

## Conozca el placer por alimentarse bien

20 de Septiembre 2016 Por: [Noemy Chinchilla Bravo](#) <sup>[1]</sup>

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 <sup>[2]</sup>, **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.

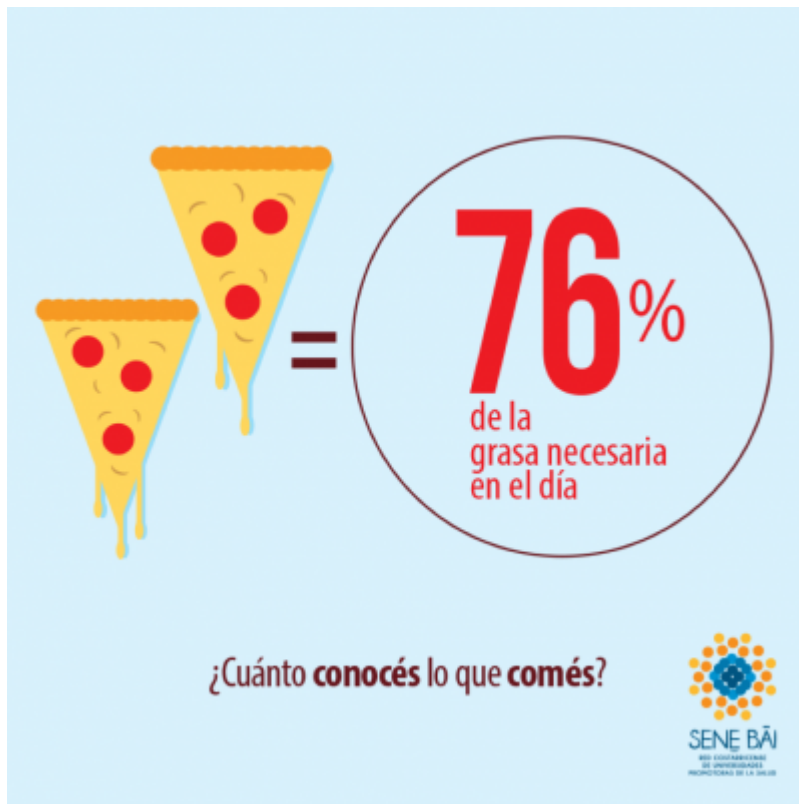
**De esta forma, la Red CUPS plantea que el estudiantado universitario convierta estas recomendaciones en su estilo de vida, para que sean personas más productivas y por supuesto, mejores estudiantes.**

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](http://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>