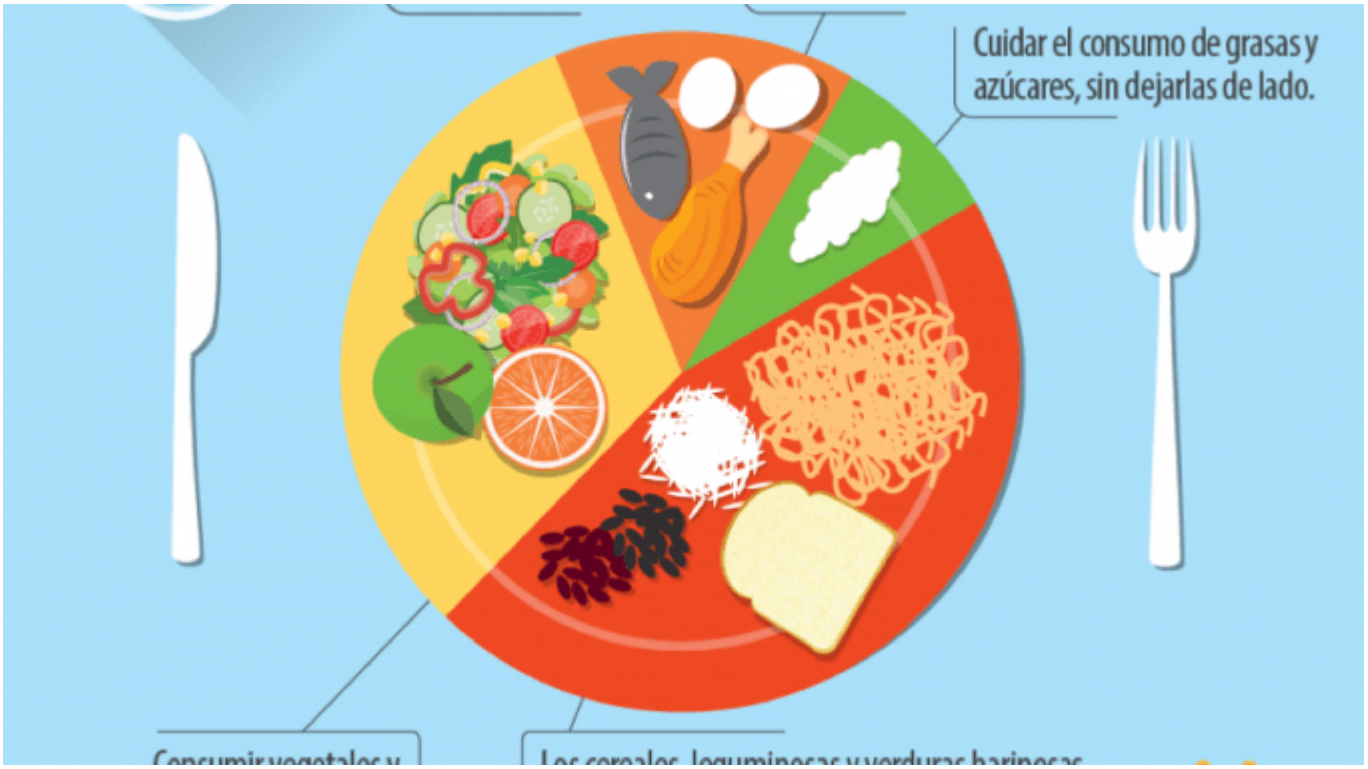
Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)



Conozca el placer por alimentarse bien

20 de Septiembre 2016 Por: Noemy Chinchilla Bravo [1]

> La Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud promueve prácticas saludables para el estudiantado universitario.Asista al evento el 22 de setiembre a partir de las 8:30 am

Comer frutas y vegetales, lavarse los dientes o consumir agua son prácticas simples, **que pueden hacerse de manera placentera sin convertirse en una obligación.**

Para incentivar este tipo de acciones integrales de salud en el estudiantado universitario y mejorar su calidad de vida, la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (Red CUPS) **lanza la campaña "Personas Saludables, Mejores Estudiantes".**

Y como parte de sus actividades, está el evento**: "El placer por alimentarse bien". Se efectuará el jueves 22 de setiembre, en el Centro de Eventos Cibeles,** de la Universidad Nacional (UNA), 1 kilómetro al norte, carretera a San Rafael y el **jueves 6 de octubre**, en el Centro Académico de Alajuela [2], **ambas con un horario de 8:30 a.m. a 12:30 m.d.**

En estos eventos, usted podrá encontrar meriendas saludables, foros de promoción de la salud bucodental, presentación de proyectos sobre plantas nativas, demostración de platillos saludables y degustación, entre otros.

De esta forma, la Red CUPS plantea que el estudiantado universitario convierta estas recomendaciones en su estilo de vida, para que sean personas más productivas y por supuesto, mejores estudiantes.

Red CUPS es una iniciativa del **Consejo Nacional de Rectores (CONARE)** [3] como parte de su programa de Vida Universitaria: ?Construcción de Estilos de Vida Saludables en el ámbito Universitario?.

Está integrada por las cinco universidades públicas del país: Universidad de Costa Rica (UCR) [4] , Universidad Nacional (UNA) [5], Universidad Técnica Nacional (UTN), [6] Tecnológico de Costa Rica (TEC) [7] y la Universidad Estatal a Distancia (UNED) [8], así como sus Sedes Regionales y Recintos, que juntos forman un grupo interdisciplinario orientados al mejoramiento de las condiciones de salud y bienestar de las comunidades universitarias, desde el 2002.

Y si desea conocer más puede acceder: www.facebook.com/redcostarricenseups [9]

[9]¿Sabías qué?

Source URL (modified on 04/10/2018 - 08:58): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/1296

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/noemy-chinchilla-bravo
[2] http://www.tec.ac.cr/eltec/sedes/Paginas/Centro-Academico-Alajuela.aspx
[3] https://www.conare.ac.cr/proyectos/25-3-10%20actaPlenario.htm
[4] https://www.ucr.ac.cr/
[5] http://www.una.ac.cr/
[6] http://www.utn.ac.cr/
[7] http://www.tec.ac.cr/Paginas/index.html
[8] http://www.uned.ac.cr/
[9] http://www.facebook.com/redcostarricenseups