

## Alimentación sostenible para la comunidad universitaria

A través de su pilar “Alimentación saludable”, el programa UDD Saludable (<https://saludable.udd.cl/>) ofrece a la comunidad universitaria diversas actividades en sus sedes de Santiago y Concepción, orientadas a mejorar los hábitos alimenticios y facilitar el acceso a productos sanos, incluyendo también opciones demandadas por consumidores vegetarianos y veganos.

Entre las iniciativas impulsadas se encuentran la Feria Saludable, mediante la instalación en dos de sus campus de un puesto de frutas y verduras una vez por semana; la realización de tres a cuatro talleres de cocina saludable al año para grupos de hasta 25 personas; y charlas de expertos y talleres de alimentación consciente. Además, en Santiago se han instalado en las dependencias de la universidad dispensadores de snacks saludables.

Considerando la salud como un tema integral, en paralelo a las actividades del área de la alimentación se promueve el ejercicio físico mediante talleres (pilates, crossfit, zumba), la corrida Debra en Santiago y un operativo de salud. También se complementa con instancias para el desarrollo del bienestar emocional, como meditación y mindfulness.

### Feria Saludable



UDD  
Universidad del Desarrollo

**UDD SALUDABLE**  
*Te invita a la*

**FERIA  
SALUDABLE**  
*Todos los Jueves*

9:30 a 15:00 hrs

*\*Recuerda traer tu bolsa reutilizable*

UDD Saludable Una institución con RESPONSABILIDAD PÚBLICA

The poster is primarily green and white. It features the UDD logo at the top left. The main text is in a bold, sans-serif font. A small icon of a leafy plant is positioned to the right of the event name. The bottom of the poster includes the UDD Saludable logo and a tagline.

### Talleres de cocina



### Charlas de expertos



### Operativo de salud



## Talleres de actividad física

