



UNIVERSIDAD DE COLIMA

Charlas sobre la nutrición en mi hogar



Objetivo: Que los participantes apliquen estrategias de alimentación saludable; demostrando que comer sano no es costoso y puede ajustarse a los gustos de cada persona.

Dirigido a: público general | **Modalidad:** virtual | **Cuota de recuperación:** gratuito

Registro: llenar el siguiente formulario <http://bit.ly/CharlaNutricionUcol>

Cupo: de 30 a 300 personas | **Fecha:** viernes 28 de mayo, de 16:00 a 19:00 horas

Nota: no se requiere que los participantes tengan conocimientos sobre nutrición, todo lo que se verá es aplicado.

¿Por qué desear bajar de peso pone en riesgo tu salud mental?

Psic. Ricardo García Rodríguez
Maestrante en Psicología de la Salud y Calidad de Vida en la Universidad de Guadalajara

¿Cómo hacer mis comidas saludables?

Nut. Ana Lidia Guerrero Chávez
Nutrióloga de la Secretaría de Salud, Colima

¿Cómo preparar colaciones deliciosas, saludables y económicas?

Mtra. Sandra Araceli Arias Ríos
Nutrióloga. Maestra en Nutrición Clínica y profesora en la Universidad de Colima

¿Cuándo será bueno checar mi estado de salud?

Dra. Mónica Ríos Silva
Investigadora en la Universidad de Colima y médico internista



www.ucol.mx

PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA



UNIVERSIDAD DE COLIMA

Taller de nutrición básica vinculado con la salud mental para la comunidad universitaria

“Nutrición y Salud Mental”

Programa Universitario de Salud Mental

Talleristas

- Profesores de Nutrición, Educación Física, Psicología y el apoyo del CEDEFU.
- Se tendrá el apoyo de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición.

Objetivo: Brindar estrategias a los padres y madres de familia sobre el manejo de factores estresantes, favoreciendo la convivencia familiar durante la contingencia.

Temario

- La alimentación saludable
- La medicina preventiva
- ¿Cómo aporta la psicología a tu salud mental?
- Ejercicio indicado para mi condición física
- Preparación de alimentos saludables

Dirigido a: estudiantes, trabajadores y trabajadoras de la Universidad de Colima

Duración: 15 horas

Cupo: de 30 a 300 personas

Cuota de recuperación: gratuito

Modalidad: virtual, mediante la plataforma Google Meet (ingreso por el correo UCOL)

Fecha: del 7 al 11 de junio de 2021

Pre-registro

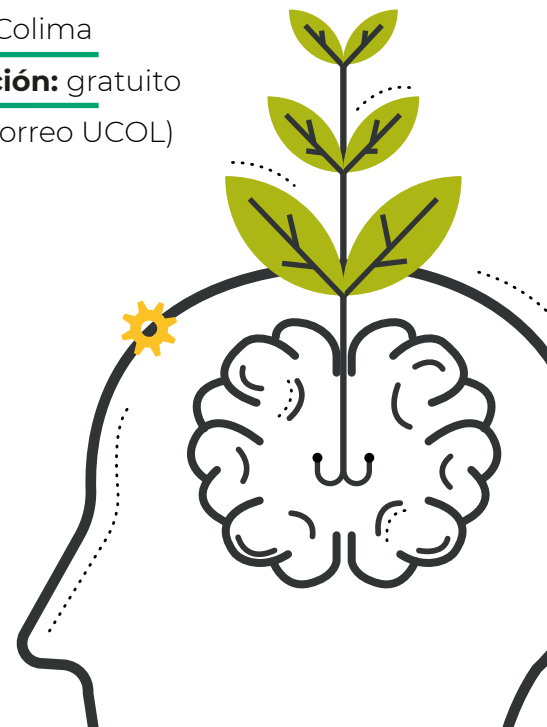
<http://bit.ly/CursoNutricionUcol>

llenar el formulario antes del 1 de junio

www.ucol.mx



PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA





UNIVERSIDAD DE COLIMA

Servicio de asesoría nutricional

Programa
Universitario
de Salud Mental



Objetivo: Ofrecer una guía o acompañamiento nutricional para el progreso de la salud.

Dirigido a: estudiantes, trabajadores y jubilados de la Universidad de Colima

Cuota de recuperación: gratuito **Fecha:** viernes 28 de mayo, de 16:00 a 19:00 horas

Registro: Llenar el siguiente formulario
<http://bit.ly/ConsejeriaNutricionalUcol> (de mayo a agosto de 2021)

Servicios

- **Consejería nutricional:** se aclararán dudas y se darán consejos para tener una alimentación saludable. Es individual y se realiza a través de una reunión por Google Meet. La realizan estudiantes capacitados de semestres avanzados de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad. Es asesorada por profesores de la misma facultad y coordinado por el Dr. Jaime Alberto Bricio Barrios.
- **Asesoría y seguimiento nutricional:** con apoyo del Centro de Desarrollo de la Familia Universitaria, se dará un seguimiento más especializado en la situación nutricional, también se realizan de manera individual y es en línea.

PERTINENCIA
QUE TRANSFORMA



www.ucol.mx