

Vive Castellón, 07 - 10 – 21

La UJI participa en la VII edición del Día de las Universidades Saludables



La Universitat Jaume I, a través del programa **UJI Hábitat Saludable**, se suma un año más a la **Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)** para celebrar el **Día de las Unviersidades Saludables**, que conmemora la Declaración de Pamplona del 7

de octubre de 2009. En esta declaración, se visibilizó la necesidad de que las universidades se constituyeran como agentes promotores de salud y sostenibilidad.

Dada la importancia que la nutrición y los hábitos de alimentación saludable tienen para el bienestar y la calidad de vida, este año, el esfuerzo se destinará a concienciar sobre la importancia de mejorar los hábitos de alimentación. En concreto, se abordarán aspectos relacionados con: la selección de productos de proximidad y sostenibles, la conservación y preparación adecuada de los alimentos, o un ejercicio más consciente de las conductas de ingesta alimentaria.

Para ello, durante la mañana, se ha distribuido fruta de temporada en el campus universitario, así como algunas pautas sencillas que permitan mejorar los hábitos mencionados. En este contexto, y en el marco de trabajo conjunto de la REUPS, el día 7 de octubre a las 18.30 horas, también se llevará a cabo la videoconferencia «Alimentación y sostenibilidad: ¿por qué la dietética puede ser clave combatiendo el cambio climático?» a cargo de Aitor Sánchez. Esta conferencia estará abierta al público en general, por lo que cualquier persona que esté interesada puede inscribirse.

A partir de estas acciones, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la UJI continúa sumando esfuerzos para potenciar la Universidad como un entorno promotor de salud que mejore el bienestar de la comunidad universitaria y la sociedad en su conjunto.