

## 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 bold, with the event name 'FERIA SALUDABLE' and the frequency 'Todos los Jueves'. A small icon of a leafy plant is next to the event name. The time '9:30 a 15:00 hrs' is listed below. A reminder to bring a reusable bag is at the bottom. The footer includes the UDD Saludable logo and the tagline 'Una institución con RESPONSABILIDAD PÚBLICA'.

### Talleres de cocina



### Charlas de expertos



### Operativo de salud



## Talleres de actividad física

