deportivo personalizado a cualquier interesado a lo largo de toda la mañana.

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las 'cookies'. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de 'cookies' en cualquier momento.

Acepto Más información



¿Has olvidado tu contraseña? [Iniciar sesión](#) [Registrarse](#)



Miércoles 11 de noviembre de 2015 |

PROVINCIA DE CASTELLÓN

Castellón - Alcalá de Xivert - Alcora - Alfondiguilla - Almassora - Almenara - Benicarló - Benicàssim - Bebi - Burriana - Cabanes - La Llosa - La Vall d'Uixó - [\[Más poblaciones\]](#)

PROVINCIA DE VALENCIA

Valencia - Alaquàs - Albal - Alboraya - Aldaia - Alfafar - Algemesí - Almussafes - Alzira - Bellreguard - Benetússer - Bétera - Bocairent - [\[Más poblaciones\]](#)

PROVINCIA DE ALICANTE

Alicante - Alcol - Agost - Altea - Aspe - Benidorm - Benissa - Callosa de Segura - Calp - Castalla - Cocentaina - Creyillent - Dénia - El Campello - [\[Más poblaciones\]](#)

Edición Alcoi

PUBLICIDAD



Seguro médico desde 15,14€/mes

CALCULAR

iSalud.com



CENTECO Asesoría y Gestión Integral Prevención de Riesgos Laborales

[Portada](#) [Noticias](#) [Opinión](#) [Especiales](#) [Servicios](#) [Multimedia](#) [Participa](#) [Hemeroteca](#)

Sociedad

# La UPV organiza una serie de actividades en el Día de las Universidades Valencianas Saludables

10/11/2015 | elperiodic.com [Seleccionar idioma](#)

[Me gusta](#) 3 [Tweet](#) 1 [Share](#) 1 [Compartir](#) [G+1](#) 0

La Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables se ha propuesto fomentar la actividad física vinculada a la salud. Y, así, el jueves 12 de noviembre de 2015, los diferentes campus universitarios desarrollarán diversas actividades para conmemorar el Día de la Red. La campaña, que lleva por lema «La salud, paso a paso», tiene por objetivo transmitir a los miembros de la comunidad la importancia de practicar ejercicio físico regular y de llevar una alimentación saludable adaptada a cada circunstancia.

### Campus de Vera

En el campus de Vera, el ágora acogerá a partir de las 10.30 h el taller de Cocina un tupper saludable que servirá para conocer cuáles son los requerimientos nutricionales al mediodía, y para preparar de forma rápida un menú con los ingredientes más apropiados. Purificación García Segovia, profesora del Departamento de Tecnología de Alimentos y miembro del Grupo de Investigación e Innovación Alimentaria, será la encargada de desarrollar la actividad, que cuenta con la colaboración del Valencia Club de Cocina.

A continuación, alumnos y personal podrán solicitar asesoramiento a los especialistas de Deportes para adaptar la actividad física a sus condiciones personales. Y, como complemento de todo ello, se ofrecerán clases al aire libre de zumba y fitball, la nueva actividad de tonificación cardiovascular –a las 13 y a las 13.30 h respectivamente–.

A mediodía, ha programado una ruta saludable de tres kilómetros por el interior del campus de Vera. En esta marcha dinamizada, los participantes conocerán los beneficios de caminar, las recomendaciones sobre su

Tráe tu plan y te damos el 1'5% de lo traspasado. Hasta el 30 de noviembre.

Publicidad **PIERDE UN COMPLEJO, GANA UNA VESPA**

Publicidad **EL DOMINGO 15 DE NOVIEMBRE**

práctica continuada y se mostrará in situ cómo medir algunos de los principales indicadores de salud, como la frecuencia cardiaca, clave para establecer un entrenamiento adecuado al nivel y objetivos personales. Se entregará un botellín de aluminio y una camiseta a todos los asistentes que terminen el recorrido.

### Campus de Gandía y Alcoy

La ruta saludable también estará presente en el campus de Gandía que, con igual distancia, transcurrirá alrededor de los edificios de la Escuela y bordeando la marjal. Y en la sede de Alcoy, a las 11 h, se ofrecerá una exhibición de crossfit –un programa de fuerza y acondicionamiento físico general ejecutado a alta intensidad– y asesoramiento deportivo personalizado a lo largo de toda la mañana.

### Ayuda al Sáhara

Tanto la ruta de Valencia como la de Gandía tendrán un componente solidario. "Paso a paso, todos sumamos" permitirá traducir los pasos efectuados por los participantes durante el recorrido en una donación de la UPV a favor de los afectados por la catástrofe humanitaria en el Sáhara. Las fuertes lluvias caídas recientemente han devastado los campamentos saharauis, y más de 3.000 viviendas y tiendas de campaña han quedado totalmente destruidas.

### Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables

La Red, integrada por la Universitat de València, la Universitat Politècnica de València, la Universitat d'Alacant, la Universitat Jaume I y la Universitat Miguel Hernández, se creó en abril de 2014 con el objetivo de fomentar el bienestar, la salud y la calidad de vida de la comunidad universitaria a través de la actividad física.

La Red contempla aspectos como la promoción de entornos universitarios a favor de la salud, la incorporación de contenidos de promoción de la salud en los planes de estudios de grado y posgrado, la investigación en este ámbito, la colaboración entre los organismos de salud pública, el impulso de la participación internacional... Las universidades saludables forman parte de los proyectos impulsados por la Organización Mundial de la Salud.

SOLO SI COMPRAS ADJÚ **20%** EN TODAS LAS TARIFAS DE CONTRATO. durante 6 meses. ¡VENTE YA!

¡VIVA LA DIFERENCIA! **Yoigo**

### Noticias relacionadas

- 22/10/2010 **Barrieras pide para las universidades valencianas "el mismo trato por parte del Ministerio que a las universidades catalanas"**
- 09/12/2008 **El Ayuntamiento organiza una serie de actividades para conmemorar el 20º aniversario de la declaración de "El Hondo" como Parque Natural**
- 08/04/2008 **La Asociación de Parkinson de Castellón organiza una serie de actividades con motivo del Día Mundial del Parkinson**
- 13/11/2014 **Sanitat se une a la celebración del Día de las Universidades Saludables**
- 19/09/2011 **La Universitat se adhiere a la Red Española de Universidades Saludables**

Puntuación: **0.0/5**

Comparta este artículo

### No hay comentarios en el artículo

Si deseas registrar tu nombre e imagen en los comentarios haz [click aquí](#)



Publicidad



Muchos otoños por descubrir *Vive, practica, comparte.*



Publicidad



Humor



Ditalling

Opinión

- 09/11 **Gob** 05/11/2015 - Solo es perdone **El país de los cho mordidas**
- 04/11/201 **Ya pasaron cle** 06/11/2015 - La Pale **La Generalitat au**
- 10/1 **Benimá** 10/11/2015 - Patimo **Alteraciones de la Micalet**
- 05/11 **Crear en Dios p**

-La Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables impulsa una campaña para fomentar la actividad física :: elperiodic.com



Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerte una mejor experiencia y servicio. Al navegar o utilizar nuestros servicios, aceptas el uso que hacemos de las 'cookies'. Sin embargo, puedes cambiar la configuración de 'cookies' en cualquier momento.

Acepto Más información

¿Has olvidado tu contraseña?

Iniciar sesión

Registrarse

elperiodic.com
Informació de la Comunitat Valenciana



Viernes 6 de noviembre de 2015 | Google | epc.com

PROVINCIA DE CASTELLÓN

Castellón - Alcalá de Xivert - Alcora - Alfondeguilla - Almossora - Almenara - Benicarló - Benicàssim - Betxí - Burriana - Cabanes - La Llosa - La Vall d'Uixó - [Más poblaciones]

PROVINCIA DE VALENCIA

Valencia - Alaquàs - Albal - Alboraya - Aldaia - Alfafar - Algemesi - Almussafes - Alzira - Bellreguard - Benetússer - Bétera - Bocairent - [Más poblaciones]

PROVINCIA DE ALICANTE

Alicante - Agost - Alcoi - Altea - Aspe - Benidorm - Benissa - Callosa de Segura - Calp - Castalla - Cocentaina - Crevillent - Dénia - [Más poblaciones]

Edición Castellón

PUBLICIDAD

SEMANA AZUL FORD

1 - 20 NOV.

Descúbrelo



CENTECO
Asesoría y Gestión Integral
Asesoría Laboral - Jurídica

Portada Noticias Opinión Especiales Servicios Multimedia Participa Hemeroteca

Deportes

La Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables impulsa una campaña para fomentar la actividad física

06/11/2015 | elperiodic.com | Seleccionar idioma

Me gusta 0 Tweet 0 Share 0 Compartir 0 +1 0

La Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables apuesta por la actividad física vinculada a la salud en una nueva acción que se desarrollará en los diferentes campus universitarios el jueves 12 de noviembre de 2015. Bajo el lema «La salud paso a paso» las universidades valencianas celebrarán con diversas actividades el Día de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables.

Con esta iniciativa, la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables, integrada por la Universitat de València, la Universitat Politècnica de València, la Universidad de Alicante, la Universitat Jaume I y la Universitat Miguel Hernández; pretende fomentar el bienestar, la salud y la calidad de vida de la comunidad universitaria a través de la actividad física.

UJI Saludable, con la colaboración del Equipo WoNT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables, el Servicio de Deportes y la Oficina de Prevención y Gestión Medio Ambiental, han organizado para esta ocasión un circuito de senderismo saludable en el campus de Riu Sec, que incluirá el uso de escaleras, con señalizaciones referentes a los beneficios para la salud. Además, se solicitará información a los participantes sobre actividad física y salud con el fin de obtener ideas para futuras propuestas de actuación en la Universidad y se repartirán premios a los primeros participantes en alcanzar la meta.

Las Universidades Saludables forman parte de los proyectos impulsados por la Organización Mundial de la Salud para fomentar los entornos saludables. Dentro de las líneas estratégicas de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables se contemplan aspectos como la promoción de entornos universitarios a favor de la salud, la incorporación de contenidos de promoción de la salud en los planes de estudios universitarios de grado y postgrado, la investigación en este ámbito, la participación y colaboración entre los entornos de salud pública, el impulso de la participación internacional, así como la clasificación de servicios

Para inversores que desean tener una jubilación tranquila. Si tiene 350.000 € para invertir, no dude en descargar sin coste alguna la guía "Su plan de jubilación en 15 minutos" publicada por la empresa consultora de inversiones de Ken Fisher, asesor financiero y columnista de la prestigiosa revista Forbes. Para descargar nuestra guía haga clic aquí. FISHER INVESTMENTS ESPAÑA

Publicidad
A+ A-
Publicidad

consum 40-AÑOS 0-COMPLEJOS
Publicidad

Publicidad
EL DOMINGO 15 DE NOVIEMBRE

organismos de salud pública, en impulso de la participación internacional, así como la planificación de servicios y actividades dirigidos a promocionar la salud de la comunidad universitaria.

**TOYOTA YARIS**  
Desde **9.940 €\***



DESCÚBRELO  
PRUÉBALO




Noticias relacionadas

01/04/2014

**Los rectores presentan la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables**

19/05/2015

**La UMH asume la presidencia de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables**

23/02/2011

**La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad recomienda actividad física moderada para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

26/01/2011

**La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad aconseja media hora de actividad física moderada cinco días por semana para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares**

21/02/2013

**La UMH organiza el seminario "Medición de la actividad física y la condición física de forma objetiva y su relación con la salud"**

Comparta este artículo



Puntuación: 0.0/5

No hay comentarios en el artículo

Si deseas registrar tu nombre e imagen en los comentarios haz [click aquí](#)



Publicidad



Publicidad



Muchos motivos por descubrir  
*Vive, practica, comparte.*



Humor



Ditalulling

Opinión

- 05/11/20  29/10/2015 - El Puntero **Juego sucio en el Circuit**
- EI  06/11/2015 - La Palesra **La Generalitat ausente**
- 04/ Ya pasar  03/11/2015 - Picos Pardos **Manipulación feroz**
- 02/  01/11/2015 - Ciudadana **La realidad de la crisis**
- Crear en 

Inicio :: Casa del Alumno :: Actividades 2015-2016 :: Día Internacional de la Lucha contra el SIDA

## Día Internacional de la Lucha contra el SIDA

Con motivo del Día Internacional de la lucha contra el SIDA, desde la Casa del Alumno UPV, vamos a realizar diferentes actividades para informar a la comunidad universitaria sobre los riesgos y prevenciones de las infecciones de transmisión sexual.

El 18 de noviembre se realizó una charla/taller de prevención de infecciones de transmisión sexual, en la cual participaron los alumnos voluntarios de la campaña.

Desde el 23 de noviembre hasta el 4 de diciembre estará distribuida en la planta principal una exposición sobre "Infecciones de Transmisión Sexual" con información sobre cada una de estas infecciones, así como los riesgos y tratamientos. También se realizará el voluntariado con la campaña "El Carret Saludable", en el cual se repartirá material promocional e informativo. Los alumnos que se acerquen al Carret Saludable, podrán participar en el sorteo sudaderas de la UPV.

¿no sabes a qué te expones cuando mantienes relaciones sexuales sin protección? con la información que repartirán los voluntarios, te resolverán esas dudas. ¡No te cortes! ¡Acércate al Carret Saludable y pregunta!

El jueves 2 de diciembre se realizará una prueba rápida para detectar el VIH (Casa del alumno, Espacio Emprendedor, de 10.00 a 14:00 h)

¿tienes dudas? ¿crees que puedes tener VIH? Hazte la prueba, en menos de 30min tendrás los resultados. Es anónimo y confidencial.

Ante la duda, hazte la prueba. Esta actividad estara coordinada por los técnicos del Centro De Información y Prevención del SIDA (Valencia)



Mas info: <http://www.cdc.gov/std/spanish/folletos.htm>

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=LtHHRJxxZQU&w=640&h=480>]

Buscar

Idioma:

Español

Valencià

English

Últimas actividades

> [Día para la Eliminación de la Violencia de Género](#)

> [Navidad en la Casa del Alumno](#)

> [Sorteo Día internacional de la Lucha contra el SIDA/VIH](#)

> [Prueba Rápida del VIH](#)

> [Día Internacional de la Lucha contra el SIDA](#)

Actividades por tema

> [Actividades 2009-2010](#)

> [Actividades 2010-2011](#)

> [Actividades 2011-2012](#)

> [Actividades 2012-2013](#)

> [Actividades 2013-2014](#)

> [Actividades 2014-2015](#)

> [Actividades 2015-2016](#)

> [Asociaciones](#)

> [Casa del Alumno](#)

> [Cultural](#)

> [Ocio](#)

> [Uncategorized](#)



> [Voluntariado](#)

Enlaces

> [Delegación de Alumnos UPV](#)

> [Delegación de Doctorado UPV](#)

> [Generación Espontánea](#)

> [Oficina Alumni](#)

[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=4LIgtPzmC-c;w=640&h=480>]

No se permiten comentarios.

[Location](#) | [Campus Map](#) | [Contact](#)

Universitat Politècnica de València © 2012 · Tel. (+34) 96 387 70 00 · [Informacion@upv.es](mailto:Informacion@upv.es)

VLC/  
CAMPUS

CAMPUSHABITATSU





Inicio :: Casa del Alumno :: Prueba Rápida del VIH

## Prueba Rápida del VIH

El próximo **miércoles 2 de diciembre** se realizarán en la **Casa del Alumno** las **Pruebas Rápidas del VIH** de forma gratuita y anónima.

El **30%** de las personas que tienen VIH no lo saben **¿y tú, tienes dudas?** Si has tenido alguna relación de riesgo, hazte la prueba del VIH/SIDA.

Las razones para hacerte la prueba :

- **Por ti.**
- **por tu pareja.**
- **Por tu familia.**
- **Por todos**

Evaluación de riesgo:

- Has mantenido relaciones sexuales con penetración vaginal, anal sin condón.
- Se te ha roto el condón en alguna relación sexual.
- No siempre has utilizado el condón en tus relaciones sexuales desde el inicio hasta el final.
- Has tenido relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol y/o drogas.
- Tienes varias parejas sexuales.
- Has consumido drogas esnifadas o inyectadas.

Si respondes afirmativamente a alguna de las afirmaciones anteriores o si te generan dudas, hazte la prueba de VIH/SIDA. Es importante.



[youtube <https://www.youtube.com/watch?v=6b1fBBFKCok&w=640&h=480>]

No se permiten comentarios.

Buscar

Idioma:

[Español](#)

[Valencià](#)

[English](#)

Últimas actividades

> [Día para la Eliminación de la Violencia de Género](#)

> [Navidad en la Casa del Alumno](#)

> [Sorteo Día internacional de la Lucha contra el SIDA/VIH](#)

> [Prueba Rápida del VIH](#)

> [Día Internacional de la Lucha contra el SIDA](#)

Actividades por tema

> [Actividades 2009-2010](#)

> [Actividades 2010-2011](#)

> [Actividades 2011-2012](#)

> [Actividades 2012-2013](#)

> [Actividades 2013-2014](#)

> [Actividades 2014-2015](#)

> [Actividades 2015-2016](#)

> [Asociaciones](#)

> [Casa del Alumno](#)

> [Cultural](#)

> [Ocio](#)

> [Uncategorized](#)

# SER DONANT NO PASSA DE MODA DÓNA SANG, SALVA 3 VIDES

## U.P.V., ACUDIX A DONAR A:

AMPANYA DONACIÓ SANG 2015 (OCTUBRE-NOVEMBRE)

### ESCOLES:

**-E.P.S. de GANDIA**

Día 05 NOVEMBRE (DIJOUS) 09:00 a 13:00 i 16:30 a 20:00 (sala conferencies-2-3)

**-E.T.S.I. del DISEÑO**

Día 28 OCTUBRE ( DIMECRES) 09:00 a 14:00 ( hall E.U.T.I )

**-E.T.S.I. CAMINOS, C.P, EDIFICIO II**

Día 18 NOVEMBRE ( DIMECRES) 09:00 14:00 (SALA ESTUDIOS CAMINOII)

**-E.T.S. GESTION EN LA EDIFICACION**

Día 16 NOVEMBRE ( DILLUNS) 09:00 a 14:00 (HALL ARTC. TECNICA)

**-E.T.S.I. TELECOMUNICACIONES**

Día 28 OCTUBRE (DIMECRES) 09:00 a 14:00 ( HALL TELECOS)

**-E.T.S. DE INGENIERÍA INFORMÁTICA**

Día 25 NOVEMBRE (DIMECRES) 09:00 a 14:00 (HALL ESCUELA DE INFORMATICA)

**-E.T.S. ARQUITECTURA +ETSI CAMINOS EDIF. I**

Día 18 NOVEMBRE (DIMECRES) 09:00 a 14:00 ( HALL ARQUITECTURA SUPERIOR)

**-DIA DEL DONANTE UNIVERSITARIO**

Día 21 OCTUBRE ( DIMECRES) 9:30 a 14:15 i 15:30 a 21:00 ( CASA DEL ALUMNE)

### UTOBANC-AGORA :

Día 01 OCTUBRE - DIJOUS 09:30 a 14:00 i 16:00 a 20:30h.

Día 13 OCTUBRE -DIMARTS 09:30 a 14:00 i 16:00 a 20:30h.

Día 27 OCTUBRE - DIMARTS 09:30 a 14:00 i 16:00 a 20:30h.



Més informació:

<http://centro-transfusion.san.gva.es>

ALACANT  
965 169 710

CASTELLÓ  
964 374 800

VALÈNCIA  
961 971 600