



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla

La UGR celebra el 'Día de la Fruta'

29/09/2023

La Delegación del Rector para la Salud y Relaciones con el Sistema Sanitario de la Universidad de Granada junto con la Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla celebrará el 'Día de la Fruta' el próximo martes 3 de octubre. Esta saludable iniciativa se encuentra enmarcada en una serie de actividades dentro de la 'Semana Saludable UGR', una propuesta que forma parte integral de la estrategia global de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS). Además, para hacer de este día un evento verdaderamente especial, contaremos con la valiosa colaboración de las cafeterías de los centros participantes, así como del Servicio de cafetería del Campus de Melilla.

La 'Semana Saludable UGR' representa un hito importante en el calendario de la Universidad de Granada, ya que se centra en promover y fomentar la salud y el bienestar entre nuestra comunidad académica y, en última instancia, en toda la sociedad. Esta iniciativa se basa en la creencia fundamental de que una mente sana reside en un cuerpo sano, y busca crear conciencia sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, que incluye una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.

En este contexto, el 'Día de la Fruta' adquiere una relevancia significativa. La fruta es un componente esencial de una alimentación equilibrada y, a menudo, se pasa por alto en la vida cotidiana debido a la disponibilidad de alimentos procesados y opciones poco saludables. Sin embargo, la fruta es una fuente de nutrientes esenciales, vitaminas y antioxidantes que son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

La elección de la fecha, el 3 de octubre, no es casual. En este período del año,



<http://cienciassaludmelilla.ugr.es/>

muchas de las frutas de temporada están en su máximo esplendor. Los colores y sabores de las manzanas, uvas, peras, granadas y muchas otras variedades son irresistibles. Por lo tanto, el 'Día de la Fruta' nos brinda la oportunidad perfecta para celebrar la abundancia de productos frescos y saludables que la naturaleza nos ofrece.

Para garantizar el éxito de esta iniciativa, contamos con la colaboración de la cafetería del Campus de Melilla. Este establecimiento se une a nosotros en la promoción de hábitos alimenticios saludables al ofrecer una variedad de frutas frescas atractivamente presentadas. Los estudiantes, profesores y personal de la universidad tendrán la oportunidad de disfrutar de estas deliciosas opciones como parte de sus comidas diarias.

No se trata solo de disfrutar del sabor de las frutas, sino también de educar a nuestra comunidad sobre los beneficios de consumirlas regularmente. Las frutas están cargadas de vitaminas esenciales como la vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico, y antioxidantes que protegen nuestras células de daños. También son una excelente fuente de fibra, que promueve una digestión saludable y ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre estables. Al incorporar más frutas en nuestra dieta, estamos dando un paso importante hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado.