

III Jornadas de Hábitos Saludables

26 de mayo de 2010
Día Nacional de la Nutrición

Día Nacional de la Nutrición
2010
28 de Mayo
9ª Edición

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Alimenta tu información

Miércoles 26
CENTRO SOCIAL UNIVERSITARIO
“ III Jornadas de Hábitos Saludables ”

Charlas	Feria Informativa
Talleres	Premios
Desayuno Saludable	

¡¡ Ven, aprenderás y disfrutarás !!

Más información en: www.um.es/csu

Organiza: **fesnad**
www.fesnad.org

Secretaría Técnica:
Master Congress
MAYTE CONCEPCION A.L.
C/ Ramón y Cajal, 1
28002 Madrid, España
Tel: +34 91 521 81 11 Fax: +34 91 521 81 12
E-mail: info@mastercongress.com

III Jornadas de Hábitos Saludables

26 de mayo de 2010

Contenido:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1. Día Nacional de la nutrición | Pág. 3 |
| 2. Programa de actividades | Pág. 4 |
| 3. Organizadores y Colaboradores | Pág. 7 |

Más información:

Centro Social Universitario

<http://www.um.es/csu/>

Servicio de Calidad y Seguridad Alimentaria

<http://www.um.es/csa/dia-nutricion.php>

1. Día Nacional de la nutrición

Con motivo del Día Nacional de la Nutrición, el Centro Social Universitario junto con los Servicios Universitarios de Calidad y Seguridad Alimentaria, de Asesoramiento y Orientación Personal y Unidad Técnica (Campus Sostenible) en colaboración con EPEMUR y Serunió, organizan las “**III Jornadas de Hábitos Saludables**”. Estas jornadas están orientadas a concienciar a la comunidad universitaria de lo importante que es adquirir hábitos saludables: deporte, buena alimentación, controlar el estrés...

El día nacional de la nutrición es una iniciativa que pone en marcha la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) cada 28 de mayo, debido al creciente interés de la sociedad y de los medios de comunicación por los temas relacionados con la alimentación y la nutrición.

Este día también quiere poner de manifiesto la labor que desempeñan los profesionales de la nutrición en cualquiera de sus campos(clínico, investigación, salud pública, dietética...) y quiere hacer reflexionar sobre la necesidad de que se informe con responsabilidad y rigor sobre estas cuestiones.

En ésta, su novena edición y bajo el lema “Alimenta tu información”, la FESNAD quiere concienciar a la población de la importancia de saber cómo interpretar correctamente el etiquetado nutricional de los alimentos y ofrecer recursos didácticos a la ciudadanía para leer y entender la información nutricional de los productos alimenticios.

2. Programa de actividades

Gracias a nuestros colaboradores estas “**III Jornadas de Hábitos Saludables**” contarán con una Feria con distintos puntos de información de mano de diferentes Servicios como citamos a continuación:

- Punto informativo del CSA (Servicio de Calidad y Seguridad Alimentaria):

Realizarán Estudios Antropométricos.

Detallarán los menús del comedor de esos dos días con los contenidos en nutrientes, antioxidantes, colesterol, fibra y aporte calórico, e indicarán la combinaciones más interesantes dependiendo del nivel de actividad, si se están preparando exámenes, etc.

“Leyendas urbanas de la nutrición”. Explicación de los errores contenidos en muchos mitos nutricionales asumidos como verdades científicas por buena parte de la población

- Punto Informativo del SAOP (Servicio de Asesoramiento y Orientación Personal):

Se mostrarán los últimos materiales multimedia realizados en el programa de prevención de consumo de tabaco, alcohol y drogas. En este sentido, los asistentes podrán visionar los spots o jugar con los videojuegos del programa.

- Punto Informativo de EPEMUR:

Realizarán pruebas de glucometers.

Realizarán medidas de constantes vitales: pulso, frecuencia cardiaca y tensión.

- Punto Informativo del Campus Sostenible:

Programa "Conoce tu Campus Caminando" inaugurado recientemente:

- Rutas y Senderos:
 - Paisajística
 - Botánica
 - Granja veterinaria
- Ruta 10.000 pasos por el Campus de Espinardo.
- Ruta de Energías renovables.
- Proyecto Huertos Eco-Campus.

- Cocina Sana en el punto Informativo de Serunión

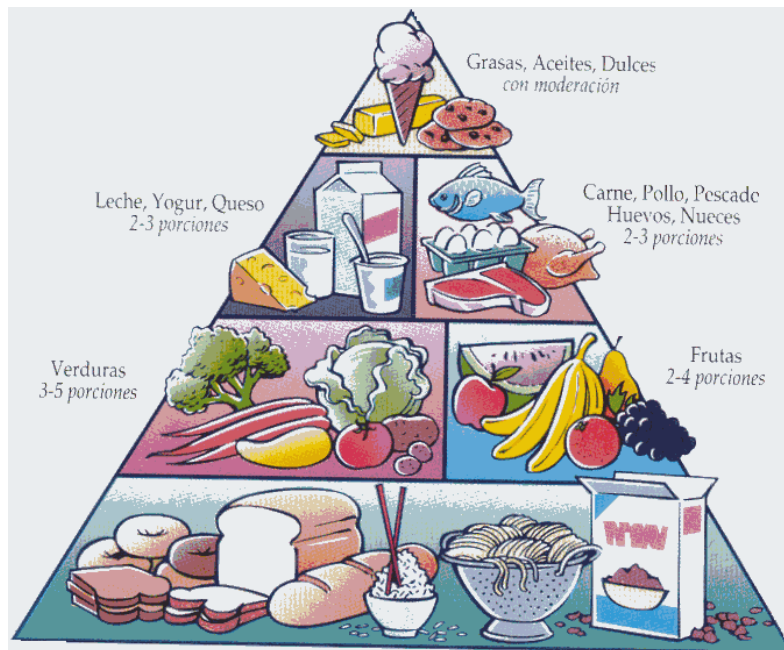
Realizarán 2 sesiones de cocina en directo, en la que se elaborarán platos sanos, atractivos y sencillos de preparar.

OTRAS ACTIVIDADES

Además de las ofertas propuestas en los distintos puntos de información se realizarán otras actividades:

Pirámide de Alimentos de Naos:

Ubicada justo en la entrada del Centro Social Universitario, y colocada gracias a la colaboración del **Hiperacor del Tiro**



Proyecciones de la FESNAD y nuestros colaboradores:

Se proyectará la preparada por la FESNAD para este año titulada **“Alimenta tu información”** además de las de otras ediciones. Y algunos consejos saludables de algunos de nuestros colaboradores.

Concurso “carnet de hábitos saludables”:

Se trata de un carnet que se rellenará con sellos y aquel que asista al menos a 3 de los puntos informativos y uno de los talleres, recibirá una bolsa de alimentos funcionales y se sorteará entre todos los participantes dos entradas para el parque temático Terra Mítica y 10 packs para deporte de Cancha.

Desayuno Saludable:

En doce cantinas de la Universidad de Murcia, se ofertará un desayuno saludable a un precio módico, para motivar a la comunidad universitaria a alimentarse sanamente, evitando la bollería industrial.

Talleres del banco del tiempo:

Se realizarán unos talleres gratuitos destinados a promover hábitos saludables como son el baile, la relajación y la risa entre los participantes.

- Taller de salsa (Miércoles de 11:00 h)
- Taller de cosmética natural (Miércoles de 11:45 h)

Ruta senderista.

Se realizará una ruta senderista para invitar a todo el mundo a realizar un hábito tan saludable y sencillo como es caminar por espacio abierto.

La salida será a las 18:00H desde la puerta del Centro Social Universitario.

Se regalarán plantas aromáticas de cultivo ecológico, entre los participantes.

Paneles Informativos:

- En los Comedores Universitarios detallando:
 - Valoración nutricional de los platos ofrecidos y de distintas combinaciones componiendo alternativas de menús que cubran las necesidades de distintos grupos de usuarios
 - Consejos nutricionales "Falsos mitos: Leyendas Urbanas de la nutrición".
- Carteles informativos distribuidos por las cantinas colaboradoras detallando la oferta del desayuno saludable.
- Exposición sobre hábitos saludables.

- 2. Organizadores y Colaboradores

