

# SAISUV promueve la alimentación saludable a través de orientaciones nutricionales para trabajadores de la UV

Durante el mes de octubre el Sistema de Atención Integral a la Salud (SAISUV) por medio de la Coordinación de Salud Pública (CSP) han implementado talleres participativos en distintas dependencias de la UV con el fin de promover hábitos de alimentación saludable y fomentar la actividad física en los trabajadores.



Sesión de talleres educativos en dependencias

Dichos talleres forman parte del programa de Orientaciones nutricionales en trabajadores de la UV de la CSP, el cual tiene como objetivos:

1. Evaluación del estado nutricional de los trabajadores: composición corporal, historia clínica y dietética.
2. Identificar problemas de sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación.
3. Brindar asesoría nutricional individualizada.

Las metas son: mejorar los hábitos alimenticios de los participantes, vincular a los trabajadores asistentes a alguna de las actividades físico-deportivas promovidas por SAISUV y mejorar la composición corporal en los casos que amerite.



Sesión de talleres educativos



Taller participativo

Los talleres participativos son parte esencial del programa ya que permite socializar dudas, hablar sobre la importancia de las raciones de los alimentos, el tipo de preparaciones y la importancia de la actividad física como parte de la rutina diaria.

Mediante el material didáctico (imágenes en tamaño real de los alimentos) se aprende el tamaño de las porciones y el aporte calórico de estas.

Actualmente el programa se imparte en la Dirección de Vinculación Universitaria (DGV), en la Unidad del Sistema Integral de Información Universitaria (SIIU), la Secretaría de Administración y Finanzas (SAF) y el Centro de Idiomas Xalapa (CIX).

Más información:

Coordinación de la Salud Pública ext. 10325 y 10330